

# 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](https://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](https://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](https://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](https://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](http://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](http://www.suicide.ca)

### Ligne Aide Abus Aînés

1 888 489-2287

[www.aideabusaines.ca](http://www.aideabusaines.ca)

### SOS Violence conjugale

1 800 363-9010

[www.sosviolenceconjugale.ca/fr](http://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](http://www.teljeunes.com/Accueil)

### Autres ressources / Interligne

ÉcoÉcoute active et réalités LGBT  
Téléphone, clavardage, texto, courriel  
[www.interligne.com](http://www.interligne.com)

### Ligne Parents

1 800 361- 5085

Parent Québec

Pour parler de tout à tout moment  
[www.ligneparents.com/LigneParents](http://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](http://www.infoaideviolencesexuelle.ca)

### Dépendance et toxicomanie

Drogues : aide et référence

1 800 265-2626

[www.aidedrogue.ca](http://www.aidedrogue.ca)

### Anorexie et Boulimie Québec

1 800 630-0907

[anebquebec.com](http://anebquebec.com)

### Service InfoDiabète

1 800 361-3504

[www.diabete.qc.ca](http://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](http://ciussmcq.ca/ouconsulter)

