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

Veuillez utiliser la liste de vérification ci-dessous pour bien gérer votre santé et savoir où aller pour obtenir des soins durant l'automne, l'hiver et la période des Fêtes.

☐		**Réduisez votre risque de propagation d'infections.** En plus de vous laver les mains et de rester chez vous si vous êtes malade, la vaccination contre la COVID-19 et la grippe est une bonne façon de vous protéger et de protéger les autres. Toute personne âgée de plus de six mois y est admissible. Fixez un rendez-vous avec votre médecin ou une pharmacie près de vous.
☐		**Fixez tout rendez-vous médical nécessaire avant les Fêtes.** Bon nombre de cliniques seront fermées ou réduiront leurs heures d'ouverture, donc prenez rendez-vous tôt. Appelez la clinique deux semaines à l'avance pour confirmer les heures d'ouverture.
☐		**Assurez-vous d'avoir suffisamment de médicaments sur ordonnance et en vente libre pour vous et votre famille durant les Fêtes.** Les pharmaciens peuvent prescrire des médicaments pour des problèmes courants comme le rhume des foins, les entorses, les foulures et l'œil rose. Visitez www.lignesantemississaugahalton.ca et tapez « pharmacies » dans la barre de recherche. Veuillez noter que les heures d'ouverture varient d'une pharmacie à l'autre.
☐		**Faites une réserve de fournitures médicales.** 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 durant les Fêtes.
☐		**Mettez à jour votre liste de numéros de téléphone d'urgence et affichez-la dans un endroit visible, comme sur le réfrigérateur.** N'oubliez pas d'inclure Santé811 (anciennement TélésantéOntario), qui offre un accès gratuit à une infirmière praticienne pour répondre à vos questions sur la santé en tout temps. Composez le 811 ou rendez-vous à health811.ontario.ca pour bénéficier de ce service confidentiel.
☐		**Connaissez vos options de soins de santé.** Pour des problèmes moins graves comme les toux et rhumes, des blessures mineures ou des problèmes médicaux chroniques, obtenez des soins auprès d'un médecin (appelez pour fixer un rendez-vous) ou chez une clinique sans rendez-vous. Pour trouver des cliniques près de vous, visitez www.lignesantemississaugahalton.ca et tapez « cliniques médicales sans rendez-vous » dans la barre de recherche.
☐		**Obtenez des services de médecin à domicile.** Si vous ne pouvez pas vous rendre chez votre médecin, vous pouvez obtenir des soins primaires à domicile auprès des ressources suivantes (disponible en anglais seulement) : • **Medvisit/Service national de médecin à domicile** (416 631-3000 ou www.medvisit.ca) • **Doctors House Call Service – Concierge Medicine** (905 517-8889) Visitez www.lignesantemississaugahalton.ca et tapez « services de médecin à domicile » dans la barre de recherche pour trouver d'autres services semblables.

Ontario

☐		**Prenez soin de votre santé mentale.** Visitez www.lignesantemississaugahalton.ca et tapez « santé mentale » 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 : • **Assistance téléphonique ConnexOntario** (1 866 531-2600) • **24/7 Crisis Support Peel Dufferin** (905 278-9036) • **24/7 Crisis Line Halton COAST** (1 877 825-9011) • **Ligne de crise du Centre Gerstein** (416 929-5200) • **Jeunesse, J'écoute** (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 • **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** (1 855 242-3310) pour les Autochtones • **Talk 4 Healing** (1 855 554-4325) – soutiens et ressources pour femmes autochtones
☐		**Il est utile de savoir où aller pour des tests de diagnostic ou des analyses en laboratoire.** Ces cliniques offrent des services de radiographie, des examens par ultrasons et la collecte d'échantillons à des fins d'analyse. Visitez www.lignesantemississaugahalton.ca et tapez « cliniques d'imagerie diagnostique » ou « laboratoires médicaux » dans la barre de recherche.
☐		**Si vous ressentez 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.**
☐		Visitez le site Web lignesanté Mississauga Halton (www.lignesantemississaugahalton.ca) pour en savoir plus sur les services de santé et les services communautaires dans la région. Par exemple, tapez « programmes d'exercice et de prévention des chutes » dans la barre de recherche pour trouver des ressources qui aident les personnes âgées à vivre en sécurité, à rester en santé et à prévenir les chutes.

Mes options de soins de santé personnels

Mon coordonnateur de soins _____ ☎ _____ ✉ _____	Ma pharmacie _____ ☎ _____ Livraison à domicile? ____
Mon médecin _____ ☎ _____ ✉ _____	Mon épicerie _____ ☎ _____ Heures d'ouverture _____
Service local de repas _____ ☎ _____ Livraison à domicile? ____	Service de déneigement _____ ☎ _____

Autres numéros importants

- Services de soutien à domicile et en milieu communautaire de Mississauga Halton : 310-2222
- _____
- _____
- _____