



Messages prêts à publier dans les médias sociaux

Parlons du Mois de la prévention des chutes :

Mentionnez le Mois de la prévention des chutes sur Twitter ([@fallpreventCA](#)) ou Facebook ([@FallPreventionMonth](#))! Il nous fera plaisir d'aimer et de partager vos gazouillis et messages.

Mots-clics :

- #PreventiondesChutes, #Soyezpret et #Restezenequilibre (en français)
- #PreventFalls, #BeReadyBeSteady (en anglais)

*Vous trouverez plus d'informations sur l'utilisation des mots-clics dans la fiche d'information à cet effet.

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! #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
2. Êtes-vous ou connaissez-vous quelqu'un à risque de faire une chute? Ne manquez pas [insérer le nom de l'activité] le [insérer la date 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. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
3. Si vous êtes âgé de plus de 60 ans, portez attention au risque de chute. Ne manquez pas [insérer le nom de l'activité] le [insérer la date 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]. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
4. Les jeunes enfants peuvent se blesser gravement en faisant une chute. Ne manquez pas [insérer le nom de l'activité] le [insérer la date 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]. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre



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

Conseils

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! #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
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! #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
3. Installez une rampe de chaque côté des escaliers. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
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! #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
5. Veillez à ce que les enfants portent toujours des chaussures de la bonne pointure (c.-à-d. bien ajustées, de la bonne longueur, avec place pour des semelles, etc.). Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
6. Utilisez des serrures et des barrières d'enfants pour empêcher l'accès aux fenêtres ouvertes, aux rebords de fenêtres et aux escaliers. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
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! #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
8. Réduisez le risque de chute pour votre enfant : désencombrez vos planchers et enlevez les petits tapis. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
9. Réduisez le risque de chute pour votre enfant : essayez immédiatement les surfaces où du liquide a été renversé. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre

Statistiques

1. 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. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
2. Les chutes sont les causes les plus fréquentes de traumatismes crâniens chez les enfants canadiens de moins de cinq ans. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
3. 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. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre



4. Réduisez la probabilité que votre enfant fasse une chute, en installant une barrière en haut de l'escalier et une autre en bas. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
5. Assurez-vous de toujours bien attacher votre enfant dans la chaise haute et la poussette. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
6. Les écoles arrivent au troisième rang des endroits où la majorité des blessures surviennent chez les adolescents du Canada, après les lieux d'activités physiques et d'entraînement sportif et la maison. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
7. 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! #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
8. Au moment d'aménager votre maison pour qu'elle soit plus sécuritaire, placez-vous à la hauteur de votre enfant pour voir à son niveau. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
9. Les chutes sont la principale cause des traumatismes crâniens liés aux poussettes. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
10. 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. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre



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

Conseils

1. Enlevez les petits tapis ou maintenez-les en place à l'aide d'un revers anti-dérapant. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
2. 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. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
3. Installez une rampe de chaque côté des escaliers. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
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! #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
5. 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 #Soyezpret #Restezenequilibre
6. 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 #Soyezpret #Restezenequilibre
7. Désencombrez vos planchers et enlevez les petits tapis. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre

Statistiques

1. 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 #Soyezpret #Restezenequilibre
2. Plus de 30 % des aînés hospitalisés à la suite d'une chute aboutissent aux soins de longue durée. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
3. Les chutes comptent pour 85 % des hospitalisations liées à une chute chez les aînés. Agissons en faisant de la prévention! <http://novembresanschute.ca/> #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
4. 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 #Soyezpret #Restezenequilibre



5. 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 chute. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
6. Les chutes sont la principale cause de décès et la principale cause d'hospitalisation au Canada. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre
7. Entre 20% à 30% des aînés canadiens tombent à chaque année. #PreventiondesChutes #Soyezpret #Restezenequilibre