

独立生活指南 – 摔倒后如何安全起身

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

1. 在地上静躺几分钟，对情况进行评估。摔倒后保持冷静十分重要。只有当您确定可以安全地爬起时，才尝试起身。



2. 缓慢地用手肘支撑起身体，然后抬起头。保持这个姿势，安静片刻，以防头晕。



3. 缓慢地将重心放到手部及膝盖上。观察四周，寻找周围可以支撑的牢固的家具，例如一把椅子，向它靠近。



4. 把双手放在稳固的座椅面上，扶好。一只脚向前移，然后平踩在地板上。另一个膝盖应仍旧跪在地上。



5. 借助座椅的支撑，缓慢地向上移动变成站立的姿势。双手继续支撑在座椅上，安静片刻，让血压调整好。



6. 转身，然后慢慢地坐下。接下来几分钟保持坐姿。看您自己的感觉如何。如果需要帮助，就打电话求助。即便您觉得一切正常，仍旧有必要告知他人刚刚发生的摔倒事件。也许您已受伤，但却毫无觉察。



图由片 Berkshire NHS Falls Prevention Services, UK(www.bhps.org.uk/falls)授权使用，
选编自 Berkshire NHS Falls Prevention Services, UK and HealthLinkBC