

FICHE D'AIDE À L'INTÉGRATION

SANTÉ

Avec la participation financière de :

Québec 

MRC 
des Appalaches



LE SYSTÈME DE SANTÉ QUÉBECOIS

Au Québec, les services de santé et les services sociaux relèvent du gouvernement. Ils sont donc publics, gratuits et accessibles à tous. Les services rendus à l'hôpital, dans un centre local de services communautaires (CLSC), dans une clinique médicale ou à la pharmacie sont généralement couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

À partir de l'âge de 14 ans, une personne peut recevoir des soins sans la supervision de ses parents.

LA CARTE D'ASSURANCE MALADIE

En vous inscrivant à la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), vous recevez gratuitement une carte d'assurance maladie. En la présentant, vous avez accès gratuitement aux soins médicaux couverts par le régime public d'assurance maladie, aux services hospitaliers de base, à certains soins dentaires avant l'âge de 10 ans et à certains soins des yeux avant l'âge de 18 ans et à partir de 65 ans.

DEMANDER VOTRE CARTE LE PLUS TÔT POSSIBLE



Vous pouvez vous inscrire à la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) dès votre arrivée au Québec. Vous devenez généralement couvert à la fin d'un délai de carence de 3 mois après votre inscription.

Sauf exception, votre inscription se fait entièrement en ligne. Chaque membre de votre famille qui vous accompagne doit remplir sa propre demande d'inscription et y joindre ses propres documents.

Au Canada, le Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI) offre une **couverture de base**, limitée et temporaire, pour les soins de santé aux réfugiés et aux demandeurs d'asile. Pour recevoir gratuitement des produits et des services couverts par le PFSI, vous devez présenter votre document d'admissibilité. « Votre fournisseur de soins de santé **ne devrait en aucun cas** vous demander de payer des produits et des services couverts par le PFSI. » (Gouvernement du Canada, 2024)

POUR INFORMATION :

- [Régie de l'assurance maladie du Québec \(RAMQ\)](#)
- [Programme fédéral de santé intérimaire \(PFSI\)](#)

L'ASSURANCE MÉDICAMENTS

La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) gère aussi le régime public d'assurance médicaments. Tous les résidents du Québec doivent être couverts par une assurance médicaments. Vous êtes généralement couvert par le régime public si vous ne l'êtes pas par un régime privé (assurance collective).

Lors de l'achat de médicaments, vous ne payez alors qu'une partie des médicaments couverts dont vous avez besoin. Il s'agit de votre contribution au régime. « Revenu Québec perçoit la prime annuelle lors de votre **déclaration de revenus** (« rapport d'impôt »). » (Régie de l'assurance maladie du Québec, 2024)

Vous devez vous inscrire à l'assurance médicaments en ligne ou par téléphone avec votre numéro de carte d'assurance maladie et la date de fin de votre régime privé.

Si vous y avez accès, vous devez adhérer à un régime d'assurance médicaments privé (assurance collective) et y assurer aussi votre partenaire de vie et vos enfants, s'ils ne sont pas couverts par un autre régime privé.

POUR INFORMATION:

- [Régie de l'assurance maladie du Québec \(RAMQ\)](#)



OÙ SE FAIRE SOIGNER?

Les soins de santé et les services sociaux sont offerts à plusieurs endroits, selon le degré d'urgence et le type de service dont vous avez besoin.

Dans la MRC des Appalaches, de nombreux organismes communautaires peuvent soutenir les individus et les familles de différentes manières, selon leurs besoins.

POUR INFORMATION :

- [Borne Appalaches](#)



LE SERVICE INFO-SANTÉ 811

Info-Santé 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Le service est disponible 24 heures par jour et 365 jours par année pour tout résident du Québec. Le service peut être offert en anglais, en arabe, en créole et en espagnol. Le 811 est le numéro de téléphone unique pour joindre le service et il y a trois options pour répondre à des besoins différents.

Dans tous les cas, appeler Info-Santé 811 évite souvent de se rendre à la clinique ou à l'urgence inutilement. Le service Info-Santé 811 est également la porte d'entrée à d'autres services offerts dans le réseau de la santé, notamment en santé mentale.

