

Trabajadores extranjeros temporales

TU GUÍA DE SALUD

¡Esta guía es para usted!
Su mejor aliada para preservar su salud

PROGRAMA "BUENA SALUD, BUENA INFORMACIÓN"

Infórmese sobre los servicios de salud en Quebec, cómo acceder a ellos y cómo cuidar su bienestar



**CON SALUD E INFORMACIÓN, SU
CAMINO ES MÁS SEGURO.**

Este material ha sido desarrollado por el Centro de Ayuda a Familias Latinoamericanas (CAFLA), con el apoyo de Immigrant Quebec y del Gobierno de Canadá.

Dirección | Cecilia Escamilla

Concepción y redacción | Naomy Rendón Dalis

Revisión y validación de contenido médico | Dr. Mario Mujica

Diseño gráfico | Andrea Torres Ayala

Con el apoyo de | Immigrant Québec y el Gobierno de Canadá

CONTENIDO

- 6** Mis datos personales
- 8** Bienvenida y reconocimiento
- 9** Únase al grupo de whatsapp, conéctese con nosotros
- 10** Números importantes de salud y emergencias
- 11** Servicios de nuestro programa “buena salud, buena información”
- 12** Derechos en materia de salud como trabajador temporal
- 13** Seguros médicos para los trabajadores extranjeros temporales
- 14** Salud en el trabajo
- 15** Riesgos laborales
- 16** Derecho a negarse a realizar una tarea
- 17** Accidente de trabajo ¿qué es y qué hacer
- 18** Sistema de salud y servicios sociales en Quebec
- 20** El cuidado de mi salud
- 21** Hábitos de vida para mantenerse saludable
- 24** Golpe de calor

- 25** Hipertensión arterial, diabetes y obesidad
- 26** La salud mental y mi bienestar
- 27** Prevención de violencia
- 27** Entender el suicidio: mitos y realidades
- 28** El invierno y su salud mental
- 28** Desafíos en la migración
- 29** Informaciones prácticas - Prepararse para la consulta médica
- 30** ¿Resfriado o gripe? ¿debo ir al médico
- 30** Gastroenteritis
- 31** Mis citas y controles
- 32** Lista de control – trabajo y salud
- 33** Control de mi presión arterial
- 34** Tips para mantenernos cerca de la familia en la distancia
- 35** Conozca los servicios de apoyo gratuitos disponibles para usted

MIS DATOS PERSONALES

GENERAL

Nombre y apellidos: _____

Teléfono: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombre y dirección de la empresa donde trabaja: _____

Fecha de llegada a Quebec: _____

Contacto en mi país: _____

ENFERMEDADES

Diabetes (azúcar): _____

Hipertensión (presión alta): _____

Otras: _____

ALERGIAS

Medicamentos (cuales): _____

Hipertensión (presión alta): _____

Otras (nueces, yodo, mariscos, etc.): _____

IMPORTANTE

si usted sufre de alguna enfermedad, debe continuar con su tratamiento habitual durante su estadía en Canadá, si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse al **514-7767120**

MIS SERVICIOS MÉDICOS EN QUEBEC

Hospital más cercano :

CLSC más cercano :

Dirección :

Teléfono:

Número de RAMQ (carta del sol):

IMPORTANTE

Si debe acudir a un hospital, muestre este mensaje para solicitar un intérprete.

**« JE SUIS UN TRAVAILLEUR
ÉTRANGER
TEMPORAIRE HISPANOPHONE, J'AI BESOIN
D'UN INTERPRÈTE. »**



RECONOCIMIENTO A TRABAJADORES EXTRANJEROS TEMPORALES

SU TRABAJO REPRESENTA LA FUERZA DE LOS TRABAJADORES EXTRANJEROS TEMPORALES

Debe saber que el trabajo que usted realiza cada día contribuye a la sostenibilidad económica del país, y al mismo tiempo le permite brindar una mejor calidad de vida a su familia en su país de origen.

Recuerde que usted tiene un porqué:

- Un proyecto de vida
- Metas y propósitos
- Desea mejorar su calidad de vida y la de su familia
- Tiene una oportunidad de trabajo.



Por eso reconocemos y valoramos:

- Su aporte a la económica de Canadá
- Su determinación para salir y trabajar en otro país
- Su labor y dedicación en el trabajo
- Su esfuerzo por acoplarse a una nueva cultura, clima e idioma



NOTAS



Únase al grupo de **WhatsApp**
Reciba información útil, consejos de salud y
apoyo durante su estancia.

Escanee el código QR y conéctese con nosotros.

