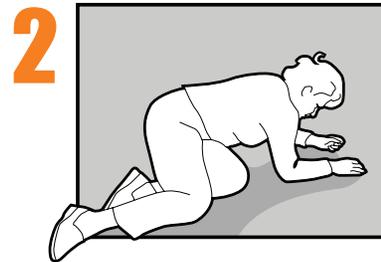


Pour vous relever du sol après une chute

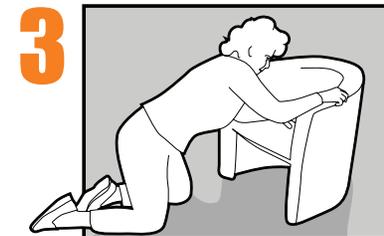
- Ne paniquez pas.
- Examinez-vous le corps.
- **Si vous êtes blessé(e), appelez à l'aide.** Restez au chaud.
- Si vous n'êtes pas blessé(e), cherchez un meuble solide.



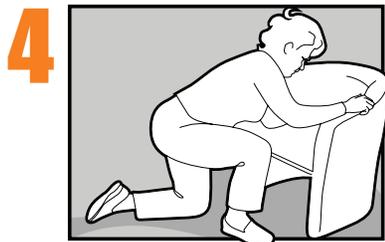
Roulez sur le côté.



Rampez jusqu'à une chaise ou un meuble solide.



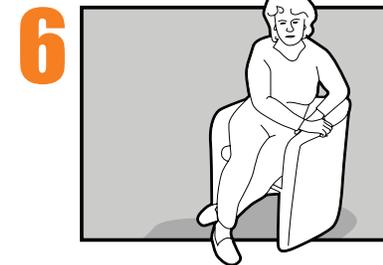
Mettez-vous à genoux, appuyez-vous les bras sur le siège de la chaise.



Mettez un genou à l'avant. Mettez ce pied sur le plancher.



Poussez avec les bras et les jambes. Faites pivoter vos fesses.



Asseyez-vous. Reposez-vous avant de tenter de vous déplacer de nouveau.

Parlez à votre médecin ou fournisseur de soins de santé si vous avez fait une chute.

Offert par Alberta Health Services. Version anglaise basée sur « Don't fall for it. Falls can be prevented! » State Government of Australia. 2004. Copyright Commonwealth of Australia. Reproduit avec permission. French - Traduction fournie par Marie-Pierre Lavoie.

www.findingbalancealberta.ca