















## Restez en sécurité dans votre communauté pour l'automne et l'hiver – Liste de vérification pour les patients

Veillez suivre la liste de vérification qui suit afin de vous préparer à gérer votre santé et de savoir où obtenir des soins à l'automne, à l'hiver et au cours de la période des Fêtes.

<input type="checkbox"/>		<b>Réduisez le risque de propagation d'infections.</b> En plus de vous laver les mains et de rester à la maison lorsque vous êtes malade, un bon moyen de protéger vous-même et vos proches serait de vous faire vacciner contre la COVID-19 et la grippe. Toute personne âgée de plus de six mois y est admissible. Prenez rendez-vous avec votre médecin de famille ou une pharmacie locale.
<input type="checkbox"/>		<b>Fixez tout rendez-vous médical nécessaire avant la période des Fêtes.</b> Assurez-vous de fixer vos rendez-vous à l'avance, puisque de nombreux bureaux pourraient être fermés ou réduire leurs heures d'ouverture. Appelez deux semaines d'avance pour confirmer les heures d'ouverture.
<input type="checkbox"/>		<b>Assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments sur ordonnance et en vente libre pour vous et votre famille pour la période des Fêtes.</b> Les pharmaciens peuvent prescrire des médicaments pour des problèmes courants comme le rhume des foins, les entorses, les foulures, et l'œil rose. Visitez <a href="http://lignesantesud-est.ca">lignesantesud-est.ca</a> et tapez « <a href="#">pharmacies</a> » dans la barre de recherche. Veuillez noter que certaines pharmacies réduiront leurs heures d'ouverture.
<input type="checkbox"/>		<b>Faites une réserve de fournitures médicales.</b> Assurez-vous d'avoir une réserve de deux semaines d'inhalateurs, d'oxygène, d'aiguilles, de fournitures pour déterminer le taux de glucose dans le sang et d'autre équipement afin de bien gérer votre santé durant la période des Fêtes.
<input type="checkbox"/>		<b>Mettez à jour votre liste de numéros de téléphone d'urgence et affichez-la dans un endroit visible, comme sur le réfrigérateur.</b> N'oubliez pas d'y ajouter Santé811 (anciennement Télésanté Ontario), le numéro 811 et <a href="http://Santé811.ontario.ca">Santé811.ontario.ca</a> pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée, gratuitement, jour et nuit, qui pourra répondre de façon confidentielle à vos questions en matière de santé.
<input type="checkbox"/>		<b>Connaissez vos options de soins de santé.</b> Obtenez des soins auprès d'un médecin (appelez pour fixer un rendez-vous), dans une clinique sans rendez-vous ou un centre de soins d'urgence. Pour trouver des cliniques près de chez vous, visitez <a href="http://lignesantesud-est.ca">lignesantesud-est.ca</a> et tapez « <a href="#">cliniques médicales sans rendez-vous</a> » ou « <a href="#">centres de soins d'urgence</a> » dans la barre de recherche.
<input type="checkbox"/>		<b>Si vous avez des douleurs intenses à la poitrine, vous avez des symptômes d'accident vasculaire cérébral ou pour toute autre urgence médicale, appelez le 911 ou rendez-vous au service des urgences le plus près.</b>
<input type="checkbox"/>		<b>Obtenez d'autres services de médecin.</b> Si vous ne pouvez pas vous rendre au cabinet de votre médecin, vous pouvez recevoir des soins primaires à domicile, par téléphone ou par voie virtuelle auprès des ressources suivantes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• CDK Family Medicine and Walk In Clinic (613 766-0318 ou <a href="#">visitez cet hyperlien</a>)</li> <li>• CDK Family Medicine and Walk In Clinic – Sutherland Dr Clinic (613 766-0318 ou <a href="#">visitez cet hyperlien</a>)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Medical Tree</b> (613 887-8733 ou <a href="#">visitez cet hyperlien</a>)</li> </ul> <p>Visitez <a href="http://lignesantesud-est.ca">lignesantesud-est.ca</a> et tapez « <a href="#">services de médecin à domicile</a> » dans la barre de recherche pour trouver d'autres services médicaux offerts à domicile.</p>
<input type="checkbox"/>		<p><b>Il est utile de savoir où aller pour des tests de diagnostic ou des analyses en laboratoire.</b> Ces cliniques offrent des services de radiographie, des examens par ultrasons et la collecte d'échantillons à des fins d'analyse. Visitez <a href="http://lignesantesud-est.ca">lignesantesud-est.ca</a> et tapez « <a href="#">cliniques d'imagerie diagnostique</a> » ou « <a href="#">laboratoires médicaux</a> » dans la barre de recherche.</p>
<input type="checkbox"/>		<p><b>Prenez soin de votre santé mentale.</b> Visitez <a href="http://lignesantesud-est.ca">lignesantesud-est.ca</a> et tapez « <a href="#">santé mentale</a> » ou « <a href="#">lignes de crise en santé mentale</a> » dans la barre de recherche. Vous pouvez aussi composer les numéros ci-dessous pour obtenir en tout temps des services gratuits de soutien et d'aide en cas de crise :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Assistance téléphonique ConnexOntario</b> (1 866 531-2600)</li> <li>• <b>Association canadienne pour la santé mentale – Hastings Prince Edward</b> (613 967-4734)</li> <li>• <b>Centre des sciences de la santé mentale Ontario Shores</b> (1 800 263-2679)</li> <li>• <b>Jeunesse, J'écoute</b> (1 800 668-6868 ou envoyez un texto à 686868) – services par téléphone, texto et en ligne aux enfants et jeunes de 5 à 20 ans</li> <li>• <b>Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être</b> (1 855 242-3310) pour les Autochtones</li> <li>• <b>Talk 4 Healing</b> (1 855 554-4325) – soutiens et ressources pour femmes autochtones</li> </ul>
<input type="checkbox"/>		<p>Visitez le site Web <a href="http://lignesantesud-est.ca">lignesantesud-est.ca</a> pour en savoir plus sur les services de santé et les services communautaires dans la région du Sud-Est. Dans la barre de recherche, tapez, par exemple, « <a href="#">programmes d'exercice et de prévention des chutes</a> » pour trouver des ressources qui aident les personnes âgées à vivre en sécurité, à rester en santé et à prévenir les chutes.</p>

## Mes options personnelles

<b>1) Mon coordonnateur de soins</b>		<b>4) Ma pharmacie</b>	
			
		Livraison à domicile?	
<b>2) Mon médecin</b>		<b>5) Mon épicerie</b>	
			
		Heures d'ouverture	
<b>3) Service de repas local</b>		<b>6) Service de déneigement</b>	
	Livraison à domicile?		
<b>Autres numéros importants</b>			
Services de soutien à domicile et en milieu communautaire du Sud Est			310-2222 (aucun indicatif régional)
		