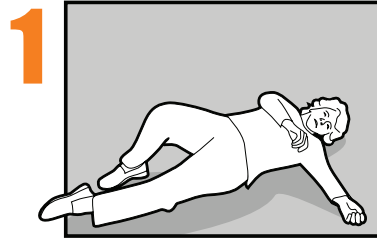
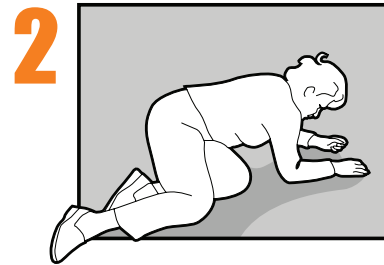


# 넘어졌을 때 혼자서 일어나는 법

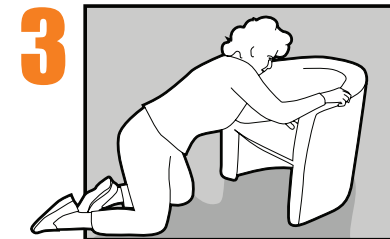
- 우선 안정을 취한다
- 몸 상태를 살핀다
- 크게 다쳤다면 주변에 도움을 청하고 몸을 따뜻하게 한다
- 만약 아프지 않고 크게 다치지 않았다면 의자 같은 기댈 수 있는 가구를 찾는다



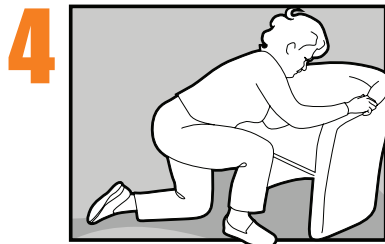
몸을 굴려서 웅크리도록 합니다.



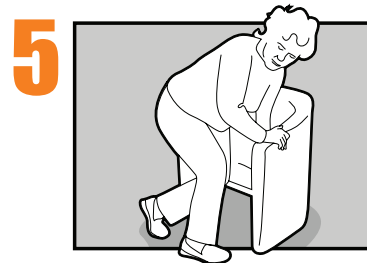
웅크린 상태로 기어 의자나  
기댈 수 있는 튼튼한 가구 쪽으로  
움직이도록 합니다.



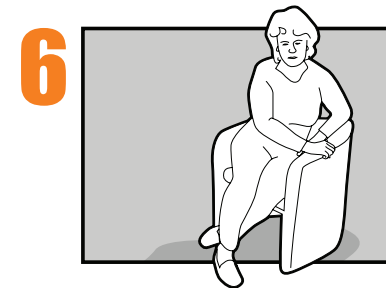
무릎을 구부린 상태로  
의자 앞부분에 팔을  
얹혀 놓도록 합니다.



한쪽 무릎을 앞으로 향하게 세워  
발을 바닥에 놓습니다.



팔을 굽혀서 밀어 일어서서  
아래쪽으로 중심을 잡습니다.



다시 움직일 때까지 의자에 앉아서  
휴식을 취하도록 합니다.

**Tell your doctor or healthcare provider if you have had a fall.**

**[www.findingbalancealberta.ca](http://www.findingbalancealberta.ca)**