

如果您跌倒该怎么办呢?



您应该

保持冷静，不要慌张。

检查您的身体。如果有任何疼痛，不要移动；尽力呼叫或敲

如果您可以移动身体，请尝试爬行到电话之处，以便寻求帮助。

如何在跌倒后爬起来



翻向你的侧边。



爬向一张坚固的椅子



。从跪姿，把手臂按在椅子上。



将一只脚弯上，用脚板踏在地板上。



用手臂和脚的力将自己撑起来。



慢慢转身，然后坐在椅子上。