

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE SI VOUS TOMBEZ

Essayez de ne pas paniquer, reposez-vous durant quelques instants

Si Vous Êtes Capable De Vous Lever



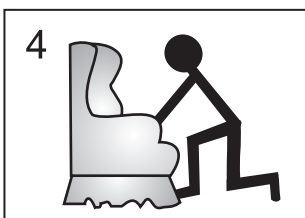
- Tournez-vous sur le côté
- Assoyez-vous



- Mettez-vous à quatre pattes
- Rampez jusqu'à un meuble stable, ex. lit, chaise, banc, toilette



- Appuyez vos mains sur le meuble



- Placez fermement un pied sur le plancher



- Penchez-vous vers l'avant et relevez-vous en poussant avec votre autre pied



- Assoyez-vous, reposez-vous, puis avertissez quelqu'un que vous êtes tombé

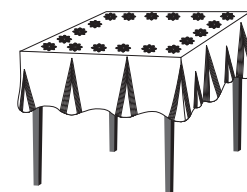
Si Vous Êtes Blessé

N'ESSAYEZ PAS de vous relever



Obtenez De L'aide

Rampez jusqu'à un téléphone. Composez le 911 et gardez la ligne.



Gardez-vous Au Chaud

Utilisez tout ce qui est à votre portée: Couverture, manteau, même une nappe.

Si Vous Êtes Mouillé

Si lors de votre chute, vous vous êtes souillé, ne restez pas dans l'endroit humide, déplacez-vous pour rester au chaud.

Bougez Les Membres De Votre Corps

Remuez doucement vos membres, ceci aidera votre circulation et diminuera la pression de vos blessures.

PRÉPAREZ-VOUS

- ✓ pratiquez-vous à vous relever avant d'avoir une chute
- ✓ activez votre système d'alarme personnel si vous tombez
- ✓ mettez votre appareil téléphonique sur une table facile d'accès
- ✓ établissez un contact avec une personne avec qui vous pouvez parler au téléphone à tous les jours