



# Problèmes de santé non urgents, c'est possible d'avoir des services!

## Besoin de conseils

- **811**, faites-le 1 pour parler à une infirmière.  
**811**, faites-le 2 en cas de stress et d'anxiété.
- Votre **pharmacie** pour renouveler ou prescrire certains médicaments.

## Trouver un rendez-vous médical

- Contactez votre médecin de famille.  
Si ce n'est pas possible :
  - Sur Internet: **rvsq.gouv.qc.ca** pour trouver un rendez-vous dans une clinique.
- Si pas de médecin de famille: **811**, faites-le 3 on vous aidera à trouver un rendez-vous.
- Pour un rendez-vous en vaccination, dépistage et prises de sang :
  - Sur Internet **clicsante.ca**
  - Par téléphone pour la vaccination et dépistage :  
**1 877 817-5279**
  - Par téléphone pour les prises de sang :  
**1 833 699-2414**



# Problèmes de santé non urgents, c'est possible d'avoir des services!

## Besoin de conseils

- **811**, faites-le 1 pour parler à une infirmière.  
**811**, faites-le 2 en cas de stress et d'anxiété.
- Votre **pharmacie** pour renouveler ou prescrire certains médicaments.

## Trouver un rendez-vous médical

- Contactez votre médecin de famille.  
Si ce n'est pas possible :
  - Sur Internet: **rvsq.gouv.qc.ca** pour trouver un rendez-vous dans une clinique.
- Si pas de médecin de famille: **811**, faites-le 3 on vous aidera à trouver un rendez-vous.
- Pour un rendez-vous en vaccination, dépistage et prises de sang :
  - Sur Internet **clicsante.ca**
  - Par téléphone pour la vaccination et dépistage :  
**1 877 817-5279**
  - Par téléphone pour les prises de sang :  
**1 833 699-2414**

**J'ai besoin de soutien,  
je suis épuisé...  
c'est possible d'avoir  
des services !**



### **Organismes communautaires**

- Composez-le 211, faites-le 3 pour trouver un service : popote roulante, aide alimentaire, aide au ménage, aide au logement ou appels d'amitié.

### **Chez-moi, c'est mon choix**

- On oriente vers les bons services les aînés de 75 ans et plus  
Sur Internet : [reperagecmcm.ca](http://reperagecmcm.ca)

### **Services de soutien à domicile**

- Composez-le 1 833 774-2772 : soutien aux personnes à domicile en perte d'autonomie qui ne sont plus en mesure de se déplacer

**J'ai besoin de soutien,  
je suis épuisé...  
c'est possible d'avoir  
des services !**



### **Organismes communautaires**

- Composez-le 211, faites-le 3 pour trouver un service : popote roulante, aide alimentaire, aide au ménage, aide au logement ou appels d'amitié.

### **Chez-moi, c'est mon choix**

- On oriente vers les bons services les aînés de 75 ans et plus  
Sur Internet : [reperagecmcm.ca](http://reperagecmcm.ca)

### **Services de soutien à domicile**

- Composez-le 1 833 774-2772 : soutien aux personnes à domicile en perte d'autonomie qui ne sont plus en mesure de se déplacer