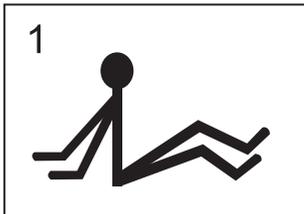


# What To Do If You Fall

Try not to panic, rest for a moment

## If You Can Get Up



- Roll onto your side
- Push up into sitting position



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



- Place your hands on the seat



- Place one foot flat on the floor



- Lean forward and push up with your other foot



- Sit, rest, then tell someone you have fallen

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

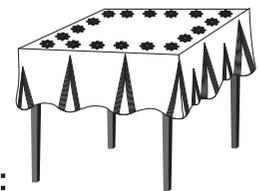
## If You Are Injured

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.

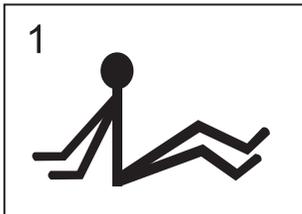
## BE PREPARED

- ✓ 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

# 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



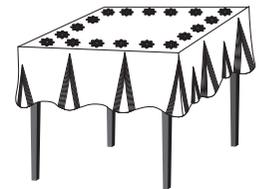
- Assoyez-vous, reposez-vous, puis avertissez quelqu'un que vous êtes tombé

## 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