

독립적인 생활 안내서 - 넘어졌을 때 안전하게 일어나기

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

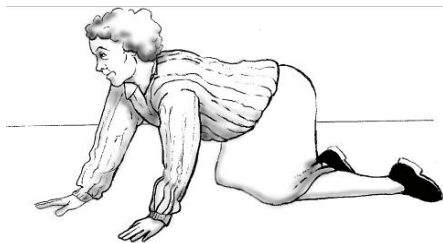
1. 몇 분간 가만히 누워 상황을 가늠하십시오. 넘어진 후에 침착함을 유지하는 것이 중요합니다. 안전하게 일어날 수 있다고 생각될 때만 일어나기를 시도하십시오.



2. 천천히 팔꿈치로 딛고 몸을 일으키십시오. 머리를 드십시오. 현기증이 나면 잠시 가만히 계십시오.



3. 천천히 두 손과 무릎을 딛고 일어나십시오. 의자 같이 안정적인 가구를 찾아 그쪽으로 이동하십시오.



4. 두 손을 의자 및 팔걸이 같은 견고한 표면에 놓으십시오. 한 발을 앞으로 움직여 바닥에 편평하게 놓으십시오. 한 쪽 무릎은 여전히 바닥에 꿇은 상태이어야 합니다.



5. 의자를 의지하여, 천천히 선 자세로 일어나십시오. 의자와 팔걸이에 두 손을 놓아 혈압이 안정되게 하십시오.



6. 몸을 돌린 후 의자로 부드럽게 앉으십시오. 몇 분간 앉아 계십시오. 기분을 점검하십시오. 필요하면 도움을 요청하십시오. 괜찮은 기분이 들어도 다른 사람에게 낙상 사실을 알리십시오. 부상을 인식하지 못하실 수도 있습니다.



위 그림은 영국 Berkshire NHS Falls Prevention Services(www.bhps.org.uk/falls)와 HealthLinkBC의 허가를 받고 일부 수정하여 사용한 것입니다.

www.fraserhealth.ca

이 정보는 의료 제공자의 조언을 대체하지 않습니다.