

Il faut toute une communauté pour prévenir une chute. Nous avons tous un rôle à jouer!

Le mois de novembre est le Mois de la prévention des chutes.

Les chutes sont la principale cause des blessures chez les aînés. De plus, le tiers des aînés qui font une chute ne retourneront jamais à leur domicile.*

Vous trouverez sur le site Web du Mois de la prévention des chutes :

- des activités, des affiches et des messages à utiliser sur les réseaux sociaux;
- les ressources nécessaires pour agir positivement dans votre collectivité.

Ensemble, nous pouvons aider les aînés à rester actifs, autonomes et en santé, sans se blesser.

Pour en savoir plus, téléchargez les ressources au **parachute.ca/novembresanschute**

*Source: Statistique Canada
www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-624-x/2014001/article/14010-fra.htm

MOIS DE LA PRÉVENTION DES CHUTES



CENDRES DE FOYER

5 trucs importants pour prévenir les incendies

Rien de tel qu'un bon feu de foyer au bois en cette période hivernale. Par contre, afin d'éviter les incendies et les intoxications au monoxyde de carbone, voici cinq mesures à prendre avec les cendres du foyer.

- Videz régulièrement les cendres du foyer à l'aide d'une pelle de métal, jamais à l'aide d'un aspirateur;
- Mettez les cendres chaudes dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle métallique;
- Sortez le contenant métallique à l'extérieur, car les cendres chaudes dégagent du monoxyde de carbone;
- Installez le contenant sur une surface non combustible, à une distance d'au moins 1 mètre de tout objet;
- Attendez au moins sept jours avant de transvider les cendres du contenant métallique dans un autre contenant et brassez les cendres pour vous assurer qu'elles sont parfaitement refroidies. Si vous le pouvez, conservez les cendres dehors durant tout l'hiver et jetez-les seulement au printemps.

