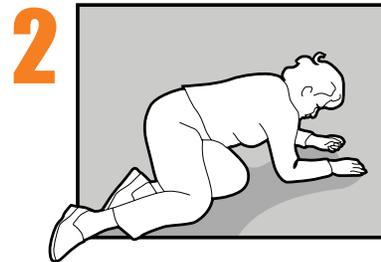


# Если Вы упали - как подняться без посторонней помощи

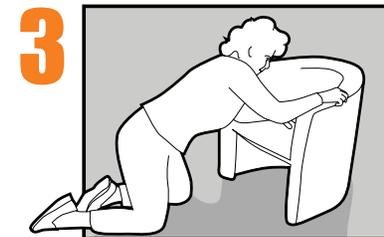
- Успокойтесь.
- Ощупайте свое тело.
- Если Вы ушиблись – попросите о помощи, не волнуйтесь.
- Если Вы не ушиблись - постарайтесь найти устойчивую мебель, например кресло.



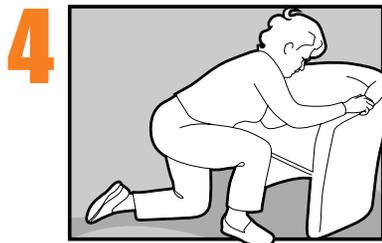
Повернитесь на бок.



Подползите к креслу или другому устойчивому предмету.



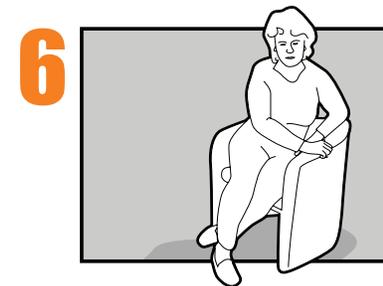
Стоя на коленях - облокотитесь на сиденье кресла.



Подтяните одно колено и упритесь ногой об пол.



Приподнимитесь упираясь на руки вперед и ноги, повернитесь вокруг своей оси.



Сядьте на кресло, переведите дыхание и попытайтесь встать с кресла.

Дайте знать доктору или тому кто за Вами ухаживает что у вас произошло падение.

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