



## 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](https://twitter.com/fallpreventCA)) ou Facebook ([@FallPreventionMonth](https://www.facebook.com/FallPreventionMonth))! Il nous fera plaisir d'aimer et de partager vos gazouillis et messages.

### Mots-clics :

- #PreventiondesChutes (en français)
- #PreventFallsCA, #FallPreventionMonthCA (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
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
3. Si vous êtes âgé de plus de 60 ans, vous pourriez être concerné par le risque de chute. Ne manquez pas [insérer le nom de l'activité] le [insérer la date de l'activité] et apprenez quoi faire pour réduire le risque de chute [insérer l'hyperlien vers la page d'information, s'il y en a une]. #PreventiondesChutes
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] et apprenez quoi faire pour réduire le risque de chute chez les enfants [insérer l'hyperlien vers la page d'information, s'il y en a une]. #PreventiondesChutes



## **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 fixez-les à l'aide d'un revers antidérapant. Pour plus de conseils sur la prévention des chutes, consultez [insérer le lien vers le site de votre organisation, le cas échéant] #PreventiondesChutes
2. Assurez-vous que l'éclairage soit 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
3. Installez une rampe de chaque côté des escaliers. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes
4. Conseil pratique : désencombrez votre maison et éliminez tout obstacle potentiel des lieux de passage et des corridors. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes
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
6. Utilisez des serrures et des barrières d'enfants pour empêcher l'accès aux fenêtres ouvertes, aux rebords de fenêtre et aux escaliers. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes
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
8. Réduisez le risque de chute pour votre enfant : désencombrez vos planchers et enlevez les petits tapis . #PreventiondesChutes
9. Réduisez le risque de chute pour votre enfant : essayez immédiatement les surfaces où du liquide a été renversé. #PreventiondesChutes
10. Conseil pratique : 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
11. 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

### **Statistiques**

1. Les chutes sont la principale cause des visites aux services d'urgence ou à l'hôpital au Canada. Demandez-nous comment faire pour en réduire le risque. #PreventiondesChutes



2. Les chutes font partie des causes les plus fréquentes de traumatismes crâniens chez les enfants canadiens de moins de cinq ans. #PreventiondesChutes
3. Les chutes chez les enfants coûtent 2,9 milliards de dollars par année à l'économie canadienne. Apprenez à réduire le risque de chutes à [novembresanschute.ca](http://novembresanschute.ca)  
#PreventiondesChutes
4. 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
5. 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
6. Les chutes sont la principale cause des traumatismes crâniens relatifs aux poussettes.  
#PreventiondesChutes



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

### **Conseils**

1. Conseil pratique : enlevez les petits tapis ou fixez-les à l'aide d'un revers anti-dérapant. Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes
2. Assurez-vous que l'éclairage soit assez bon pour bien voir toutes les marches, les paliers et les corridors de l'escalier, surtout le soir. Ne manquez pas d'autres conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes
3. Installez une rampe de chaque côté des escaliers. Ne manquez pas d'autres conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes
4. Conseil pratique : désencombrez votre maison et éliminez tout obstacle potentiel des lieux de passage et des corridors. Ne manquez pas d'autres conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes
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 d'autres conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes
6. Portez toujours des chaussures de la bonne pointure (c.-à-d. bien ajustées, bonne longueur, place pour des semelles, etc.). Utilisez notre mot-clic sur Facebook, Twitter et Instagram pour en savoir plus sur la prévention des chutes. #PreventiondesChutes
7. Conseil pratique : désencombrez vos planchers et enlevez les petits tapis . Ne manquez pas nos conseils pratiques pour prévenir les chutes! #PreventiondesChutes

### **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 à prévenir les chutes : [novembresanschute.ca](http://novembresanschute.ca) #PreventiondesChutes
2. Plus de 30 % des aînés hospitalisés à la suite d'une chute aboutissent aux soins de longue durée. #PreventiondesChutes
3. Les chutes comptent pour 85 % des hospitalisations relatives aux chutes chez les aînés. Agissons en faisant de la prévention! [novembresanschute.ca](http://novembresanschute.ca) #PreventiondesChutes
4. En moyenne, les aînés du Canada restent à l'hôpital 9 jours de plus pour une chute que pour toute autre raison médicale. Agissons en faisant de la prévention : [novembresanschute.ca](http://novembresanschute.ca) #PreventiondesChutes
5. Les chutes sont la principale cause des visites aux services d'urgence ou à l'hôpital au Canada. Demandez-nous comment faire pour réduire votre risque de chute. #PreventiondesChutes



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