Portneuf

OÙ CONSULTER SI VOTRE ÉTAT DE SANTÉ OU CELUI D'UN PROCHE VOUS PRÉOCCUPE

PROBLÈME DE SANTÉ OU SITUATION DIFFICILE

Composez le 811 pour joindre un(e) infirmier(-ère) ou un(e) intervenant(e) social(e). Les services sont gratuits, confidentiels et disponibles en tout temps (24 h/24, 7 j/7).

- **811, option 1 (Info-Santé) :** conseils pour votre santé ou celle d'un proche en cas de grippe, gastro, forte fièvre, démangeaisons, rougeurs, infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) avec symptômes, etc.
- **811, option 2 (Info-Social) :** conseils, évaluation et orientation vers les services en situation de crise, dépression, deuils, rupture, anxiété, épuisement, conflits, inquiétude pour un proche, etc.

CONSULTER UN(E) MÉDECIN OU UN(E) PROFESSIONNEL(LE) DE LA SANTÉ

VOUS AVEZ UN(E) MÉDECIN DE FAMILLE OU UN(E) INFIRMIER(-ÈRE) PRATICIEN(NE) SPÉCIALISÉ(E) EN SOINS DE PREMIÈRE LIGNE (IPSPL)

Prenez rendez-vous avec elle ou lui. Si votre médecin ou votre IPSPL n'est pas disponible, contactez votre clinique pour vérifier la disponibilité des autres professionnel(le)s.

VOUS N'AVEZ PAS DE MÉDECIN DE FAMILLE OU D'IPSPL

Deux options s'offrent à vous :

- **Site Internet du Guichet d'accès à la première ligne (GAP) numérique**
  - Remplissez le questionnaire « Orientation vers les services de santé » à l'adresse **gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr**
  - Obtenez de l'aide pour remplir le questionnaire : **811, option 3**
- **Rendez-vous santé Québec**
  - Rendez-vous en ligne : **rvsq.gouv.qc.ca**

EMPOISONNEMENT

Centre antipoison du Québec : **1 800 463-5060** en tout temps (24 h/24, 7 j/7)

MÉDICATION, AJUSTEMENT OU RENOUVELLEMENT D'ORDONNANCE

Pour toutes questions sur vos médicaments, leur dosage ou le renouvellement de vos prescriptions, **consultez votre pharmacien(ne)**.

Québec

SOINS DE SANTÉ ET SERVICES COURANTS

Différents soins de santé et services courants sont offerts dans nos installations :

- **Prélèvements** (sanguins, urinaires, etc.)
- **Vaccination** (enfants et adultes, zona, grippe, COVID-19, pneumocoque, etc.)
- **Dépistage** (cancer colorectal, streptocoque, COVID, influenza, coqueluche, etc.)
- **Soins de santé courants** (soin de plaies post-opératoires, retrait de sutures et agrafes, lavage d'oreille, changement de pansement, injections, etc.)
- **Santé sexuelle** (dépistage ITSS, contraception, etc.)

Deux options s'offrent à vous pour la prise de rendez-vous : **en ligne : clicsante.ca**
ou **par téléphone : 418 666-7525**

Informations et horaires détaillés dans la région de Portneuf : ciussscn.ca/clsc ou **ciussscn.ca/psl**

SERVICES DE SOUTIEN À DOMICILE

Services d'aide temporaire ou permanente pour les personnes aînées en perte d'autonomie, les gens ayant une déficience physique, les personnes en convalescence ou leurs proches. Services offerts : suivis infirmiers, services professionnels, évaluations, aide, accompagnement, etc.

- **Vérifiez votre admissibilité : ciussscn.ca/SAD** ou **418 651-3888**

AIRE OUVERTE (12 À 25 ANS)

Réseau de services intégrés destiné aux jeunes de 12 à 25 ans. Services gratuits et confidentiels, avec ou sans rendez-vous. L'offre de services touche la santé globale : santé physique, santé mentale, santé sexuelle, dépendance, difficulté d'adaptation, intégration sociale ou professionnelle.

- **Pour prendre rendez-vous : ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/aireouverte/**

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

- **Répertoire des ressources : 211** ou **211quebecregions.ca**
- **Répertoire des ressources communautaires et publiques de la MRC de Portneuf : services.qgdeportneuf.com/**

JE NE PARLE PAS FRANÇAIS, QUE FAIRE ?

SERVICES COMMUNAUTAIRES DE LANGUE ANGLAISE

Plusieurs services sont offerts en langue anglaise. Communiquez avec le guichet d'accès bilingue pour trouver le ou les bons services dans le meilleur délai possible.

- **Guichet d'accès bilingue : 418 684-5333, poste 11805**

SERVICES D'INTERPRÈTES

Banque d'interprètes du réseau de la santé et des services sociaux. Gratuit et disponible en tout temps (24 h/24, 7 j/7), partout au Québec. **La demande doit être faite par un(e) professionnel(le) de la santé ou un(e) intervenant(e) d'un organisme communautaire.**

- **Par courriel : biq@ssss.gouv.qc.ca** ou **par téléphone (sans frais) : 844 597-3284**

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
Québec

Juillet 2025