

Infolettre

Mercredi 18 octobre 2023

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

DERNIÈRES NOUVELLES

Pour profiter pleinement de l'hiver Mieux vaut se faire vacciner maintenant !

La campagne de vaccination contre les virus respiratoires a débuté.

Des séances de vaccination sont offertes aux travailleurs de la santé dans certaines installations de notre territoire (Portneuf, Québec et Charlevoix). Le vaccin contre la grippe saisonnière et celui contre la COVID-19 y sont proposés.

Les personnes ciblées lors de ces séances sont :

- les travailleurs de la santé qui donnent des soins de santé aux usagers;
- les travailleurs de la santé qui entrent en contact étroit avec des personnes risquant de développer des complications en centre hospitalier et en centre d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD).

[Consultez la liste et l'horaire des séances de vaccination pour les travailleurs de la santé.](#)

Les travailleurs de la santé qui correspondent aux critères d'admissibilité de la vaccination gratuite peuvent également [prendre rendez-vous sur Clic Santé](#) pour se faire vacciner dans les points de services locaux ou dans certaines pharmacies.

[Consultez le site Web du CIUSSS de la Capitale-Nationale](#) pour connaître tous les détails sur la campagne de vaccination en cours.



Mois de la sensibilisation à la cybersécurité **Soyons la première ligne de défense !**

Parce que les vraies menaces ne sont pas toujours celles auxquelles on pense, la Direction des ressources informationnelles (DRI) propose une série d'outils et de recommandations en matière de sécurité de l'information.

Rappelons aussi que la formation **Cybersécurité : Mission possible**, disponible sur l'Environnement numérique d'apprentissage (ENA), est obligatoire pour tous les employés du CIUSSS.

Pour rester informé, consultez la Zone CIUSSS (accessible à partir d'un ordinateur du CIUSSS ou d'un poste de travail).





23 octobre 2023

Le rose est à l'honneur !

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale vous invite à porter des vêtements de couleur rose à l'occasion de la **Journée rose 2023** du **Programme québécois de dépistage du cancer du sein (PQDCS)**, le 23 octobre prochain.

Des activités, organisées par le Centre de coordination des services régionaux (CCSR), sont aussi prévues dans le cadre de cette journée de sensibilisation.

Pour tout savoir, **consultez l'actualité dans la Zone CIUSSS** (accessible à partir d'un ordinateur du CIUSSS ou d'un poste de travail) et visitez depistagesein.ca.





L'amitié : une alliée pour la santé mentale

Nous passons plusieurs heures par semaine avec nos collègues de travail. Pourquoi ne pas en profiter pour développer des liens et des relations amicales avec eux ?

Entretenir de bonnes relations et se faire de nouveaux amis contribuent à assurer une sécurité émotionnelle, augmentent la confiance en soi et envers les autres et renforcent le sentiment d'appartenance.

Les impacts de l'amitié sur la santé mentale sont nombreux :

- Diminution de la solitude et du stress;
- Amélioration de l'estime et de la compréhension de soi;
- Augmentation de la capacité à imposer des limites.

Apprenez-en plus sur les bénéfices pour la santé mentale et sur les façons de développer de nouvelles relations.

Comment accéder à Lifespeak ?

Sur un ordinateur :

Rendez-vous à ciussscn.lifespeak.com

Sur un appareil mobile :

Téléchargez l'application LifeSpeak à partir de l'[App Store](#) ou de [Google Play](#).

- Inscrivez l'identifiant d'accès : **ciussscn**
- Inscrivez le mot de passe client : **ciussscn**





Merci de faire la différence au quotidien !

À l'occasion de la **Semaine nationale du contrôle des infections**, M. Patrick Duchesne, président-directeur général adjoint du CIUSSS de la Capitale-Nationale, a joint sa voix à celles de plusieurs directeurs et membres de notre organisation **pour vous remercier de faire une différence auprès de toutes et tous, au quotidien.**

Pour lire les messages de reconnaissance, [rendez-vous sur la plateforme Présent pour tous](#) et [consultez l'actualité dans la Zone CIUSSS](#) (accessible à partir d'un ordinateur du CIUSSS ou d'un poste de travail).

Programme HORS-PISTE – Expédition+ Pour améliorer l'accès aux soins en santé mentale chez les jeunes

Le programme HORS-PISTE – Expédition+ est un service offert par le CIUSSS de la Capitale-Nationale. Il vise à outiller les adolescentes et les adolescents pour faire face aux situations anxiogènes auxquelles ils sont confrontés.

[Pour en savoir plus, lisez l'article paru dans le Journal de Québec le 7 octobre dernier.](#)



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 17 octobre 2023](#)
- [Mise à jour des modalités relatives à l'isolement du personnel, des cas contacts et au dépistage des travailleurs de la santé](#)
- [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](#)
- [Changement d'heure la fin de semaine du 4 et 5 novembre](#)

Formations, conférences et webinaires

- [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 !

