

Infolettre

Mercredi 11 octobre 2023

Cette infolettre est envoyée tous les mercredis, par courriel, à l'ensemble du personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

DERNIÈRES NOUVELLES



ON
PRÉVIENT
AU
QUOTIDIEN!

Saison des rhumes et de la grippe Prévenir la transmission des infections respiratoires

Les virus respiratoires, incluant la COVID-19, ont fait leur apparition dans nos milieux.

Les infections respiratoires se transmettent d'une personne à une autre par les gouttelettes projetées lors de la toux ou de l'éternuement. Les objets et les surfaces contaminés contribuent également à la transmission de ces infections, par contact indirect.

[suite page suivante »](#)

suite de la page 1

Pour protéger vos proches, vos collègues de travail, les usagers ainsi que vous-même, il est important de suivre ces règles :

- [Lavez-vous les mains régulièrement](#) ;
- [Toussez et éternuez dans votre coude, jetez vos mouchoirs à la poubelle et lavez-vous les mains](#) ;
- [Portez un masque de procédure en cas de congestion nasale, de mal de gorge ou de toux](#) ;
- Si vous faites de la fièvre (38,1 °C [100,6 °F] ou plus) depuis les dernières 24 heures, vous devez rester à la maison.

Notez que les modalités relatives à l'isolement du personnel positif, des cas contacts et au dépistage des travailleurs (stagiaires, médecins, bénévoles) sont en cours d'ajustement. Le [microsite COVID-19](#) et les outils d'accompagnement seront diffusés dès que possible.

Merci de ne pas faire cadeau de vos microbes à votre entourage !

AVIS

Prévention des incendies

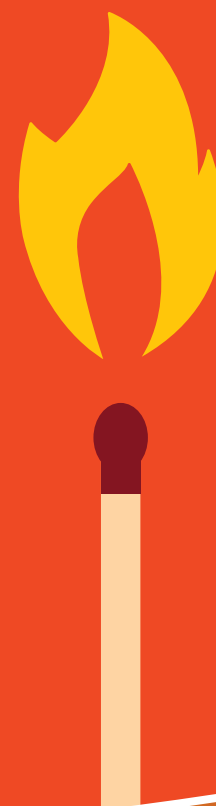
Le premier responsable, c'est toi !

C'est sous ce thème que la [Semaine de la prévention des incendies](#) se déroule du 8 au 14 octobre. Il s'agit d'une occasion de se renseigner sur les mesures de prévention à privilégier au quotidien.

Au cours de la dernière année, des incidents ont provoqué des débuts d'incendie dans certaines installations du CIUSSS de la Capitale-Nationale. Ces incidents, liés à l'utilisation d'appareils électriques, auraient pu avoir des conséquences majeures.

Le [Guide sur l'utilisation d'appareils électriques domestiques dans les installations du CIUSSS de la Capitale-Nationale](#) a été créé par la Direction des services techniques (DST) pour prévenir les incidents. Lisez-le sans tarder !

[Pour en savoir plus, consultez l'actualité dans la Zone CIUSSS](#) (accessible à partir d'un ordinateur du CIUSSS ou d'un poste de travail).





Journée d'accueil des nouveaux arrivants Un rendez-vous à ne pas manquer

Vous êtes employé du CIUSSS de la Capitale-Nationale et vous avez immigré à Québec au cours de la dernière année ?

Le 14 octobre prochain, participez à la **Journée d'accueil des nouveaux arrivants organisée par la Ville de Québec!** Il s'agit d'une belle occasion de découvrir les services offerts dans la région et de développer votre réseau.

Consultez l'article publié dans la Zone CIUSSS (accessible à partir d'un ordinateur du CIUSSS ou d'un poste de travail).

Marathon Beneva de Québec

Une participation remarquable des employés du CIUSSS

Le 1^{er} octobre dernier, près de 150 employés du CIUSSS ont pris part aux différentes épreuves du **Marathon Beneva de Québec**. Cet événement permet de se rassembler et de bouger dans les rues de Québec. **Félicitations et bravo à toutes les participantes et participants !**

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale est fier d'encourager ses employés à être actifs en déboursant 50 % des frais d'inscription à cet événement sportif.

Les inscriptions pour l'édition 2024 du Marathon Beneva débuteront en novembre prochain. Toutes les informations seront publiées prochainement dans la section Santé/Mieux-être de la Zone CIUSSS.

Avez-vous profité de la prévente offerte sur le site du marathon ? Si oui, bénéficiez du rabais de 50 % sur vos frais d'inscription offert par la CIUSSS en écrivant à santemieuxetre.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca.

Alimentation locale

Un choix aussi responsable que savoureux

Soutenir l'économie d'ici et faire des choix plus responsables en matière d'environnement, ça vous dit ?

Les aliments du Québec sont disponibles à l'épicerie comme au marché.

Selon votre budget et vos goûts, profitez des nouvelles récoltes pour acheter des produits diversifiés, les cuisiner et en faire des réserves. Une visite à la ferme peut aussi être l'occasion de discuter avec les artisans qui les produisent.

Voici des idées qui vous permettront de savourer les aliments locaux aussi durant l'hiver :

- **Cuisinez une relish de maïs et de courgettes ;**
- **Préparez un pain à la courge et aux canneberges ;**
- **Faites des réserves de potage au fenouil et aux pommes de terre ;**
- **Apprenez-en plus sur les façons de mieux conserver les aliments ;**
- **Obtenez des trucs pour prolonger la vie des légumes du potager.**

Choisir l'alimentation locale graduellement, c'est adopter de nouvelles habitudes... une carotte à la fois !

Suivez-nous sur Instagram pour d'autres trucs et astuces !

Rappel : la Zone CIUSSS est accessible à partir d'un ordinateur dans une installation ou à partir d'un ordinateur fourni par le CIUSSS.

Avis

- [Prix d'excellence 2023 : soumettez votre candidature dès maintenant !](#)
- [Infolettre DSISP du 10 octobre 2023](#)
- [Appel à participer à un groupe de discussion sur les attentes et préférences des Québécoises et Québécois à l'égard du système de santé et de services sociaux](#)

Événements, formations, conférences et webinaires :

- [Invitation – Journée d'accueil des nouveaux arrivants](#)
- [Colloque francophone sur les troubles de la personnalité](#)
- [Invitation – Cocktail FAiS un Tour pour nos Aînés](#)
- [Colloque sur l'éthique clinique « La portée de la convenance »](#)

Suivez-nous sur les médias sociaux !