NÚMEROS IMPORTANTES DE SALUD Y EMERGENCIAS



¿Cuándo llamar al 911? Si usted o alguien más:

- Está inconsciente o no respira
- Tiene dificultad severa para respirar
- Está sangrando abundantemente
- Tiene síntomas de un infarto o un derrame cerebral (parálisis, dificultad para hablar, confusión repentina etc.)
- Ha tenido un accidente grave
- Está en peligro inmediato
- Incendio



INFO-SANTÉ:
servicio de consulta
telefónica gratuito y
confidencial 24/7



Consejos de salud para todos: 811, opción 1



Línea pediátrica: 811, opción 1 y luego opción 2



Consejos psicosociales y en salud mental: 811, opción 2



Servicios para personas sin médico de familia: 811, opción 3

¿Cuándo llamar al 811? Llama al 811 si:

- Tiene síntomas como fiebre, vómito, dolor o malestar general
- Su hijo/a está enfermo/a y no estás seguro/a si debes ir al médico
- Necesita orientación sobre medicamentos o tratamiento en casa
- Está preocupado/a por tu salud mental o emocional
- Quiere saber si debe ir a urgencias, a una clínica o si puede quedarse en casa

¿Cuándo ir al hospital?

- Dolor intenso o persistente (pecho, abdomen u otros)
- Dificultad para respirar, sangrado abundante, pérdida de conciencia
- Síntomas de accidente cerebrovascular: parálisis, dificultad para hablar, confusión repentina

RECURSO ÚTIL

Localizador de clínicas y
servicios sociales



SERVICIOS DE NUESTRO PROGRAMA "BUENA SALUD, BUENA INFORMACIÓN"

Servicio gratuito y confidencial para trabajadores extranjeros temporales con permiso de trabajo cerrado de todo Quebec.



APOYO PSICOSOCIAL
1-888-286-7584

Horario de 8:00AM a 8:00PM de lunes a viernes

Servicio de escucha disponible: desafío de adaptación, gestión del estrés, ansiedad, depresión, tristeza, problemas familiares entre otros.



APOYO MÉDICO A
DISTANCIA
WhatsApp: 514-776-7120

Horario de 9:00AM a 5:00PM de lunes a viernes

- Cita por telemedicina
- Consultas NO URGENTES



Talleres y sesiones
informativas
1-888-286-7584

Virtuales y presenciales con la finalidad de informar a los trabajadores sobre la salud preventiva y sus derechos en materia de salud

DERECHOS EN MATERIA DE SALUD COMO TRABAJADOR EXTRANJERO TEMPORAL

En materia de salud, en Quebec, usted tiene derecho al seguro médico universal con la tarjeta RAMQ. (Régie de l'assurance maladie du Québec.) Mientras espera recibirla (entre 2 a 3 meses), estará cubierto por un seguro de salud privado.



Si usted aún no tiene su número de la RAMQ y necesita una consulta médica es probable que se le cobren los servicios y posteriormente tendrá que pedir un reembolso a la RAMQ. Para hacerlo, guarde las facturas de pago de su visita.



TIP: Si desea obtener más información sobre la tarjeta d'assurance maladie de Quebec puede llamar al 1 800 561-9749 o visitar la página ramq.gouv.qc.ca

SEGUROS MÉDICOS PARA LOS TRABAJADORES EXTRANJEROS TEMPORALES

TARJETA RAMQ (SEGURO PROVINCIAL)

El programa de servicios médicos es universal y está disponible para todas las personas aseguradas. Solo necesitas presentar tu tarjeta válida. Tiempo de espera para recibirla 2 a 3 meses

Servicios cubiertos

- Consultas con médicos generales y especialistas
- Pruebas y procedimientos diagnósticos y terapéuticos
- Cirugía, anestesia entre otros.

Servicios no cubiertos

- Audiología, quiropráctica, fisioterapia, psicología
- Dentista, optometrista, algunos medicamentos, entre otros



ASÍ LUCE UNA TARJETA RAMQ

SEGURO DE SALUD PRIVADO

Si el seguro provincial aún no lo cubre, usted estará protegido por un seguro médico privado (como COWAN o People Corporation). La cobertura depende de cada póliza. Ejemplo:

Servicios cubiertos (COWAN)

- Prestaciones por incapacidad a corto plazo
- Quiroprácticos, fisioterapeutas, podólogos, entre otros (cobertura hasta \$250 por profesional por año)
- Cobertura para accidentes dentales, emergencia y servicios de ambulancia
- Seguro de vida básico y de muerte por accidente

Siempre verifique qué cubre su póliza privada



ASÍ LUCE UNA TARJETA COWAN

LA SALUD EN EL TRABAJO

Su salud puede verse afectada por las condiciones del lugar donde trabaja. Un ambiente inadecuado aumenta el riesgo de enfermedades y accidentes.

