

What To Do If You Fall

Try not to panic, rest for a moment

If You Can Get Up

1



- Roll onto your side
- Push up into sitting position

2



- Turn onto your hands and knees
- Crawl to the nearest stable furniture, e.g. bed, chair, stool, toilet

3



- Place your hands on the seat

4



- Place one foot flat on the floor

5



- Lean forward and push up with your other foot

6



- Sit, rest, then tell someone you have fallen

Figures used with permission: Malvern Health Centre, Worcestershire, UK

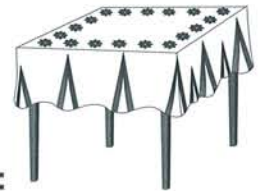
If You Are Injured

DO NOT try to get up.



Get Help

Drag yourself to a phone.
Call 911 and stay on the line.



Keep Warm

Use anything that is near:
bedding, a coat, even a tablecloth.

If You Are Wet

If your bladder “lets go” in the fall, move away from the damp area to keep warm.

Move Your Limbs

Gently moving your arms and legs will help your circulation, and reduce pressure areas.

BE PREPARED

- ✓ practice getting up before a fall occurs
- ✓ activate your personal alarm call system if you fall
- ✓ have your phone at table level for easier access
- ✓ find a daily telephone buddy

Supported by the Government of Ontario



Reprinted with permission from the Hastings & Prince Edward Counties Health Unit.

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

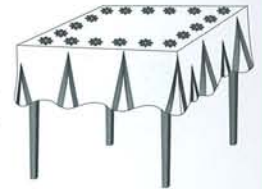
Si Vous Êtes Blessé

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

Endossé par le Gouvernement de l'Ontario



ré imprimé avec la permission de
Hastings & Prince Edward Counties Health Unit