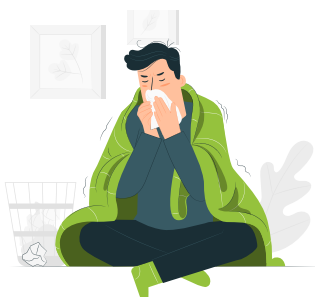


# OÙ CONSULTER POUR MA SANTÉ



## PROBLÈME DE SANTÉ PHYSIQUE

**J'ai besoin de conseils ou de voir un(e) professionnel(le) de la santé**

**J'appelle :**

- Ma pharmacie
- Au 811, option 1
- Le bureau de mon médecin ou de mon infirmière praticienne spécialisée (IPS)  
→ Si je n'ai pas de médecin ou d'IPS, j'appelle au 811, option 3

**Pour savoir où consulter, je peux aussi aller au [gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca](https://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca)**

## PROBLÈME SOCIAL, PSYCHOLOGIQUE OU DE SANTÉ MENTALE

**J'ai besoin d'accompagnement ou de parler à un(e) intervenant(e)**

**J'appelle :**

- Au 811, option 2
- Au CLSC  
→ Pour avoir le numéro de téléphone du CLSC le plus près de chez moi : [santeestrie.qc.ca/clsc](https://santeestrie.qc.ca/clsc)

**J'ai des idées suicidaires**

- J'appelle au 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)  
ou
- Je visite [suicide.ca](https://suicide.ca)

## URGENCE

**J'appelle au 911 ou je me présente à l'urgence si :**

- Ma vie est en danger  
ou
- J'ai besoin de soins rapidement

**Par exemple :**

- J'ai de la difficulté à respirer
- Je suis très essoufflé(e)
- J'ai l'impression d'étouffer
- J'ai une forte douleur à la poitrine ou au ventre
- J'ai tout à coup très mal à la tête
- J'ai une brûlure ou une blessure grave
- J'ai perdu la sensation d'un côté du corps
- Etc.



[santeestrie.qc.ca/consulter-pour-ma-sante](https://santeestrie.qc.ca/consulter-pour-ma-sante)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec