



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

- 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 pour
une évaluation et orientation vers le bon service.
- 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

- 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 pour
une évaluation et orientation vers le bon service.
- 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**

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**

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.