

Où consulter

pour votre santé et celle de vos enfants



Vous êtes préoccupé par votre santé?

Info-Santé

Une **infirmière** peut répondre à vos questions concernant votre santé ou celle de vos enfants.

Un appel permet souvent d'éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence.

Disponible 24 h/24
811, option 1

Pharmacien

- Infections/réactions de la peau
- Allergies saisonnières
- Symptômes urinaires ou vaginaux
- Suivi de diabète
- Renouvellement de certains médicaments

Consultez votre pharmacie habituelle

Points de services locaux

Vaccination
COVID-19, virus respiratoires, vaccins pour les enfants 4 ans et plus et adultes.

Dépistage
Tests rapides pour la COVID-19 et autres types de dépistages.



Numériser ici pour consulter la liste des points de services

ciusssmcq.ca/vaccination

Professionnels spécialisés

Optométriste
Changement de vision inexplicé.

Physiothérapeute
Maux de dos, entorses, étourdissements, problèmes de développement moteur chez l'enfant.

Dentiste
Accident, douleur aux dents.

Consultez un professionnel près de chez vous

Vous avez un problème non urgent?

CLSC

Soins infirmiers courants

Soins, évaluation et surveillance de plaies; retrait de sutures ou agrafes; soins de stomie.



Numériser ici pour consulter la liste des CLSC

ciusssmcq.ca/clsc

Cliniques médicales et GMF

Si vous avez un médecin de famille

- Prenez rendez-vous pour un problème de santé qui dure depuis un certain temps ou une urgence mineure.
- Des plages horaires pour des urgences mineures sont offertes par chaque clinique.



Numériser ici pour consulter la liste des cliniques et des GMF

ciusssmcq.ca/cliniquemedicale

Options si vous n'avez pas de médecin de famille

Guichet d'accès à la première ligne (GAP)

Votre condition sera évaluée et vous serez dirigé vers le professionnel approprié.



Numériser ici pour accéder au guichet (GAP) 811, option 3

Rendez-vous santé Québec (RVSQ)

Prenez rendez-vous dans l'une des cliniques médicales sans rendez-vous.

RVSQ.gouv.qc.ca

Services d'aide psychosociale



Info-Social

Pour discuter avec un professionnel concernant une situation difficile

- Anxiété
- Violence conjugale
- Problème de consommation (alcool et drogue)
- Idées suicidaires
- Problèmes familiaux

Disponible 24 h/24
811, option 2

CLSC

Obtenez des services psychosociaux pour des problèmes qui persistent

- Détresse
- Crises d'anxiété fréquentes
- Difficulté à surmonter votre quotidien
- Idées suicidaires



Numérisez ici pour accéder à la page web du CLSC

ciussmcq.ca/clsc

Autres ressources

Signalement DPJ

1 800 567-8520

Pour signaler un enfant ou une famille en difficulté

Centre de prévention du suicide

1 866 APPELLE (277-3553)

www.suicide.ca

Ligne Aide Abus Aînés

1 888 489-2287

www.aideabusaines.ca

SOS Violence conjugale

1 800 363-9010

www.sosviolenceconjugale.ca/fr

Jeunesse et Familles / Tel-Jeunes

1 800 263-2266 (téléphone - 7 h à 2 h)

1 514 600-1002 (texto - 8 h à 22 h 30)

www.teljeunes.com/Accueil

Autres ressources / Interligne

ÉcoÉcoute active et réalités LGBT
Téléphone, clavardage, texto, courriel
www.interligne.com

Ligne Parents

1 800 361- 5085

Parent Québec

Pour parler de tout à tout moment
www.ligneparents.com/LigneParents

Ligne d'écoute espoir

Pour tous les peuples autochtones du Canada
1 855 242-3310

Info-aide violence sexuelle

1 888 933-9007

www.infoaideviolencesexuelle.ca

Dépendance et toxicomanie

Drogues : aide et référence

1 800 265-2626

www.aidedrogue.ca

Anorexie et Boulimie Québec

1 800 630-0907

anebquebec.com

Service InfoDiabète

1 800 361-3504

www.diabete.qc.ca

Votre vie est en danger ou vous avez besoin de soins immédiats?

Il est important de se rendre à l'urgence si vous présentez les signes et symptômes suivants :

- Douleur à la poitrine
- Difficulté respiratoire
- Forte douleur abdominale
- Symptômes neurologiques (AVC, convulsions, somnolence anormale, confusion)
- Traumatismes tels qu'une fracture ou une commotion cérébrale importante

Bébé de 3 mois et moins avec une température rectale égale ou supérieure à 38 degrés



Urgence

Rendez-vous à l'hôpital le plus près de votre domicile ou

téléphonez au 911.

Centre Antipoison du Québec 1 800 453-5060



English version / Versión en español
ciussmcq.ca/ouconsulter