Le 811, option 1, correspond à l'Info-Santé. Une infirmière y évalue votre problème de santé **non urgent** et vous donne des conseils pour vous soigner à la maison. Au besoin, vous pouvez être dirigé vers le service qui répondra le mieux à votre besoin. Une ligne prioritaire pour les parents d'enfants âgés de 0 à 17 ans y est également disponible.

Le 811, option 2, correspond à l'Info-Social pour des conseils psychosociaux ou en santé mentale.

Le 811, option 3, est la ligne réservée au guichet d'accès à la première ligne (GAP). Elle permet aux personnes sans médecin de famille d'obtenir un service de santé. Une infirmière y évalue votre état de santé et vous donne des conseils pour vous soigner à la maison. Au besoin, vous pouvez être dirigé vers le service qui répondra le mieux à votre besoin (médecin, pharmacien, etc.).



En cas de problème grave ou de besoin urgent, n'hésitez pas à composer le **9-1-1** ou à vous rendre à l'urgence.

MÉDECIN DE FAMILLE

Le médecin de famille traite un certain nombre de patients dont il a la charge.

« Pour trouver un médecin de famille, [...] vous pouvez vous **enregistrer sur la liste d'attente** du Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF). » (Gouvernement du Québec, 2024) Il est impossible de savoir combien de temps vous demeurez inscrit sur la liste d'attente. Le délai varie selon la disponibilité des médecins de la région, le nombre de personnes inscrites sur la liste d'attente et l'ordre de priorité de leur état de santé.

Les patients orphelins, donc qui n'ont pas de médecin de famille, peuvent prendre rendez-vous par téléphone en composant le 811, option 3.

L'HÔPITAL

En plus de nombreux autres services spécialisés, l'hôpital de Thetford Mines a un département pour les urgences où vous devez aller si votre état de santé est grave et nécessite des soins immédiats.

À votre arrivée à l'urgence, vous devez vous présenter à l'accueil pour obtenir un billet de triage où une infirmière évalue votre état pour y attribuer une cote de priorité. Le temps d'attente varie selon le nombre de malades et la gravité des cas.

Votre dossier de santé est confidentiel et, à part les gens qui vous soignent, personne ne peut le consulter à moins d'une autorisation de votre part.

L'hôpital offre des services à toute heure du jour ou de la nuit, tous les jours de l'année.

POUR INFORMATION :

- Hôpital de Thetford Mines : 418 338-7777



LE CENTRE LOCAL DES SERVICES COMMUNAUTAIRES (CLSC)

Le Centre local de services communautaires (CLSC) de Thetford Mines est un établissement public qui offre, sur rendez-vous, à la fois des soins de santé (soins infirmiers courants, vaccination, etc.), des cours prénataux en ligne et des soins aux nouveaux-nés, des programmes de soutien à domicile et des services de nutrition, de psychologie, de travail social, etc.

Le CLSC offre généralement des services du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h, puis le samedi et le dimanche, de 8 h à 16 h.

POUR INFORMATION:

- [Centre local de services communautaires \(CLSC\) de Thetford Mines](#) : 418 338-3511

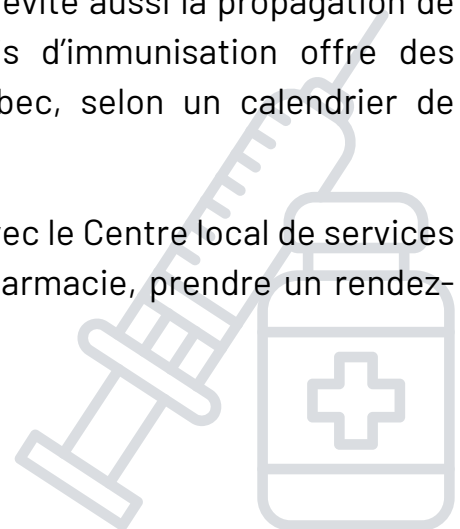
LA VACCINATION

Bien que ce ne soit pas obligatoire au Québec, la vaccination est le meilleur moyen de se protéger contre certaines maladies graves. Elle évite aussi la propagation de maladies contagieuses. « Le Programme québécois d'immunisation offre des vaccins gratuitement à toute la population du Québec, selon un calendrier de vaccination. » (Gouvernement du Québec, 2024)

Pour vous faire vacciner, vous pouvez communiquer avec le Centre local de services communautaires (CLSC) de Thetford Mines ou une pharmacie, prendre un rendez-vous [en ligne](#) ou par téléphone (1 877 644-4545).

