



## Messages prêts à publier dans les médias sociaux

### Mots-clics suggérés :

#### Principaux (toujours utiliser) :

- #SansChutes2019

#### Secondaires\* (utiliser l'un des deux suivants) :

- #PreventionDesChutes
- #ConseilsDePrevention

\*Choisissez le mot-clic secondaire qui se rapporte au contenu de votre message. La fréquence de consultation du mot-clic #ConseilsdePrevention augmentera si vous parlez de sensibilisation et de prévention des chutes. À utiliser au besoin pour communiquer avec un auditoire plus large.

#### Messages à employer pour promouvoir votre activité

1. Joignez-vous à nous le [insérer la date de l'activité] lors de [insérer le nom de l'activité] et aidez-nous à prévenir les chutes [insérer l'hyperlien vers la page d'information, s'il y en a une]. Nous avons tous un rôle à jouer! #SansChutes2019
2. Êtes-vous ou connaissez-vous quelqu'un à risque de faire une chute? Ne manquez pas [insérer la date de l'activité] lors de [insérer le nom de l'activité]. Consultez : [insérer l'hyperlien vers la page d'information, s'il y en a une]. Agissons ensemble pour réduire le risque de chutes graves. #SansChutes2019
3. Avez-vous un parent de plus de 60 ans? Attention au risque de chute. Ne manquez pas [insérer la date de l'activité] lors de [insérer le nom de l'activité]. Vous apprendrez quoi faire pour réduire le risque de chute [insérer l'hyperlien vers la page d'information, s'il y en a une]. #SansChutes2019
4. Les jeunes enfants peuvent se blesser gravement en faisant une chute. Ne manquez pas [insérer la date de l'activité] lors de [insérer le nom de l'activité]. Vous apprendrez quoi faire pour réduire le risque de chute [insérer l'hyperlien vers la page d'information, s'il y en a une]. #SansChutes2019



## Messages sur la prévention des chutes à adresser aux parents, aux tuteurs et aux tutrices de jeunes enfants :

1. Enlevez les petits tapis ou maintenez-les en place à l'aide d'un revers antidérapant. Surveillez nos conseils éclairés pour prévenir les chutes! #SansChutes2019
2. Assurez-vous que l'éclairage est bon pour bien voir toutes les marches, les paliers et les corridors de l'escalier, même le soir. Surveillez nos conseils éclairés pour prévenir les chutes! #SansChutes2019
3. Installez une rampe de chaque côté des escaliers. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #SansChutes2019
4. Désencombrez votre maison et éliminez tout obstacle potentiel du vestibule, des passages et des corridors. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #SansChutes2019
5. Veillez à ce que les enfants portent toujours des chaussures de la bonne pointure (c.-à-d. bien ajustées, bonne longueur, place pour des semelles, etc.). Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #SansChutes2019
6. Utilisez des serrures et des barrières d'enfants pour empêcher l'accès aux fenêtres ouvertes, aux escaliers et aux rebords. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #SansChutes2019
7. Inspectez souvent les jouets et l'équipement de jeu pour bien vous assurer qu'il n'y a aucun danger à les utiliser ni aucun dispositif de sécurité brisé. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #SansChutes2019
8. Les chutes sont la principale cause des visites à l'urgence ou à l'hôpital au Canada. Demandez-nous comment faire pour en réduire le risque pour votre enfant. #SansChutes2019
9. Réduisez le risque de chute pour votre enfant : désencombrez vos planchers et enlevez les petits tapis #SansChutes2019
10. Réduisez le risque de chute pour votre enfant : essayez immédiatement les surfaces où du liquide a été renversé. #SansChutes2019
11. Souvent liées à une chute, les blessures sont la principale cause de décès évitables et d'invalidité chez les enfants. Demandez-nous comment faire pour en réduire le risque pour votre enfant. #SansChutes2019
12. Réduisez la probabilité que votre enfant fasse une chute, en installant une barrière en haut de l'escalier et une autre en bas. #SansChutes2019
13. Les chutes sont la principale cause de décès et la principale cause d'hospitalisation au Canada. #SansChutes2019
14. Les chutes sont les principales causes d'hospitalisation chez les enfants de moins de 14 ans du Canada. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #SansChutes2019
15. 70 % des enfants admis à l'urgence après une chute ont subi une blessure à la tête. Apprenez comment prévenir les chutes : [Lien vers la ressource concernant les enfants.] #SansChutes2019
16. Tomber du lit : c'est la principale cause de blessure chez les enfants de moins d'un an. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #SansChutes2019
17. Les bébés deviennent actifs rapidement! Leurs nouvelles habiletés les amènent à tout explorer pour découvrir le monde. Apprenez comment assurer la sécurité et le mieux-être de votre bébé : [http://fallpreventionmonth.ca/de/cache/toolkit\\_resources/1749/fr\\_doc\\_Childhood%20Falls%20Infographic%20Oct.%205,2018.pdf](http://fallpreventionmonth.ca/de/cache/toolkit_resources/1749/fr_doc_Childhood%20Falls%20Infographic%20Oct.%205,2018.pdf) (en anglais) #SansChutes2019



