

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ УПАЛИ?

Всегда носите мобильный телефон с собой. Запрограммируйте кнопки быстрого дозвона на телефоны близких людей, социального работника, службы спасения или «скорой помощи».

Медленно повернитесь
и попробуйте сесть.

1

Медленные движения
предотвратят голо-
вокружение.

2

Осмотрите и найдите
ближайшую стабильную
опору.

3

Если можете, встаньте
сначала на одно колено,
потом на другое.

4

Встаньте, опираясь на
более сильную ногу.

5

Если есть возможность,
сядьте на ближайшую
лавочку. Позовите на
помощь.

6

**ЕСЛИ ВОКРУГ НИКОГО НЕТ,
ПОЗВОНИТЕ РОДСТВЕННИКАМ
ИЛИ В СЛУЖБУ СПАСЕНИЯ 112**