POUR INFORMATION :

- [Programme québécois d'immunisation](#)





LE CENTRE ANTIPOISON DU QUÉBEC

Le Centre antipoison du Québec offre un service téléphonique d'urgence gratuit et disponible en tout temps.

En cas d'empoisonnement ou d'intoxication, une équipe d'infirmières et de médecins spécialisés répond aux personnes qui font face à une situation urgente comme :

- Accident de travail impliquant un produit toxique.
- Contact d'un produit chimique sur la peau ou dans les yeux.
- Demande d'information.
- Erreur avec un médicament.
- Symptômes suivant une exposition à des produits chimiques, domestiques ou industriels, des plantes ou des champignons vénéneux, des animaux venimeux ou des drogues.



Si la situation est critique, composez le **9-1-1**.

POUR INFORMATION :

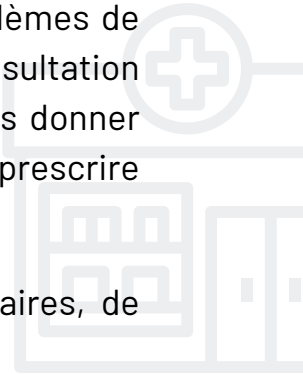
- [Centre antipoison du Québec](https://www.centreantipoison.qc.ca/) : 1 800 463-5060

LES PHARMACIENS

Spécialistes des médicaments, les pharmaciens vous remettent les médicaments prescrits sous ordonnance par votre médecin en vous expliquant comment les prendre de façon sécuritaire.

Les pharmaciens sont de précieuses ressources à consulter lors de problèmes de santé **mineurs**. Ils sont donc une alternative à considérer avant une consultation non urgente dans un milieu de soins. Ainsi, les pharmaciens peuvent vous donner des conseils de santé, vous proposer des médicaments en vente libre et prescrire eux-mêmes des traitements.

En plus des médicaments, les pharmacies offrent des produits alimentaires, de beauté, de nettoyage ou de soins corporels, pour bébés, etc.



LES DENTISTES

Les dentistes sont des professionnels de la santé qui préviennent et traitent les maladies de la bouche, des dents et des gencives. Les services offerts par les dentistes sont payants, mais certains frais peuvent être couverts par votre régime d'assurance collective ou privée. Les enfants de moins de 10 ans ont droit à de nombreux services gratuits. Il est recommandé à tous de faire un examen dentaire par année.

POUR INFORMATION :

- [Clinique dentaire Disraeli](#) : 418 449-1800
- [Centre dentaire Lapointe](#) : 514 527-6468
- [Centre dentaire Mireille Lessard](#) : 418 335-5440
- [Centre de santé dentaire de Thetford](#) : 418 338-1234
- [Centre de santé dentaire Patrick Magnan](#) : 418 449-2666
- [Clinique dentaire Jolyne Brossard](#) : 418 423-4251





LES OPTOMÉTRISTES ET LES OPTICIENNES

Les optométristes sont des professionnels de la santé qui effectuent les examens des yeux et de la vision et qui soignent les problèmes oculaires. Ils peuvent donc prescrire des lunettes ou des lentilles cornéennes. Certains services sont couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), alors que d'autres peuvent être remboursés par votre régime d'assurance collective ou privée.

Les opticiennes vendent et ajustent les lunettes ou les lentilles cornéennes selon l'ordonnance émise par l'optométriste.

Il est recommandé à tous de faire un examen de la vue tous les deux ans.

Au Québec, le programme d'aide financière Mieux voir pour réussir offre un montant fixe de 300 \$ pour rembourser en partie l'achat de lunettes ou de lentilles cornéennes prescrites pour tout enfant de moins de 18 ans.

