



VOS ALTERNATIVES AUX URGENCES

Avant de vous rendre à l'urgence,
explorez vos options!

Consultez

[ciss-ouataouais.gouv.qc.ca/
vos-alternatives-aux-urgences](https://ciss-ouataouais.gouv.qc.ca/vos-alternatives-aux-urgences)



Je suis inquiet pour ma santé

- Composez le 811
- Accédez au Guichet d'accès à la première ligne
- Demandez conseil à votre pharmacien

J'ai besoin d'une consultation médicale ET j'ai un médecin de famille

- Prenez rendez-vous via Rendez-vous santé Québec (RVSQ)
- Contactez votre médecin de famille ou votre CLSC

J'ai besoin d'une consultation médicale, mais je n'ai PAS un médecin de famille

- Inscrivez-vous au Guichet d'accès à un médecin de famille (GAP). Si vous êtes déjà inscrit, composez le 811 – option 3

Je prends soin de ma santé physique et de ma santé mentale à la maison

- Consultez les guides d'autosoins en santé physique et en santé mentale

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais**

Québec

