

Les chutes non intentionnelles

La plupart des personnes sont hospitalisées en raison de blessures causées par une chute non intentionnelle. De 1995 à 1999, près de 1 000 personnes ont été hospitalisées à cause d'une chute non intentionnelle. Au cours des années 1990, sept personnes sont mortes parce qu'elles sont tombées accidentellement.

Les aînés ont plus de chances de mourir ou d'être hospitalisés à cause d'une chute non intentionnelle.

Les adultes sont plus susceptibles d'être hospitalisés parce qu'ils ont trébuché ou glissé. Les enfants sont plus souvent hospitalisés parce qu'ils sont tombés dans un terrain de jeu, d'une chaise ou d'un autre meuble.

Que faire pour éviter de se blesser en tombant ou qu'un membre de sa famille ne se blesse en tombant ?

- **Faites attention en marchant sur la glace.** En hiver, c'est facile de glisser et de trébucher. On peut se faire mal en tombant sur la glace.
- **Posez une rampe et fixer une lumière près de l'escalier.** On est plus en sécurité dans un escalier lorsqu'on voit ce qu'on fait et qu'on peut se tenir à une rampe.
- **Ne laissez pas traîner des objets dans la maison.** Les fils électriques devraient être rangés et les tapis ne doivent pas glisser. Remplacez les ampoules qui sont brûlées.
- **Examinez le matériel du terrain de jeu.** Si votre enfant pratique un sport, assurez-vous qu'il utilise l'équipement approprié et que l'endroit est sécuritaire (comme dans le cas de glace).
- **Prenez soin des aînés. Ils sont plus susceptibles de tomber et de subir des conséquences plus graves.** Ils peuvent travailler leur équilibre en suivant un programme d'exercice. Pour éviter les chutes accidentelles, posez des rampes à certains endroits comme dans le bain ou protégez les coins saillants des tables et des escaliers.