POUR INFORMATION :

- LAVUE.CA : 581 333-0037
- Lunetterie New Look Thetford : 418 335-2363
- Optométrie Gravel : 418 338-5505



SANTÉ MENTALE ET DÉPENDANCES

Au Québec, il existe des services publics d'aide en santé mentale et de soutien à la lutte contre les dépendances (alcool, drogues, jeu).

Info-Santé 811, option 2, correspond au service de consultation téléphonique Info-Social pour des conseils psychosociaux ou en santé mentale. Le service, gratuit et confidentiel, est disponible 24 heures par jour et 365 jours par année pour tout résident du Québec. Le service peut être offert en anglais, en arabe, en créole et en espagnol.

Un professionnel en intervention psychosociale y évalue alors votre besoin en vous posant des questions sur votre situation pour déterminer le problème immédiat, le degré d'urgence de la situation et l'intervention adéquate. L'intervenant peut vous donner des conseils pour surveiller l'évolution de votre situation et pour améliorer votre état. Au besoin, vous pouvez être dirigé vers le service qui répondra le mieux à votre besoin ou vous pouvez obtenir une aide immédiate en situation de crise.

Dans la région de Thetford, vous pouvez également faire appel à la ligne d'écoute active Expression en composant le **418 338-5522**. Le service, confidentiel, gratuit et accessible en tout temps, permet aux appelants d'être écoutés attentivement, dans le respect et sans jugement lors d'un moment difficile ou d'une période de solitude.

Les travailleurs de rue du Réseau d'entraide des Appalaches (REA) peuvent aussi offrir des services d'écoute et de relation d'aide aux personnes en marge des normes sociales.

Enfin, le Centre Domrémy des Appalaches est un organisme qui aide les personnes qui vivent des difficultés et qui peuvent être à risque de développer des problèmes de dépendance (alcoolisme ou toxicomanie).

Il peut vous arriver, comme tout le monde, de vivre des moments difficiles à passer. Votre réseau familial et social peut vous apporter le soutien nécessaire pour y faire face. N'hésitez pas à demander de l'aide lorsque votre situation ne s'améliore pas, si vos ressources sont insuffisantes ou si vos problèmes affectent votre vie personnelle et professionnelle. Les services d'aide en santé mentale peuvent être couverts par un programme d'aide aux employés (PAE) ou par votre régime d'assurance collective ou privée. Les services offerts dans les écoles sont toutefois gratuits.

Plusieurs raisons différentes peuvent entraîner des idées suicidaires. Si vous avez de telles idées ou si vous êtes inquiet pour une autre personne, n'hésitez pas à faire appel au service d'intervention en composant le **1 866 APPELLE** (1 866 277-3553). Le service est confidentiel, gratuit et accessible en tout temps. Un intervenant est alors en mesure de prendre immédiatement la situation en charge, d'évaluer les facteurs de risque, les signaux d'alarme et les symptômes et de faire un suivi. Dans tous les cas, n'hésitez jamais à parler de vos difficultés, car il s'agit du premier pas à faire pour s'en sortir.



En cas de problème grave ou de besoin urgent, n'hésitez pas à composer le **9-1-1** ou à vous rendre à l'urgence.

HYGIÈNE ET SOINS DU CORPS

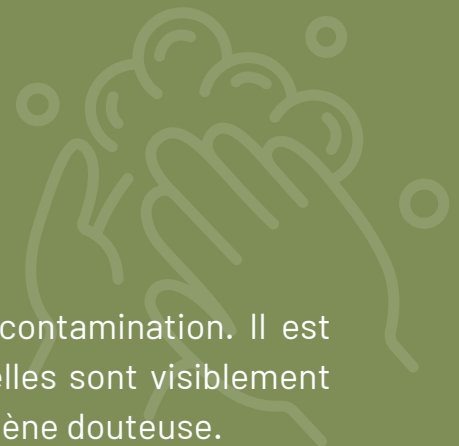
Avoir une bonne hygiène corporelle est un signe de respect envers soi et envers les autres.

