



LES BESOINS DE BASE

LES SOINS DE SANTÉ

L'assurance maladie

Au Québec, l'accès aux soins de santé est **gratuit et universel**.
La carte d'assurance maladie permet d'obtenir les soins de santé
couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), soit :

- les services hospitaliers de base,
- certains soins dentaires avant l'âge de 10 ans,
- certains soins des yeux avant l'âge de 18 ans et à partir de 65 ans.

En détenant la carte d'assurance maladie, vous n'aurez aucuns frais
à déboursier pour une consultation médicale générale.

Les personnes suivantes sont admissibles à l'assurance maladie :

- celles qui ont leur résidence
permanente,
- les travailleuses et travailleurs
temporaires possédant un permis de
travail de plus de six mois,
- certains étudiants et étudiantes ainsi
que les membres de leur famille
qui les accompagnent.



Demandez votre carte d'assurance maladie le plus tôt possible!

**Scannez le code QR
pour connaître les
étapes permettant
de vous inscrire à
l'assurance maladie.**



À votre arrivée au Québec, vous devez attendre trois mois avant d'être couvert par l'assurance maladie. Il y a toutefois des exceptions, entre autres les femmes enceintes (délai de 21 jours).

Pendant ces trois mois d'attente, il est important de **souscrire à une assurance maladie privée.**

Des institutions comme Desjardins, Croix Bleue, Beneva, Sun Life, Canada Vie et Manuvie en offrent.

Pour éviter de retarder le moment où vous aurez accès gratuitement aux services, demandez votre carte d'assurance maladie dès votre arrivée au Québec.



L'assurance médicaments

Au Québec, tout le monde doit avoir une assurance médicaments. Celle-ci couvre une partie des coûts des médicaments.

Deux types de régimes offrent l'assurance médicaments :

- le régime public de la RAMQ,
- les régimes privés (proposés par certains employeurs, par exemple).

Si vous avez accès à un régime privé d'assurance médicaments, vous devez y adhérer. Sinon, vous devriez être admissible au régime public. Vos enfants sont aussi couverts par votre régime d'assurance.

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



Le 811



Ce service de consultation téléphonique est gratuit et confidentiel. Il est offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

Une personne qui réside au Québec peut appeler le 811 pour elle-même ou pour un proche.

Le 811 se décline en trois volets.



INFO-SANTÉ ☎ → 811, option 1

- Pour une personne qui a des problèmes de santé non urgents
- Un infirmier ou une infirmière évalue l'état de santé de la personne malade et donne des recommandations sur les soins à faire à la maison. Il ou elle peut aussi l'orienter vers la ressource qui répondra le mieux à ses besoins.

INFO-SOCIAL ☎ → 811, option 2

- Pour un individu qui éprouve des difficultés psychosociales (anxiété, deuil, inquiétude, conflit...)
- Une professionnelle ou un professionnel en intervention psychosociale écoute la personne et lui offre des conseils. Elle ou il peut aussi la référer à une ressource appropriée à sa situation.

GUICHET D'ACCÈS À LA PREMIÈRE LIGNE ☎ → 811, option 3

- Pour les gens qui n'ont pas de médecin de famille
- Un intervenant ou une intervenante recommande des soins à donner à la maison et oriente la personne qui appelle vers la ressource la plus appropriée (pharmacienne ou pharmacien, infirmier ou infirmière, médecin, etc.).

LA SÉCURITÉ

Le 911



Une urgence?

☎ → 911

Ce service est gratuit et confidentiel. Il est offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

Vous devez composer le 911 dans les cas suivants :

- Besoin rapide de la **police**, des **pompiers** ou du **service ambulancier**;
- Vie en danger (personne malade, blessée ou inconsciente; individu armé; noyade; etc.);
- Situation d'urgence en cours (accident, incendie, bataille, vol à main armée, etc.);
- Victime ou témoin d'un crime (vol, fraude, agression, violence physique, etc.).

En cas de doute, composez le **911** et la personne qui vous répondra saura vous guider.



La police

La mission des policières et des policiers est d'offrir à la population un environnement sécuritaire qui contribue à sa qualité de vie.

Leur travail vise à :

- maintenir la paix,
- protéger la vie et les biens,
- faire appliquer les lois et les règlements,
- prévenir et réprimer le crime,
- aider la population.

N'hésitez pas à faire appel à la police, elle est là pour vous aider.

URGENCE ☎ → 911

Situation non urgente dans Bellechasse :

☎ → 418 887-4058



Se faire soigner dans Bellechasse

Pour une population en bonne santé!

Pour leurs besoins en santé et en services sociaux, les gens habitant dans la MRC de Bellechasse ont accès à plusieurs adresses sur le territoire ou à proximité.

- Des cliniques médicales
- Le Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
- Des CLSC (centres locaux de services communautaires)
- Des pharmacies
- Des organismes communautaires
- Des dentistes
- Des optométristes

Scannez le code QR pour découvrir les services de santé offerts dans Bellechasse.



L'ALIMENTATION



Les épiceries

Ces magasins offrent une **grande variété de produits** : fruits et légumes, viandes, poissons, pains, fromages, œufs, laits, jus, aliments en conserve, aliments surgelés, nourriture pour bébés, etc. On y trouve aussi des produits de nettoyage, du papier de toilette, de la bière, du vin et de la nourriture pour animaux. Certaines épiceries offrent la livraison à domicile.



Les dépanneurs

Ces petits commerces offrent moins de produits que les épiceries et les prix sont souvent plus élevés. Les dépanneurs vendent des **produits de base** (lait, jus, pain, café, etc.) ainsi que des croustilles, du chocolat, des boissons gazeuses et des boissons alcoolisées. Certains postes d'essence comprennent un dépanneur.



Le dépannage alimentaire

Ce service est offert aux gens qui vivent des moments difficiles, qui connaissent des problèmes financiers ou qui ont des contraintes les empêchant de subvenir à leurs besoins de base. L'aide alimentaire prend la forme de **paniers de nourriture**, dont la valeur peut atteindre 200 \$. Le dépannage alimentaire est offert par l'organisme Frigos Pleins.



→ 418 883-1399



→ frigospleins@frigospleins.com



→ frigospleins.com



Les jardins communautaires

Dans Bellechasse, trois organismes offrent la possibilité de participer à des jardins communautaires.

Centre Femmes de Bellechasse :  → centrefemmesbellechasse.com

Association des personnes handicapées de Bellechasse :  → aphbellechasse.org

Alpha Bellechasse :  → alphabellechasse.org

Dans Bellechasse, vous pouvez vous procurer de la nourriture à différents endroits, selon vos besoins et votre budget.



Avec la participation financière de :

Québec 

* Certaines sections de ce document ont grandement été inspirées du site Web de la Ville de Québec et de la Ville de Lévis.

MRC de Bellechasse