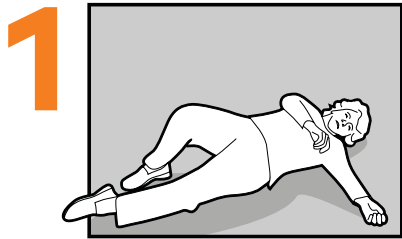


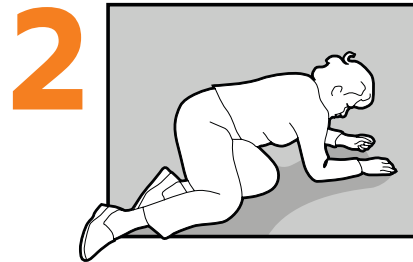
# POUR VOUS RELEVER DU SOL APRÈS UNE CHUTE

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

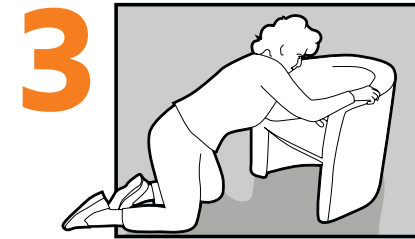
Restez indépendant. <  
Empêcher les chutes.



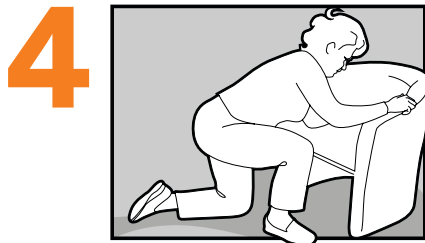
Roulez sur le côté.



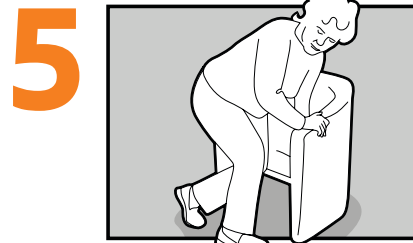
Rampez jusqu'à une chaise ou un meuble solide.



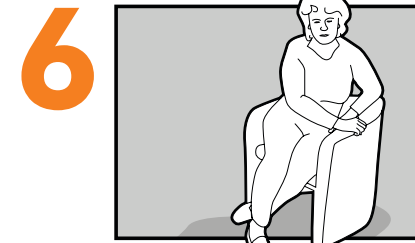
Mettez-vous à genoux, appuyez-vous le bras sur le siège de la chaise.



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



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



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

Parlez à votre médecin ou fournisseur de soins de santé.

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