

# JE N'AI PAS DE MÉDECIN DE FAMILLE, JE FAIS QUOI?

## MON BIEN-ÊTRE, JE M'EN PRÉOCCUPE

- 1 Inscription à un médecin de famille**

Les délais pour avoir un médecin de famille peuvent être longs, mais il est important de vous inscrire sur une liste d'attente pour en avoir un. Cela prend quelques minutes, pas plus ! Votre carte d'assurance maladie en main, [visitez le site](#) et c'est fait !
- 2 Inscription au carnet santé**

Cet outil vous permet d'accéder à vos informations santé en ligne. Suite à votre inscription, vous recevrez un code d'activation à 4 chiffres. L'inscription se fait [via cette adresse](#)
- 3 Pas de dossier? Pas de problème.**

Saviez-vous que certaines cliniques offrent des rendez-vous même si vous n'avez pas de dossier avec eux. En effet! Vous n'avez qu'à entrer votre code postal et vous verrez les cliniques qui offrent ce service dans votre région. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus.
- 4 Services de prise de rendez-vous en ligne**

Que vous ayez un médecin de famille ou pas, vous pouvez prendre rendez-vous en ligne via certaines plateformes gratuites, comme celle-ci [Cliquez ici](#) et payantes, comme le service de Bonjour santé [Cliquez ici](#) Assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main!
- 5 Info-santé 811, option #1**

L'**option #1 du 811** vous permet d'accéder aux conseils d'une infirmière 24h/7j pour des problèmes de santé jugés non urgents. Vous recevez une évaluation et des recommandations basées sur votre situation. Si l'infirmière le juge nécessaire, elle vous dirigera vers un médecin ou un service traitant les urgences près de chez vous.
- 6 Info-social 811, option #2**

L'**option #2 du 811** vous donne accès à des services d'ordre psychosocial, toujours à raison de 24h/7j. Selon votre situation, on vous orientera vers les ressources appropriées dans le réseau de la santé ou de votre communauté.
- 7 Pharmaciens**

Tous les pharmaciens offrent des conseils et peuvent dans certains cas prescrire un médicament pour des problèmes de santé mineurs (ex. contraception d'urgence). Ils peuvent selon la situation prolonger une ordonnance ou prescrire une analyse. Ils peuvent t'éviter une visite chez le médecin, consultez-le!
- 8 Rendez-vous avec une infirmière au CLSC**

Il est possible de prendre un rendez-vous au CLSC près de chez vous avec une infirmière pour des questions de santé. Elles offrent certains services et peuvent vous orienter vers des ressources plus spécialisées, au besoin. [Cliquez ici](#) pour voir les CLSC près du Cégep André-Laurendeau.
- 9 Santé sexuelle**

Toutes régions possèdent des cliniques jeunesse pour les 12-24 ans et des cliniques de santé sexuelle pour les plus de 25 ans. Pour savoir où trouver l'une de ces cliniques dans les environs du Cégep André-Laurendeau, [cliquez ici](#)
- 10 Au Cégep André-Laurendeau**

**Clinique santé**

Motifs de consultation : contraception, contraception d'urgence, dépistage ITSS, suspicion de grossesse, vaccination, prélèvements avec ordonnance, consultation santé, cessation tabagisme etc. Vous pouvez prendre rendez-vous en [cliquant ici](#)

**Services psychosociaux**

Motifs de consultation : adaptation à la vie collégiale; conciliation étude/travail, étude/famille; dépendances; estime de soi; santé mentale; gestion du stress, etc. Vous pouvez prendre rendez-vous en [cliquant ici](#)

# LE SAVAIS-TU?

Il existe des ressources fiables pouvant vous renseigner sans que vous ayez à consulter immédiatement un médecin :

- 1 En lien avec des problèmes de santé [Cliquez ici](#)
- 2 Si vous avez des enfants [Cliquez ici](#)
- 3 En lien avec ce qui touche la santé mentale:
  - La section santé mentale du site provincial de santé Québec [Cliquez ici](#)
  - L'autre Maison est un service de ligne d'écoute 24h/7j: 514-768-7225
  - Suicide action Montréal : 1-866-APPELLE
  - Accueil psychosocial du CLSC de ton territoire
- 4 En lien avec la santé sexuelle:
  - La section santé sexuelle du site provincial de santé Québec [Cliquez ici](#)
  - La section santé sexuelle du site de santé Montréal [Cliquez ici](#)
  - Le sexe et moi [Cliquez ici](#)
- 5 Le portail des diverses ressources en santé et services sociaux au Québec disponibles pour vous, selon votre région [Cliquez ici](#)
- 6 En tout temps, si votre vie est en danger fais le 911, pour un secours immédiat

## PRENDS LE CONTRÔLE DE TON CORPS

**Infirmière à la Clinique santé :**

**marise.talbot@claurendeau.qc.ca** [Cliquez ici](#)

**La Clinique santé est là pour vous,  
merci de prendre soin de votre santé**



Cégep André-Laurendeau