## Messages sur la prévention des chutes à adresser aux aînés et à leur réseau de soutien

1. Assurez-vous que l'éclairage est assez bon pour bien voir toutes les marches, les paliers et les corridors de l'escalier, surtout le soir. [Pour en savoir plus sur les mesures à prendre pour prévenir les chutes :] Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes!  
#PreventionDesChutes
2. Portez toujours des chaussures de la bonne pointure (c.-à-d. bien ajustées, bonne longueur, place pour des semelles, etc.). Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes!  
#PreventionDesChutes
3. Informez-vous sur les effets secondaires possibles des médicaments d'ordonnance : étourdissements, endormissement, fluctuation de la pression artérielle, perte de coordination ou d'équilibre. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes!  
#PreventionDesChutes
4. Les chutes sont la principale cause de blessure chez les aînés. De 20 à 30 % des aînés du Canada font au moins une chute par année. Apprenez comment faire pour aider à prévenir les chutes : <http://novembresanschute.ca/> #PreventionDesChutes
5. Plus de 30 % des aînés hospitalisés à la suite d'une chute aboutissent aux soins de longue durée. Apprenez comment faire pour aider à prévenir les chutes : <http://novembresanschute.ca/> #PreventionDesChutes
6. Les chutes comptent pour 85 % des hospitalisations liées à une chute chez les aînés. Agissons en faisant de la prévention! <http://novembresanschute.ca/> #PreventionDesChutes
7. En moyenne, les aînés du Canada restent à l'hôpital 10 jours de plus pour une chute que pour toute autre raison médicale. Apprenez comment vous pourriez aider à prévenir les chutes : <http://novembresanschute.ca/> #PreventionDesChutes
8. Enlevez les petits tapis ou maintenez-les en place à l'aide d'un caoutchouc ou d'un revers antidérapant. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes!  
#PreventionDesChutes
9. Assurez-vous que l'éclairage est assez bon pour bien voir toutes les marches, les paliers et les corridors de l'escalier, même le soir. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventionDesChutes
10. Installez une rampe de chaque côté des escaliers. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventionDesChutes
11. Désencombrez votre maison et éliminez tout obstacle potentiel du vestibule, des passages et des corridors. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes!  
#PreventionDesChutes
12. Rappelez aux aînés de toujours porter des chaussures de la bonne pointure (c.-à-d. bien ajustées, bonne longueur, place pour des semelles, etc.). Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventionDesChutes
13. Les chutes sont la principale cause des visites à l'urgence ou à l'hôpital au Canada. Demandez-nous comment faire pour réduire votre risque de tomber. #PreventionDesChutes
14. Désencombrez vos planchers et enlevez les petits tapis. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventionDesChutes
15. Les chutes sont la principale cause de décès et la principale cause d'hospitalisation au Canada.  
#PreventionDesChutes