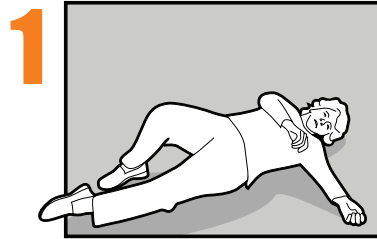


Cách ngồi dậy sau khi té

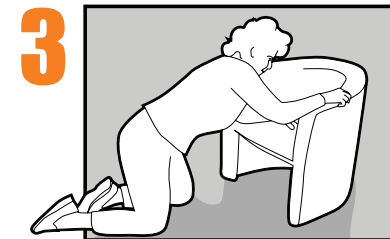
- Lấy lại bình tĩnh
- Xem xét cơ thể
- Nếu bị thương, gọi người giúp đỡ, giữ cơ thể ấm áp
- Nếu không bị thương, nhìn quanh nếu có vật gì vững vàng, có thể là ghế ngồi



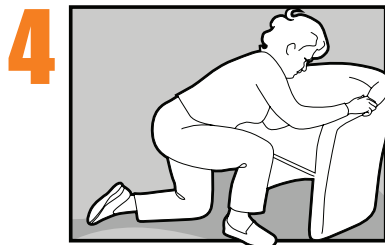
Lăn nghiêng qua một bên



Bò tới ghế hoặc vật gì vững vàng



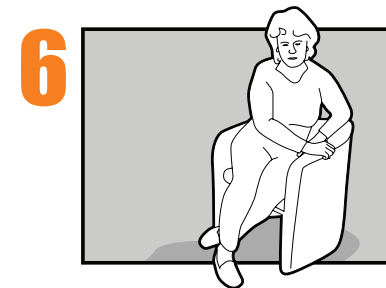
Ở thế quỳ gối, đặt hai tay lên ghế



Nhấc một đầu gối lên đặt bàn chân lên sàn nhà



Chống tay và chân rồi đứng dậy và xoay người lại



Ngồi nghỉ một chút trước khi đi đứng

Khi bị té, hãy cho bác sĩ hoặc người chăm sóc biết

www.findingbalancealberta.ca