

# OÙ CONSULTER

Avant de consulter,  
on se soigne  
à la maison



**Maxime et Timothé  
sont malades**

- Dans la plupart des cas, les virus se soignent à la maison.
- Des fiches conseils sont disponibles sur le site [Web.ciusssmq.ca/vousetesmalade](http://Web.ciusssmq.ca/vousetesmalade)
- Le pharmacien peut prolonger une prescription, suivre ou ajuster un traitement.

Besoin de consulter pour un problème de santé mineur  
(Votre vie n'est pas en danger, mais vous devez consulter)



**Marie et Alice n'ont  
pas de médecin de  
famille**

Pour obtenir une consultation, elles doivent contacter le :

**811, option 3**

Pour s'inscrire à la liste pour obtenir un médecin de famille, elles doivent contacter le :

**1 844 313-2029,  
option 2**



**Zoé et Elliot ont un  
médecin de famille**

Ils doivent contacter leur GMF ou leur clinique médicale qui offrent des plages de dernière minute.



**Prendre connaissance  
des coordonnées et des heures  
d'ouverture :**

[ciusssmq.ca/cliniquemedicale](http://ciusssmq.ca/cliniquemedicale)

Besoin de consulter  
pour un problème  
psychosocial



**Si Héliène ou Jake  
vivent une des situations  
suivantes, ils doivent  
téléphoner à Info-Social :**

- Anxiété;
- Stress;
- Idées suicidaires;
- Violence conjugale;
- Problème de consommation (alcool et drogue).



**Info-Social 811,  
option 2**

Besoin de consulter  
pour une urgence



- Votre vie est en danger ou vous avez besoin de soins urgents;
- Difficulté à respirer, sensation d'étouffement ou d'étouffement vous empêchant de parler;
- Bébés de 3 mois et moins avec température rectale  $\geq 38$  degrés Celsius;
- Bébés de 3 à 6 mois et température rectale  $\geq 39$  degrés Celsius.



**911 ou Urgence**

**Pour un problème de santé mineur, contactez  
Info-Santé au 811, option 1  
pour recevoir les conseils d'une infirmière.**