

ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ - ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉੱਠਣਾ।

Your Guide to Independent Living - Getting up safely from a fall

1. ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬਗੈਰ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਪਏ ਰਹੋ। ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੀ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।



2. ਹੱਲੀ ਹੱਲੀ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉੱਤੇ ਚੁੱਕੋ। ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਚੁੱਕੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੱਕਣ ਆਉਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਚਿਰ ਬਿਨਾਂ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਰਹੋ।



3. ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਉੱਠੋ। ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕੋਈ ਮਜ਼ਬੂਤ ਫਰਨੀਚਰ ਵੇਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕੁਰਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਵਧੋ।



4. ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਟਿਕਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਰੁਕੇ ਰਹੋ। ਹੁਣ ਇੱਕ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਮੀਨ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖੋ। ਇੱਕ ਗੋਡਾ ਹਾਲੇ ਵੀ ਜਮੀਨ ਉੱਤੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



5. ਕੁਰਸੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵੱਲ ਵਧੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਰੱਖੋ ਆਉ ਅਰਾਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਇਕਸਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।



6. ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੀਟ ਵੱਲ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਲੈ ਜਾਓ। ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬੈਠੇ ਰਹੋ। ਚੈਕ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਬੁਲਾਓ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਕੁੱਝ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸ ਦਿਓ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।



ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਫਾਲਸ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ, ਯੂ ਕੇ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ ਚਿੱਤਰ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ। (www.bhps.org.uk/falls)
ਬਰਕਸ਼ਾਇਰ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਫਾਲਸ ਪ੍ਰੀਵੈਂਸ਼ਨ ਸਰਵਿਸਿਜ, ਯੂ ਕੇ ਅਤੇ ਹੈਲਥਲਿਕ ਬੀਸੀ ਤੋਂ ਰੁਪਾਂਤਰਿਤ