














# Liste de vérification pour les patients







## Restez en sécurité dans la communauté à l'automne et à l'hiver

Veillez utiliser la liste de vérification qui suit pour bien gérer votre santé et savoir où aller pour obtenir des soins au cours de l'automne, de l'hiver et de la période des Fêtes.

<input type="checkbox"/>		<b>Réduisez votre risque de contracter ou de propager des infections.</b> En plus de se laver les mains et de rester à la maison lorsque l'on est malade, la vaccination contre la COVID-19 et la grippe est une bonne façon de protéger soi-même et les autres. Communiquez avec le cabinet de votre médecin, une pharmacie locale ou votre bureau de santé publique local pour vous renseigner sur les services de vaccination et les heures d'ouverture.
<input type="checkbox"/>		<b>Fixez tout rendez-vous médical nécessaire avant les Fêtes.</b> Il se peut que certaines cliniques ferment leurs portes ou réduisent leurs heures d'ouverture, donc tâchez de fixer vos rendez-vous bien à l'avance.
<input type="checkbox"/>		<b>Assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments sur ordonnance et en vente libre pour vous et votre famille avant la période des Fêtes.</b> Les pharmaciens peuvent recommander des médicaments pour des problèmes courants comme le rhume des foins, les entorses, les foulures et l'œil rose. Certains, d'ailleurs, offrent un service de livraison à domicile, alors que d'autres réduiront leurs heures d'ouverture pour la période des Fêtes. Visitez la <a href="https://lignesante.ca">lignesante.ca</a> et tapez votre code postal pour obtenir la liste des services de santé offerts dans votre région. Sur cette page Web, vous pouvez aussi taper « Pharmacies » dans la barre de recherche.
<input type="checkbox"/>		<b>Faites une réserve de fourniture 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 ou tout autre équipement dont vous aurez besoin au cours de 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), car ce service vous permet de parler à une infirmière autorisée gratuitement, jour et nuit, pour obtenir de manière confidentielle des réponses à vos questions de santé. Composez le 811 ou accédez à la page <a href="https://Santé811.ontario.ca">Santé811.ontario.ca</a> pour bénéficier de ce service.
<input type="checkbox"/>		<b>Connaissez vos options de soins de santé.</b> Obtenez des soins en fixant un rendez-vous avec votre médecin, une clinique sans rendez-vous ou un centre de soins d'urgence. Pour trouver une clinique dans votre région, visitez la <a href="https://lignesante.ca">lignesante.ca</a> , et tapez votre code postal pour obtenir la liste des services de santé offerts dans votre région. Sur cette page Web, vous pouvez aussi taper « Cliniques médicales sans rendez-vous » ou « Centres de soins d'urgence » dans la barre de recherche.

<input type="checkbox"/>		<p><b>Obtenez des services de médecin à domicile.</b> Si vous ne pouvez pas vous rendre au cabinet de votre médecin, vous êtes peut-être admissible à des services de soins primaires à domicile, par téléphone ou par séance virtuelle. Visitez la <a href="https://lignesante.ca">lignesante.ca</a>, et tapez votre code postal pour obtenir la liste des services de santé offerts dans votre région. Sur cette page, vous pouvez aussi taper « Soins primaires à domicile » dans la barre de recherche.</p>
<input type="checkbox"/>		<p><b>Sachez où aller pour passer 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 la <a href="https://lignesante.ca">lignesante.ca</a> et tapez votre code postal pour obtenir la liste des services de santé offerts dans votre région. Sur cette page, tapez « cliniques de l'imagerie diagnostique » ou « laboratoires médicaux » dans la barre de recherche.</p>
<input type="checkbox"/>		<p><b>Prenez soin de votre santé mentale.</b> Visitez la <a href="https://lignesante.ca">lignesante.ca</a> et tapez votre code postal pour obtenir la liste des services de santé offerts dans votre région. Sur cette page, tapez « santé mentale » ou « lignes de crise en santé mentale » dans la barre de recherche. Vous pouvez aussi composer les numéros ci-dessous pour obtenir sans frais et en tout temps des services de soutien et d'aide en cas de crise :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Assistance téléphonique ConnexOntario</b> (composez le 1 866 531-2600 ou envoyez le texto CONNEX au 247247)</li> <li>• <b>Jeunesse, J'écoute</b> (composez le 1 800 668-6868 ou envoyez un texto au 686868) pour les enfants et les 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) pour les femmes autochtones</li> </ul>
<input type="checkbox"/>		<p><b>Si vous ressentez des douleurs intenses à la poitrine, vous avez des symptômes d'accident vasculaire cérébral ou pour toute autre urgence médicale, composez le 911 ou rendez-vous au service des urgences le plus près.</b></p>
<input type="checkbox"/>		<p>Visitez la <a href="https://lignesante.ca">lignesante.ca</a> pour en savoir plus sur les services de santé et les services communautaires dans votre région.</p>

### Mes options de soins de santé personnels

Mon coordonnateur ou ma coordonnatrice de soins _____  _____	Ma pharmacie _____  _____ Livraison à domicile? ____
Mon médecin _____  _____	Mon épicerie _____  _____
Service de repas _____  _____ Livraison à domicile? ____	Service de déneigement _____  _____
<b>Autres numéros importants</b> • _____ • _____	