

GUIDE CONCERNANT VOTRE SANTÉ

NOS INSTALLATIONS POUR RECEVOIR LES SOINS ET LES SERVICES DE PREMIÈRE LIGNE

TERRITOIRE	INSTALLATION	TÉLÉPHONE
Coordonnées des CLSC : santeestrie.qc.ca/clsc		
Val Saint-François	CLSC - Urgence mineure – Centre d'hébergement de Windsor	819 542-2777
Des Sources	Hôpital, CLSC et centre d'hébergement d'Asbestos	819 879-7151 819 879-5475 (hébergement)
Haut Saint-François	CLSC d'East Angus, CLSC de Weedon, CLSC de la Patrie, CLSC de Cookshire	819 821-4000
Granit	CSSS du Granit - Point de service de Lac-Mégantic	819 583-2572
	CSSS du Granit - Point de service de Saint-Ludger	
	CSSS du Granit - Point de service de Lambton	
Pomméraie	CLSC et centre d'hébergement de Bedford	450 248-4304
	CLSC de Lac-Brome	450 242-2001 (avant-midi) 450 242-2020 (après-midi)
	CLSC de Farnham	450 293-3622
Haute-Yamaska	CLSC de Sutton, CLSC de Cowansville-Larouche, CLSC de Cowansville-du-Sud	450 266-4342
	CLSC Yvan-Duquette, CLSC Notre-Dame, CLSC de Saint-Joseph, Clinique des jeunes	450 375-1442
	CLSC de Waterloo	450 375-1691
Coaticook	CLSC de Bromont	450 375-1692
	CSSS de la MRC-de-Coaticook	819 849-4876
Memphrémagog	CSSS de Memphrémagog	819 843-2572
Sherbrooke	Clinique de planning, santé sexuelle et planification familiale	819 565-0767
	Clinique des jeunes, CLSC King Est	819 780-2222
	CLSC Camirand (50), CLSC Speid	

LIGNES TÉLÉPHONNIQUES D'AIDE

SERVICE	TÉLÉPHONE	DESCRIPTION	HORAIRE
Urgences-santé 911	911	Urgence : policiers, pompiers, ambulanciers paramédicaux	24 h/24, 7 j/7
Centre anti-poison du Québec	1 800 463-5060	En cas d'empoisonnement ou d'intoxication	24 h/24, 7 j/7
Centre de prévention du suicide	1 866 277-3553	En cas de détresse avec des idées suicidaires	24 h/24, 7 j/7
Protection de la jeunesse (DPJ)	1 800 463-1029	En cas d'inquiétude quant à la sécurité ou le développement d'un enfant. Signalement confidentiel	24 h/24, 7 j/7
Ligne Parents	1 800 361-5085	Soutien professionnel destiné aux parents vivant des difficultés avec leur enfant	24 h/24, 7 j/7
Tel-Jeunes	1 800 263-2266	Soutien professionnel pour les jeunes et les adolescents	9 h à 21 h, 7 j/7
SOS violence conjugale	1 800 363-9010	En cas de violence conjugale (victime ou témoin)	9 h à 21 h, 7 j/7
Drogue : aide et référence	1 800 265-2626	Soutien aux personnes concernées par la toxicomanie	24 h/24, 7 j/7

Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie – CHUS) vous propose ce guide qui vous aidera à prendre des décisions éclairées concernant votre santé et à vous diriger vers les bonnes ressources au bon moment.

VOS OPTIONS SI VOUS ÊTES INQUIET

- 1 Problème de santé ou problème psychosocial :** appelez Info-Santé ou Info-Social au 811
- 2 Pensées suicidaires :** appelez au 1 866 APPELLE (277-3553)
- 3 Pour être dirigé vers le service de santé pertinent :** consultez le Guichet d'accès à la première ligne (GAP) numérique au gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca
- 4 Pour vos médicaments ou des conseils :** appelez votre pharmacien
- 5 Pour d'autres problèmes :** appelez à la clinique médicale de votre médecin de famille (GMF) au gamf.gouv.qc.ca

Besoin d'un médecin de famille?

Inscrivez-vous au guichet d'accès à un médecin de famille (GMF) au gamf.gouv.qc.ca.

VOS OPTIONS SI VOUS ÊTES MALADE

- 1** Consultez l'*Aide à la décision* pour les symptômes de grippe ou de gastroentérite (information à la page suivante)
Appelez Info-Santé au 811
- 2** Consultez le GAP numérique au gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca
- 3** Appelez votre pharmacien
- 4** Prenez rendez-vous à votre clinique médicale. Appelez le GAP au **811**, **option 3** (vous devez être en attente d'un médecin de famille). Consultez une clinique médicale sans rendez-vous (sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources)
- 5** Présentez-vous à l'urgence si votre situation est critique.

Votre enfant a des symptômes grippaux ou de gastroentérite? Appelez **Info-Santé au 811** pour joindre la ligne prioritaire dédiée aux parents.

