

Liste de vérification pour les patients : Restez en sécurité dans la communauté

Veillez utiliser la liste de vérification ci-dessous pour bien gérer votre santé et savoir où aller pour obtenir des soins au cours de l'hiver et de la période des Fêtes.

<input type="checkbox"/>		<p>Réduisez votre risque de propagation des infections.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavez-vous les mains souvent, et couvrez votre bouche lorsque vous toussiez et éternuez. • Protégez-vous et ceux qui vous entourent en obtenant de nouveaux vaccins contre la COVID-19 et la grippe. Toute personne âgée de plus de six mois y est admissible. Fixez un rendez-vous avec votre médecin ou une pharmacie près de chez vous ou visitez le site Web provincial où vous trouverez de plus amples détails et les options qui s'offrent à vous. Pour en savoir plus sur les niveaux de protection contre les infections, consultez la page Web sur la COVID-19.
<input type="checkbox"/>		<p>Fixez tout rendez-vous médical nécessaire avant les Fêtes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Certaines cliniques seront fermées ou réduiront leurs heures d'ouverture, donc prenez rendez-vous à l'avance et confirmez les heures d'ouverture.
<input type="checkbox"/>		<p>Assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments sur ordonnance et en vente libre pour vous et votre famille au cours de la période des Fêtes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le saviez-vous? Les pharmaciens peuvent prescrire des médicaments pour des problèmes courants comme le rhume des foins, les entorses et foulures musculo-squelettiques, la conjonctivite et les infections urinaires. • Certaines pharmacies réduisent leurs heures d'ouverture pour la période des Fêtes. • Pour vous renseigner sur les services et les heures d'ouverture, visitez la page Web www.lignesantecentre.ca et tapez « pharmacies » dans la barre de recherche.
<input type="checkbox"/>		<p>Faites une réserve de fournitures médicales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 de tout autre équipement dont vous aurez besoin au cours de la période des Fêtes.
<input type="checkbox"/>		<p>Mettez à jour votre liste de numéros de téléphone en cas d'urgence et affichez-la dans un endroit visible, comme sur le réfrigérateur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • N'oubliez pas d'inclure dans la liste Santé811 (anciennement Télésanté Ontario), qui offre un accès gratuit en tout temps à une infirmière praticienne. Si vous avez une déficience auditive ou un trouble de la parole, vous pouvez recourir au service de téléscripneur au 1 866 797-0007. Autrement, composez le 811 ou visitez la page Web 811 pour utiliser la fonction de clavardage en ligne.
<input type="checkbox"/>		<p>Connaissez vos options en matière de soins de santé.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour un examen médical, le traitement d'une maladie chronique, d'une blessure ou d'un problème moins grave comme un rhume ou une toux, fixez un rendez-vous avec votre fournisseur de soins primaires (médecin ou infirmière praticienne). • Vous pouvez aussi vous présenter à une clinique sans rendez-vous. • Pour trouver les cliniques près de chez vous, visitez www.lignesantecentre.ca et tapez « cliniques médicales sans rendez-vous » dans la barre de recherche.
<input type="checkbox"/>		<p>Obtenez des services d'un médecin à domicile, si nécessaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si vous ne pouvez pas vous rendre chez votre médecin, envisagez d'autres options telles qu'une visite à domicile, une consultation par téléphone ou une consultation virtuelle. • Programme régional de soins virtuels d'urgence : eyrnd.ca/central-region-virtual-urgent-care-clinic • Medvisit/Service national de médecin à domicile : 416 631-3000 ou www.medvisit.ca • Visitez www.lignesantecentre.ca et tapez « services de médecin à domicile ».

<input type="checkbox"/>		Si vous éprouvez des douleurs intenses à la poitrine, vous avez des symptômes d'accident vasculaire cérébral ou pour toute autre <u>urgence médicale</u> , composez le 911 OU rendez-vous au service des urgences de votre localité.
<input type="checkbox"/>		Si votre fournisseur de soins vous demande de passer des tests d'imagerie diagnostique ou des analyses de laboratoire : <ul style="list-style-type: none"> Bon nombre de cliniques offrent des services de radiologie et d'échographie, en plus de recueillir des échantillons aux fins d'analyse, de diagnostic, de traitement et de prévention de la propagation de maladies. Visitez www.lignesantecentre.ca et tapez « cliniques d'imagerie diagnostique » ou « laboratoires médicaux » dans la barre de recherche.
<input type="checkbox"/>		Prenez soin de votre santé mentale. <ul style="list-style-type: none"> Pour obtenir de l'aide gratuitement, appelez un service de crise ou d'assistance téléphonique. <ul style="list-style-type: none"> Ligne de secours de l'Association canadienne pour la santé mentale : 1 833 456-4566 Service d'intervention en situation de crise communautaire : 1 855 310-COPE (2673) Ligne d'assistance ConnexOntario : Composez le 1 866 531-2600 ou envoyez le mot CONNEX par message texte au 247247. Jeunesse, J'écoute pour les jeunes âgés de cinq à vingt ans : Composez le 1 800 668-6868 ou envoyez un message texte au 686868. Pour en savoir plus, visitez www.lignesantecentre.ca et tapez « santé mentale » dans la barre de recherche.
<input type="checkbox"/>		Autres services de soutien et de soins de santé. <ul style="list-style-type: none"> Visitez www.lignesantecentre.ca afin de trouver d'autres services offerts dans votre communauté. Tapez « programmes d'exercice et de prévention des chutes » dans la barre de recherche, par exemple, pour trouver des ressources qui aident les personnes âgées à vivre en sécurité, à rester en santé et à prévenir les chutes.

Inscrivez les coordonnées de vos fournisseurs de soins de santé ci-dessous.

FOURNISSEUR	NOM	TÉLÉPHONE
Mon coordonnateur de soins		
Mon médecin ou fournisseur de soins primaires		
Mon pharmacien		
Mon fournisseur de services		

Services de soutien à domicile et en milieu communautaire du Centre
1 888 470-2222 | 310-2222 (L'indicatif régional n'est pas requis.) | ATS 711
www.healthcareathome.ca/fr