

Si vous tombez, quoi faire?



Se demander si on est assez bien pour se relever.

- Si oui, se relever lentement.
- Appeler 811 pour des conseils.

**Si vous ne pouvez pas vous relever,
appelez 911.**

Les signes d'une blessure :

Si vous tombez, surveillez ces signes pendant 2 jours :

- Avoir mal à la tête.
- Avoir mal au coeur.
- Perdre connaissance, s'évanouir.
- Avoir la tête qui tourne.
- Voir double.
- Avoir très mal à une partie du corps.
- Avoir de la difficulté à marcher.



Appelez 911 si :

- Vous vous êtes cogné la tête en tombant.
- Vous prenez des médicaments anticoagulants.

Si vous tombez :

C'est important d'en parler à vos proches.

Ils pourront vous aider à surveiller les signes d'une possible blessure.

**Lors de votre prochain rendez-vous,
dites à votre médecin ou professionnel
de la santé que vous êtes tombé.**



drspmtl.ca/chutes

**Conseil : Toujours garder sur soi un téléphone ou
ou un bouton d'alarme pour demander de l'aide.**

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec