

# Se faire soigner

Au Québec, les services de santé et les services sociaux relèvent du gouvernement du Québec. Ils sont donc publics, gratuits et accessibles à tous, et ce, sans discrimination.

À partir de l'âge de 14 ans, une personne peut recevoir des soins de santé sans la supervision de ses parents.

## La carte d'assurance maladie

La carte d'assurance maladie est gratuite. En la présentant, vous avez accès gratuitement à divers soins de santé :

- les soins médicaux couverts par le régime public d'assurance maladie;
- les services hospitaliers de base;
- certains soins dentaires avant l'âge de 10 ans; et
- certains soins des yeux avant l'âge de 18 ans et à partir de 65 ans.



MRC de  
*L'Islet*

## L'assurance maladie et hospitalisation

### En arrivant au Québec,

munissez-vous d'une assurance médicale privée (par vous-même ou auprès de votre employeur). Dès que vous recevrez votre carte d'assurance maladie du Québec, vous pourrez alors réévaluer la nécessité de poursuivre votre contrat d'assurance privée.

### Demandez votre carte le plus tôt possible

À votre arrivée au Québec, il y a un délai de trois mois avant d'être couvert par l'assurance maladie publique. Il y a toutefois des exceptions, entre autres pour les femmes enceintes (pour lesquelles le délai est de 21 jours).

Afin de ne pas retarder le moment où vous aurez gratuitement accès à des services médicaux, demandez votre carte d'assurance maladie dès votre arrivée.

Voici les démarches à faire :

- Commander le formulaire par téléphone. Les renseignements nécessaires sont les suivants : votre adresse, numéro de téléphone, numéro d'assurance sociale et les dates pour lesquelles le permis de travail est en vigueur. Vous recevrez le formulaire dans les 10 jours ouvrables suivants.
- Prendre une photo pour la carte d'assurance maladie, à la pharmacie ou dans un point de service de la SAAQ (tarif d'environ 13,00 \$).
- Aller dans un CLSC avec les documents suivants en main (dans un délai maximum de 45 jours suivant la demande de formulaire) :
  - + Photo officielle
  - + Lettre d'attestation d'emploi ou copie du bail de votre logement
  - + Passeport
  - + Copie originale du permis de travail

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)  
787, boulevard Lebourgneuf  
Québec (Québec) G2J 1C3  
1 800 561-9749

Renseignements :  
[www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

Régie de  
l'assurance maladie  
**Québec**



## L'assurance médicaments

Au Québec, vous êtes dans l'obligation d'adhérer aussi à une assurance médicaments : soit au régime public, soit au régime privé.

Lorsque vous achetez un médicament, l'assurance en paie une partie.

À moins que vous ayez une assurance privée (avec votre employeur, par exemple), vous devez vous inscrire au régime public d'assurance médicaments de la RAMQ. Vos enfants seront couverts.

Inscrivez-vous à l'assurance médicaments en même temps que vous faites la demande pour votre carte d'assurance maladie.

## Où se faire soigner?

Au Québec, la décision de consulter un médecin dans une clinique médicale ou un hôpital dépendra du degré de gravité de votre situation médicale. Si vous avez besoin de soins médicaux immédiats, rendez-vous à l'urgence de l'hôpital le plus proche.

Si votre situation ne nécessite pas de rencontrer un médecin de manière urgente, il est recommandé de vous rendre dans une clinique médicale.

### Les Centres locaux de services communautaires (CLSC)

Les CLSC sont des établissements publics qui offrent des soins de santé (consultations médicales sans rendez-vous, soins infirmiers, prises de sang, etc.), mais aussi des cours prénataux, des soins aux nouveau-nés, la vaccination des jeunes enfants, le maintien à domicile des personnes âgées ou handicapées, etc.

Il y a un CLSC à Saint-Jean-Port-Joli et un à Saint-Pamphile. En plus des médecins et des infirmières, on peut y consulter des psychologues, travailleurs sociaux, nutritionnistes, physiothérapeutes et autres professionnels de la santé.

#### CLSC de Saint-Jean-Port-Joli

430, rue Jean-Leclerc, Saint-Jean-Port-Joli, Québec G0R 3G0  
418 598-3355

#### CLSC de Saint-Pamphile

103, rue du Foyer Nord, Saint-Pamphile, Québec G0R 3X0  
418 356-3393



### Le service Info-Santé (811)

Info-Santé 811 est un service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel. Il est offert par des infirmières et travailleurs sociaux, 24 heures par jour et 365 jours par année.

Les infirmières d'Info-Santé donnent des conseils et peuvent répondre aux questions relatives à la santé. Elles peuvent aussi, au besoin, vous diriger vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé.

Dans un premier temps, l'infirmière vous écoutera et vous posera des questions sur votre situation. Elle recueille en fait les renseignements nécessaires pour bien comprendre votre besoin et clarifier votre demande. L'infirmière évaluera ensuite la situation afin de déterminer le ou les problèmes immédiats, l'urgence de la situation et l'intervention adéquate.

Appeler Info-Santé 811 permet souvent d'éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l'urgence. Toutefois, en cas de problème grave ou de besoin urgent, il est important de composer le 911 ou de se rendre à l'urgence.

### Les cliniques sans rendez-vous

Si vous avez besoin de consulter un médecin rapidement, mais que votre problème de santé n'est pas urgent, vous pouvez bénéficier d'une consultation sans rendez-vous dans une clinique médicale qui offre ce service. La durée de l'attente dépend du nombre de personnes qui souhaitent voir le médecin ce jour-là. Les modalités pour obtenir une consultation diffèrent selon les cliniques, mais il convient souvent d'appeler tôt le matin ou de se présenter dès l'ouverture de la clinique.



## L'hôpital

Les hôpitaux du Québec offrent des services d'urgence accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, ainsi que des services de soins spécialisés.

Les hôpitaux qui desservent la région sont situés à Montmagny et à La Pocatière. Chacun est pourvu d'un département pour les urgences. C'est là qu'il faut aller si votre état est grave et nécessite des soins immédiats.

À votre arrivée à l'urgence, présentez-vous à l'accueil. Un préposé ouvrira votre dossier et un infirmier ou une infirmière évaluera votre état. Le temps d'attente varie selon le nombre de patients et la gravité des cas. Pour un problème mineur ou non urgent, les autres lieux de consultation médicale sont en général plus rapides.

## Le médecin de famille

Le médecin de famille (aussi appelé médecin omnipraticien ou médecin généraliste) traite un certain nombre de patients dont il a la charge. Ceux-ci viennent le consulter au besoin, pour une variété de problèmes de santé. Il travaille habituellement dans une clinique médicale ou un CLSC.

Deux possibilités s'offrent à vous pour obtenir un médecin de famille :

- en ligne sur la liste d'attente, par le guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF); ou
- par téléphone, en communiquant avec le guichet d'accès pour la clientèle orpheline (GACO) : 418 248-0630 poste 5146.

Vous pouvez aussi rechercher par vous-même un médecin en contactant directement les cliniques médicales ou les groupes de médecins de famille (GMF) pour voir s'ils acceptent de nouveaux patients.

Trouver un médecin de famille au Québec peut être un long processus. Plusieurs Québécois n'en ont pas. Soyez patients, et votre tour viendra.

### **Votre dossier de santé est confidentiel.**

Cela signifie qu'à part les gens qui vous soignent, personne ne peut le consulter à moins d'avoir obtenu votre autorisation préalable.

## Le Centre antipoison du Québec



En cas d'empoisonnement ou d'intoxication, contactez le Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060.

Il s'agit d'une ligne téléphonique gratuite, ouverte 24 heures par jour, 365 jours par année. Une infirmière vous posera des questions pour évaluer l'urgence de la situation et vous indiquer ce que vous devez faire.

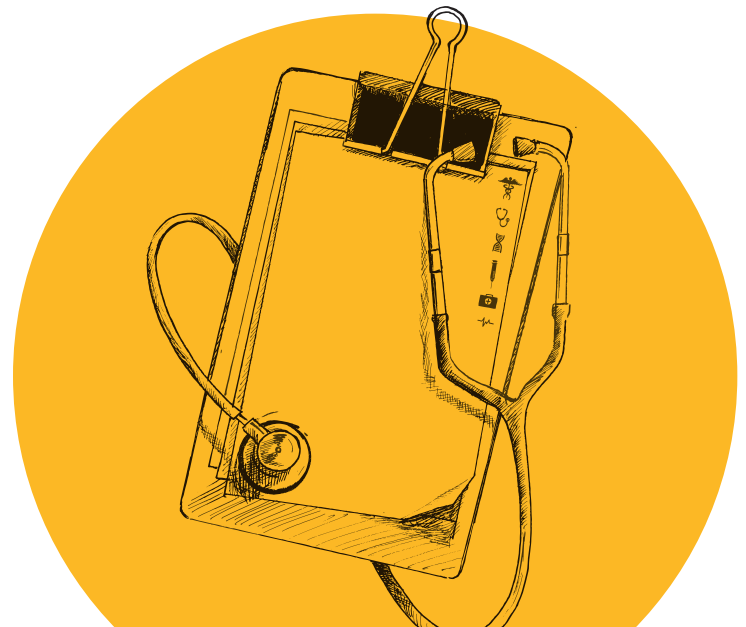
Voici des exemples de situations où il est utile d'appeler le Centre antipoison :

- Votre enfant a avalé un produit de nettoyage.
- Vous avez fait une erreur de posologie avec un médicament.
- Vous avez reçu un produit chimique sur la peau ou dans les yeux.
- Vous avez des malaises après avoir respiré un produit chimique.

### **En cas de situation critique, appelez tout de suite le 911.**



Si vous avez besoin de soins médicaux immédiats et ne pouvez pas vous déplacer, faites appel aux services médicaux d'urgence en composant le 911 pour obtenir l'assistance du service ambulancier (frais applicables).



## D'autres professionnels de la santé

### Les pharmaciens

Les pharmaciens sont les spécialistes de la médication. Si le médecin vous prescrit un médicament, vous devez apporter la feuille de prescription à la pharmacie. Le pharmacien vous remettra alors le médicament prescrit en vous expliquant comment le prendre de façon sécuritaire.

Par ailleurs, les pharmaciens sont aussi des professionnels de la santé accessibles rapidement, sans rendez-vous et sans liste d'attente. Ils peuvent vous donner des conseils au sujet de plusieurs problèmes de santé : gripes, rhumes, allergies saisonnières, asthme, douleurs musculaires, etc.

Il y a beaucoup de pharmacies au Québec. En plus des médicaments, la plupart offrent des produits de beauté, de soins corporels ou de nettoyage, certains aliments, des produits pour bébés, un service d'impression de photos, etc.

Il est préférable de toujours acheter vos médicaments prescrits au même endroit, afin que le pharmacien ait un portrait complet de ce que vous prenez. Il pourra ainsi mieux vous conseiller et s'assurer qu'il n'y a pas d'interactions médicamenteuses à éviter.

### Les optométristes et les opticiens

Les optométristes sont les spécialistes de la santé des yeux. Ils font des examens de la vue pour vérifier si vous avez besoin de lunettes ou de soins particuliers. Les opticiens sont ceux qui fabriquent et qui vendent les lunettes ainsi que les verres de contact.

Certains services sont gratuits pour les personnes de moins de 18 ans ou de 65 ans et plus.

Par la suite, il faut payer. Plusieurs assurances privées, fournies par les employeurs, remboursent les examens de la vue et les lunettes.

Un marchand de lunettes à bas prix est disponible une fois par mois dans la région.

#### Renseignements:

Le Marchand de lunettes, lunetterie communautaire  
[www.marchanddelunettes.org](http://www.marchanddelunettes.org)



### Les dentistes

Les dentistes s'occupent de la santé des dents. Jusqu'à l'âge de dix ans, les enfants ont droit à plusieurs soins gratuits. Par la suite, il faut payer. De nombreuses assurances privées, fournies par les employeurs, remboursent les soins dentaires. On recommande en général de faire un examen dentaire par année.

Si vous avez besoin de soins dentaires urgents, et que votre famille a un faible revenu, vous pouvez vous adresser à l'Ordre des dentistes et son Projet Bouche B via le site Web suivant : [www.projetboucheb.ca](http://www.projetboucheb.ca).

### Les psychologues

Le psychologue s'occupe de la santé psychologique. Il peut aider à se remettre d'une épreuve, à traverser un deuil, à s'adapter à un nouveau milieu de vie, à gérer le stress, à régler des conflits, etc.

Les services ne sont pas gratuits, mais plusieurs assurances privées, fournies par les employeurs, les remboursent en tout ou en partie.

Il y a aussi des psychologues à l'école pour aider les enfants qui en ont besoin, de même qu'au CLSC pour les personnes de tout âge. Leurs services sont gratuits.

### Aide psychologique d'urgence

- Urgence : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)



## La vaccination



Veillez conserver le carnet de vaccination de votre enfant dès sa naissance. La vaccination est l'une des meilleures façons de vous protéger, vous et vos enfants, contre des maladies graves. Au Québec, plusieurs vaccins sont offerts gratuitement. Pour savoir comment procéder et où aller pour vous faire vacciner, appelez Info-Santé 811. C'est le parent qui doit donner son consentement à la vaccination jusqu'à ce que l'enfant ait 14 ans. La vaccination n'est pas obligatoire.

## La grossesse

Les femmes enceintes bénéficient de la couverture de la Régie de l'assurance maladie trois semaines après leur arrivée au pays.

Les tests de grossesse vendus en pharmacie permettent de détecter qu'une femme est enceinte. Elle doit ensuite aller voir un médecin, qui confirmera la grossesse et calculera la date prévue de l'accouchement.

Le suivi de grossesse peut ensuite être assuré par un médecin ou par une sage-femme. Plusieurs examens sont prévus au cours des mois suivants, pour s'assurer que tout va bien.

L'accouchement peut avoir lieu à l'hôpital ou dans une maison de naissance. La mère et l'enfant y restent de 24 à 48 heures puis, si tout va bien, retournent à la maison.

### Les cours prénataux

Plusieurs établissements offrent des cours prénataux aux futurs parents. Ils sont utiles pour se préparer aux étapes de la grossesse, à l'accouchement et aux premières semaines avec votre nouveau-né.

Pour en savoir plus, contactez Info-Santé 811.

Au Québec, le Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) prévoit le versement de prestations à toutes les travailleuses et à tous les travailleurs admissibles qui se prévalent d'un congé de maternité, d'un congé de paternité, d'un congé parental ou d'un congé d'adoption. Le RQAP est un régime de remplacement du revenu; la personne visée doit avoir touché un revenu de travail pour avoir droit aux prestations.

[www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)

### Renseignements :

SOS Grossesse  
[www.sosgrossesse.ca](http://www.sosgrossesse.ca)  
1 877 662-9666

### Pour plus de renseignement sur le système de santé québécois, consultez :

Le Portail santé mieux-être du gouvernement du Québec  
[www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca)

