

Kako da se podignite sami nakon pada



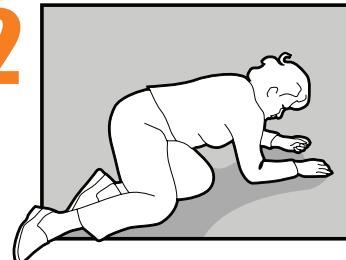
- Smirite se.
- Provjerite jeste li povrijedjeni.
- Ako ste povrijedjeni, zatražite pomoć. Održite toplotu.
- Ako niste povrijedjeni, potražite čvršći komad namještaja, nešto kao stolicu.

1



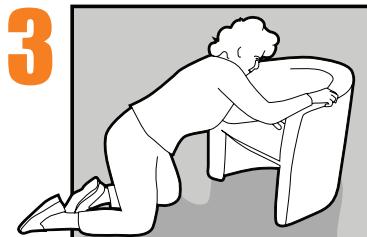
Prevrnite se na stranu.

2



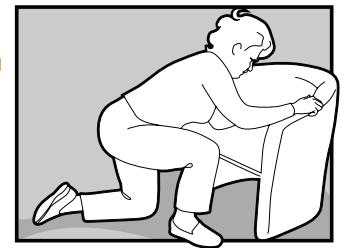
Dopužite do stolice ili čvrstog namještaja.

3



Napravite klečeću poziciju, podignite ruke na sjedište stolice.

4



Podignite jedno koljeno naprijed i to stoplao stavite na pod.

5



Uspravite se pomoću ruku i nogu, zasučite stražnji dio tijela.

6



Sjedite. Odmorite prije nego što se pokrenete.

Recite zdravstvenoj službi da ste pali.

Pripremljeno od strane "Alberta Health Services", na osnovu "Don't fall for it. Falls can be prevented!" Državna Vlada Australije. 2004. Copyright Commonwealth of Australia. Reprodukcija po odobrenju. Serbo-Croatian | Prevod: "Multicultural Health Brokers Cooperative".

www.findingbalancealberta.ca



**Government
of Alberta**