OÙ VOUS RENDRE POUR RECEVOIR UN SOIN OU UN SERVICE

- À l'accueil santé de votre CLSC (avec un rendez-vous) pour :**
- Soins de plaie
 - Lavage d'oreilles
 - Retrait de points de suture
 - Changement de pansement
 - Et bien plus!
- À l'accueil psychosocial de votre CLSC pour :**
- Dépression
 - Deuil
 - Consommation de drogues ou d'alcool
 - Soutien social
 - Problème de santé mentale stable
 - Difficultés relationnelles
 - Situation de crise ou difficile
 - Problèmes familiaux
 - Déficience intellectuelle et autisme
- À votre CLSC pour le suivi d'une maladie chronique comme :**
- Arrêt du tabac
 - Diabète
 - Nutrition, perte de poids
 - Problème cardiaque
 - Problème respiratoire
 - Problème de reins
 - Hypertension

Prenez rendez-vous sur clicsante.ca pour la vaccination contre la grippe ou la COVID-19, un prélèvement ou tout autre soin ou service disponible.

OÙ VOUS ADRESSER POUR D'AUTRES BESOINS

- Renouveler vos médicaments**
Votre pharmacie ou une clinique médicale sans rendez-vous si vous n'avez pas de médecin de famille (santeestrie.qc.ca/pharmacies)
- Vaccination clicsante.ca**
(grippe ou COVID-19)
Votre CLSC (autre)
- Prêt d'équipement médical**
Votre CLSC si vous recevez des soins ou des services à domicile. Sinon, une pharmacie ou une boutique spécialisée
- Contraception (pilule du lendemain)**
Votre pharmacie, votre CLSC, une infirmière scolaire ou les cliniques des jeunes (25 ans et moins)
- Conseils ou vaccins pour un voyage**
Votre pharmacie ou votre CLSC
- Interruption de grossesse**
La Clinique de planning, santé sexuelle et planification familiale de Sherbrooke ou le CLSC de Cowansville-du-Sud
- Grossesse**
santeestrie.qc.ca/grossesse
- Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)**
Infirmière scolaire ou les cliniques des jeunes (25 ans et moins)
(santeestrie.qc.ca/itss)

SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES DE LA GRIPPE OU DE LA GASTROENTÉRITE, CONSULTEZ CES TABLEAUX POUR VOUS AIDER À PRENDRE LA MEILLEURE DÉCISION POUR VOTRE SANTÉ ET CELLE DES AUTRES.

(Ce contenu est extrait du document *Aide à la décision* produit par le ministère de la Santé et des Services sociaux.)

AIDE À LA DÉCISION POUR LA GRIPPE

La grippe est une infection des voies respiratoires qui se transmet très facilement. Elle est causée par le virus de l'influenza. Au Québec, ce virus circule surtout pendant la période allant de la fin de l'automne jusqu'au début du printemps. Les symptômes de la grippe, qui débutent soudainement, et leur gravité peuvent varier en fonction de l'âge et de l'état de santé.

PRINCIPAUX SYMPTÔMES DE LA GRIPPE

- fièvre soudaine, entre 38 °C et 40 °C (100,4 °F et 104 °F);
- toux soudaine;
- mal de gorge;
- douleurs musculaires ou articulaires;
- fatigue extrême;
- maux de tête.

MESURES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION POUR ÉVITER LA CONTAMINATION

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon.
- Toussez ou éternuez dans un mouchoir, dans le pli de votre coude ou dans le haut de votre bras plutôt que dans vos mains.
- Nettoyez régulièrement votre environnement.

DÉGAGEMENT NASAL POUR LES ENFANTS DE MOINS DE 18 MOIS

Si votre bébé a le nez qui coule, une respiration bruyante, une toux légère, de la fièvre et boit moins qu'à l'habitude, il est important de voir à lui dégager les narines afin qu'il reste bien hydraté même s'il est congestionné. Visionnez les capsules montrant les techniques d'aspiration nasale avec les quatre types de mouche-bébés existants à santeestrie.qc.ca/grippe-gastro.

Des symptômes comme des nausées, des vomissements, de la diarrhée et des douleurs au ventre peuvent aussi être présents. Ces symptômes sont plus fréquents chez les enfants. La grippe est souvent confondue avec d'autres infections respiratoires comme le rhume.

