

# JAK SAMODZIELNIE WSTAĆ PO UPADKU

---

1. Uspokój się, złap oddech, otrząśnij się z szoku.
2. Obmacaj swoje ciało – sprawdź czy nie masz poważnych obrażeń. Jeśli masz ranę lub złamanie musisz pozostać tam, gdzie jesteś.
3. Wezwij pomoc: krzycz głośno „POMOCY”. Jeśli to możliwe i konieczne wezwij pogotowie (numer alarmowy 999 lub 112).
4. Jeśli nie masz poważnych obrażeń rozejrzyj się w poszukiwaniu solidnego i stabilnego mebla (kanapa, fotel). Podczołgaj się do niego.
5. Chwyć mebel oburącz i podciągnij się do pozycji kłęczącej. Wspierając się rękoma postaraj się podnieść z podłogi.
6. Usiądź na fotelu/kanapie. Odpocznij, zanim zaczniesz dalej się ruszać.
7. Jeśli za pierwszym razem nie udało się Tobie wstać NIE PANIKUJ. Odpocznij chwilę, oddychaj spokojnie, nabierz sił i spróbuj ponownie. W międzyczasie krzycz głośno „POMOCY”.
8. Poinformuj bliskich o zdarzeniu. Jeśli to konieczne skorzystaj z pomocy lekarskiej.