

SI VOUS NE POUVEZ PAS VOUS RELEVER



- Appelez à l'aide ou utilisez un objet pour frapper par terre.
- Au besoin, rampez vers le téléphone, la sonnette d'appel ou vers un endroit où vous serez entendu.
- En attendant les secours, prenez une position confortable.
- Couvrez-vous pour vous tenir au chaud.
- Bougez souvent vos membres pour favoriser la circulation du sang.



POUR AIDER QUELQU'UN QUI EST TOMBÉ

Si la personne ne peut PAS se relever

- Appelez 9-1-1
- Au besoin, administrez les premiers soins.
- Couvrez la personne pour attendre les secours.

Si la personne est capable de se relever

- Invitez la personne à rester au sol pour reprendre ses esprits.
- Demandez-lui de bouger chaque membre pour vérifier si elle a une blessure.
- Ensuite, apportez-lui une chaise pour qu'elle se relève.
- Demandez-lui de bouger avec prudence.

QUOI FAIRE EN CAS DE CHUTE?



SI VOUS TOMBEZ

- Restez calme et ne bougez pas pendant quelques minutes, pour reprendre vos esprits.
- Faites un « survol » de votre corps, pour vérifier si vous ressentez de la douleur.
- Bougez vos bras puis vos jambes pour vous assurer que vous n'avez pas de blessure.
- Si vous le pouvez, tournez-vous lentement sur le ventre.
- Ensuite, rampez vers un téléphone ou vers un appui pour vous relever (chaise, main courante d'escalier, divan).

COMMENT VOUS RELEVER DU SOL?

1 TOURNEZ-VOUS LENTEMENT.



2 ASSOYEZ-VOUS SUR LE CÔTÉ.



3 APPUYEZ UNE MAIN AU SOL, L'AUTRE MAIN SUR LE SIÈGE DE LA CHAISE.



4 METTEZ UN PIED PAR TERRE (VOTRE JAMBE LA PLUS FORTE). APPUYEZ LES AVANT-BRAS SUR LE SIÈGE.



5 RELEVEZ-VOUS LENTEMENT.



6 ASSOYEZ-VOUS SUR LA CHAISE. RESTEZ QUELQUES MINUTES AVANT DE VOUS METTRE DEBOUT.