DÉCISION À PRENDRE

SITUATION DE L'ADULTE OU DE L'ENFANT		DÉCISION À PRENDRE
Pas de fièvre (moins de 38 °C ou 100,4 °F), mais les symptômes suivants :	<ul style="list-style-type: none"> • nez bouché; • nez qui coule; • toux. 	C'est probablement un rhume, il faut prendre du repos.
Fièvre (plus de 38 °C ou 100,4 °F) qui a débuté soudainement avec les symptômes suivants :	<ul style="list-style-type: none"> • toux soudaine; • mal de gorge; • douleurs musculaires ou articulaires; • fatigue extrême; • maux de tête. 	C'est probablement la grippe, il faut vous soigner à la maison. Consultez le santeestrie.qc.ca/grippe-gastro et au besoin, appelez Info-Santé 811 .
Symptômes de la grippe présents et vous faites partie des groupes présentant un risque d'avoir des complications (enfants de moins de 5 ans, personnes âgées de 65 ans et plus, femmes enceintes ou ayant accouché depuis 4 semaines et moins, personnes atteintes d'une maladie chronique).		Appelez Info-Santé 811 , une infirmière fera une évaluation de votre état et vous indiquera les recommandations à suivre selon votre condition de santé.
Symptômes de la grippe présents et vous êtes dans l'une des situations suivantes :	<ul style="list-style-type: none"> • douleur qui augmente ou persiste quand vous respirez; • fièvre qui augmente ou persiste depuis plus de 5 jours; • symptômes qui s'aggravent ou ne s'améliorent pas après 7 jours. 	Consultez votre médecin le jour même ou présentez-vous à une clinique sans rendez-vous si vous n'avez pas de médecin de famille (sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources).
Vous êtes dans l'une des situations suivantes :	<ul style="list-style-type: none"> • difficulté à respirer qui persiste ou qui augmente de manière soudaine; • lèvres bleues; • douleur intense à la tête qui persiste ou qui augmente; • somnolence, difficulté à rester éveillé, faiblesse; • confusion, désorientation; • convulsions; • absence d'urine depuis 12 heures, soif intense; • fièvre chez un enfant qui semble très malade, qui manque d'énergie et qui refuse de jouer; • fièvre chez un bébé de moins de 3 mois. 	Allez tout de suite à l'urgence. Si vous avez besoin d'aide, appelez le 911 .

AIDE À LA DÉCISION POUR LA GASTROENTÉRITE (AUSSI APPELÉE GASTRO)

La gastroentérite peut être causée par un virus, une bactérie ou un parasite.

PRINCIPAUX SYMPTÔMES DE LA GASTROENTÉRITE

- diarrhée : au moins 3 selles liquides ou semi-liquides par période de 24 heures;
- crampes dans le ventre;
- maux de cœur (nausées);
- vomissements;
- fièvre (dans certains cas).

MESURES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION POUR LIMITER LA TRANSMISSION AUX AUTRES

- Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon;
- Utilisez un liquide antiseptique si vous n'avez pas d'eau et de savon;
- Désinfectez régulièrement la toilette, les surfaces ou les objets qui pourraient être souillés par des selles ou des vomissements;
- Évitez de préparer des repas pour d'autres personnes;
- **Restez à la maison.**

Les symptômes de la gastroentérite durent habituellement de 24 à 72 heures. Une personne atteinte est généralement contagieuse lorsqu'elle a des symptômes et surtout au moment où ceux-ci sont les plus sévères. Elle peut rester contagieuse quelques semaines après la disparition des symptômes.

DÉCISION À PRENDRE

SITUATION DE L'ADULTE OU DE L'ENFANT		DÉCISION À PRENDRE
Diarrhée sans autres symptômes associés et condition générale bonne.		C'est probablement un dérangement intestinal passager. Une alimentation équilibrée devrait enrayer les symptômes. Au besoin, appelez Info-Santé 811 .
Diarrhée et au moins un des symptômes suivants depuis moins de 72 heures :	<ul style="list-style-type: none"> • nausées ou vomissements; • douleurs ou crampes abdominales; • maux de tête; • perte d'appétit. 	C'est probablement une gastroentérite causée par un virus qui durera entre 24 et 72 heures. Il faut vous soigner à la maison. Consultez le santeestrie.qc.ca/grippe-gastro et au besoin, appelez Info-Santé 811 .
Symptômes de gastroentérite présents et vous faites partie des groupes présentant un risque d'avoir des complications (enfants de moins de 2 ans, personnes âgées de 65 ans et plus, femmes enceintes, personnes atteintes d'une maladie chronique).		Appelez Info-Santé 811 , une infirmière fera une évaluation de votre état et vous indiquera les recommandations à suivre selon votre condition de santé.
Symptômes de gastroentérite présents et vous êtes dans l'une des situations suivantes :	<ul style="list-style-type: none"> • diarrhée depuis plus de 48 heures sans amélioration; • diarrhée et fièvre (plus de 38 °C ou 100,4 °F) depuis plus de 48 heures; • vomissements depuis plus de 48 heures sans amélioration; • diarrhée qui persiste depuis plus de 1 semaine. 	Consultez votre médecin le jour même ou présentez-vous à une clinique sans rendez-vous si vous n'avez pas de médecin de famille (sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources).
Vous avez :	<ul style="list-style-type: none"> • beaucoup de sang dans vos selles ou des selles noires; • de la diarrhée avec une forte douleur abdominale; • de la diarrhée, une forte soif; • vous n'avez pas uriné depuis plus de 12 heures; • des vomissements fréquents qui ne diminuent pas après 4 à 6 heures; • des vomissements qui contiennent des selles ou du sang (rouge ou ayant l'apparence du café moulu); • un état général qui se détériore (faiblesse, somnolence, irritabilité, confusion). 	Allez tout de suite à l'urgence. Si vous avez besoin d'aide, appelez le 911 .