SI VOUS ÊTES MALADE :

- Reposez-vous. Si vous avez de la fièvre, restez à la maison.
- Éternuez ou tousssez dans votre coude.
- Lavez-vous souvent les mains avec de l'eau et du savon.

Le lavage des mains est un excellent moyen pour éviter la contamination. Il est important de vous laver les mains régulièrement, surtout si elles sont visiblement sales ou si vous avez été en contact avec quelque chose à l'hygiène douteuse.

Vous devez également laver vos mains avant, pendant et après avoir fait la cuisine, avoir mangé, avoir fait votre toilette personnelle ou avoir donné des soins à quelqu'un d'autre, etc.





L'HYGIÈNE DES DENTS

Pour avoir une bonne haleine et maintenir la santé de vos dents :

- Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec une brosse à dents et du dentifrice.
- Passez la soie dentaire entre vos dents une fois par jour.
- Changez votre brosse à dents tous les trois mois.

L'HYGIÈNE DU CORPS ET DES CHEVEUX

La chaleur et l'humidité favorisent le développement de bactéries qui peuvent causer des odeurs désagréables et même, des infections.

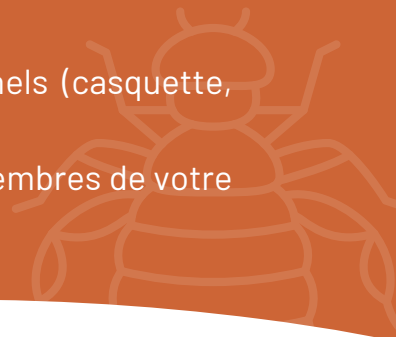
- Prenez un bain ou une douche au moins une fois par jour. N'hésitez pas à vous laver à nouveau après avoir pratiqué une activité physique.
- Lavez-vous régulièrement les cheveux avec un shampooing et rincez-les abondamment à l'eau claire.
- Démêlez vos cheveux avec une brosse ou un peigne.
- Séchez vos cheveux avec une serviette avant d'utiliser un sèche-cheveux.
- Appliquez de l'antisudorifique sur vos aisselles chaque jour pour contrôler la transpiration et les mauvaises odeurs.
- Réduisez l'utilisation de produits de beauté trop parfumés dont les odeurs prononcées peuvent être inconfortables.

ATTENTION AUX POUX!

Les poux de tête sont de très petits insectes gris. Ils sont difficiles à voir à l'œil nu. Ils sont présents sur le cuir chevelu, près de la racine des cheveux. Ils ne sautent pas et ils ne volent pas, mais ils circulent facilement d'une tête à l'autre lors d'un contact. Ils sont désagréables, mais ils sont inoffensifs. « Ils ne transmettent pas de maladies et ne sont pas causés par une mauvaise hygiène. Ils sont fréquents chez les enfants en milieu scolaire ou en service de garde. » ([Gouvernement du Québec, 2024](#))

Le premier symptôme de la présence de poux est la démangeaison du cuir chevelu. Il n'y a pas de traitement préventif contre les poux, mais la personne qui en a doit être traitée rapidement avec un produit spécial vendu en pharmacie. Vous pouvez aussi penser à :

- Garder les cheveux longs attachés.
- Dire à vos enfants de ne pas partager leurs accessoires personnels (casquette, chapeau, élastiques à cheveux, tuque, etc.).
- Vérifier régulièrement la présence de poux sur la tête de tous les membres de votre famille avec un peigne fin.



L'ENTRETIEN DES VÊTEMENTS

Prendre soin de ses vêtements est non seulement le signe d'une apparence soignée, mais aussi une marque de respect et de savoir-vivre.

- Lavez régulièrement vos vêtements avec du détergent. Portez attention à l'entretien de vos vêtements en lisant les recommandations sur l'étiquette (laver à la main, sécher à plat, etc.). Vous préserverez ainsi la qualité de vos vêtements plus longtemps.
- Changez de chaussettes et de sous-vêtements tous les jours et lavez-les régulièrement.
- Attendez que vos vêtements soient complètement secs avant de les ranger pour éviter qu'ils conservent une mauvaise odeur d'humidité.