

獨立生活指南 – 摔倒後如何安全起身

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

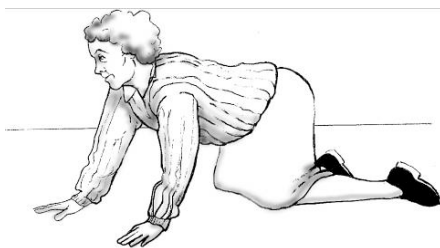
1. 在地上靜躺幾分鐘，對情況進行評估。摔倒後保持冷靜十分重要。只有當您確定可以安全地爬起時，才嘗試起身。



2. 緩慢地用手肘支撐起身體，然後抬起頭。保持這個姿勢，安靜片刻，以防頭暈。



3. 緩慢地將重心放到手部及膝蓋上。觀察四周，尋找周圍可以支撐的牢固的傢俬，例如一把椅子，向它靠近。



4. 把雙手放在穩固的座椅面上，扶好。一隻腳移向前，然後平踩在地板上。另一個膝蓋應仍舊跪在地上。



5. 借助座椅的支撐，緩慢地向上移動變成站立的姿勢。雙手繼續支撐在座椅上，安靜片刻，讓血壓調整好。



6. 轉身，然後慢慢地坐下。接下來幾分鐘保持坐姿。看您自己的感覺如何。如果需要幫助，就打電話求助。即便您覺得一切正常，仍有必要告知他人剛剛發生的摔倒事件。也許您已受傷，但卻毫無覺察。



圖由片 Berkshire NHS Falls Prevention Services, UK(www.bhps.org.uk/falls)授權使用，
選編自 Berkshire NHS Falls Prevention Services, UK and HealthLinkBC