Sus responsabilidades como trabajador

- Cuidar su salud, seguridad e integridad física y psicológica
- Participar en la identificación y eliminación de riesgos en su trabajo
- Evitar poner en peligro a otras personas en el lugar de trabajo

Responsabilidades del empleador

- Informarle sobre los riesgos del trabajo y ofrecerle formación
- Proporcionarle gratis el equipo de protección necesario y asegurarse de su uso
- Mantener el lugar de trabajo en buenas condiciones
- Protegerlo contra la violencia física o psicológica en el trabajo



COMISIÓN DE NORMAS, EQUITAD, SALUD Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Todo trabajador está protegido por la CNESST (Comisión de normas, equidad, salud y seguridad en el trabajo) que garantiza el respeto de sus derechos laborales, de salud y seguridad en el trabajo

El régimen de salud y seguridad busca prevenir accidentes y enfermedades laborales, y brindar apoyo a quienes los sufren, como:



- Prestaciones de sustitución de ingresos
- Asistencia médica
- Rehabilitación de ser necesaria, gastos médicos entre otros.

NOTA: Usted tiene los mismos derechos en salud y seguridad que cualquier otro trabajador. No dude en pedir explicaciones si no entiende los riesgos de su trabajo o si no ha recibido el equipo de protección necesario.

RIESGOS LABORALES

Cada sector laboral presenta distintos tipos de riesgos. Lo importante es que usted los conozca e identifique para prevenir accidentes, proteger su salud y la de sus colegas.



Para conocer los riesgos específicos de su sector, puede consultar la página oficial de la CNESST. Allí encontrará información detallada sobre riesgos físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales y más, organizada según el tipo de actividad laboral.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Para prevenir algunos de los accidentes más comunes:

1. Lea siempre las etiquetas, advertencias y señales de seguridad.
2. Mantenga distancia segura de cercas, animales y maquinaria.
3. Verifique por dónde camina.
4. Para mover cargas pesadas, adopte una postura segura, pida ayuda o use herramientas adecuadas.
5. Siga los manuales de operación y mantenga distancia de las máquinas, estén encendidas o no.
6. Use siempre su equipo de protección personal (EPI) adecuado (como casco, guantes, gafas, calzado de seguridad) según la tarea.

Por su salud y seguridad, tómese el tiempo necesario para trabajar.



DERECHO A NEGARSE A REALIZAR UNA TAREA PELIGROSA

Si considera que una tarea en su lugar de trabajo pone en peligro su vida, salud, seguridad o integridad, usted tiene derecho a negarse a realizarla siguiendo estos pasos:

SI UNA TAREA LE PARECE PELIGROSA:



Informe al supervisor de inmediato y explique por qué.



Permanezca en el sitio y esté disponible para otras tareas. Juntos busquen medidas para eliminar el riesgo.



Si no se logra una solución, pida ayuda a un inspector.

La CNESTT decidirá si el peligro justifica su negativa y garantizará su protección.

Esta información proviene de la CNESTT (Comisión de normas, equidad, salud y seguridad en el trabajo). Si necesita apoyo o desea reportar una situación, puede llamar al 1 844 838-0808 o puede consultar: www.cnesst.gouv.qc.ca

ABUSO PSICOLÓGICO Y SEXUAL

Cualquier conducta ofensiva repetida (palabras, gestos o actos) que afecte su dignidad o integridad física o mental y cree un ambiente de trabajo dañino se considera acoso psicológico. Si incluye elementos sexuales, se trata de acoso sexual. Un solo acto grave también puede considerarse acoso.



Si usted sufre acoso psicológico en el trabajo, infórmelo a su empleador y comuníquese con la CNESTT al 1 844 838-0808 para recibir apoyo y orientación.

ACCIDENTE DE TRABAJO, ¿QUÉ ES Y QUÉ HACER?

Es un suceso imprevisto y repentino que le ocurre a un trabajador como consecuencia de su trabajo o en el transcurso de este.

1. Avisar de inmediato a su supervisor, incluso si la lesión es leve.
2. Consultar a un médico lo antes posible y entregar el certificado médico de la CNESST a su empleador.
3. Presentar una solicitud de indemnización a la CNESST para recibir reembolsos, atención médica gratuita y prestaciones económicas.
4. Puede hacer la reclamación en línea desde MonEspace CNESST.



5. Siga los tratamientos indicados y mantenga informada a la CNESST sobre su estado de salud.

IMPORTANTE: conserve todos sus documentos, reportes y facturas

SISTEMA DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES EN QUEBEC

El sistema de salud en Quebec es público y universal. Usted tiene acceso a servicios médicos y hospitalarios esenciales cubiertos por la tarjeta RAMQ. El idioma oficial es el francés, pero puede pedir un intérprete si lo necesita.



Tarjeta RAMQ

Tarjeta de salud RAMQ (Régie de l'assurance maladie du Quebec): Le da acceso al sistema de salud público, cubre la mayoría de los costos médicos esenciales, con ciertas excepciones como fisioterapeutas, optometristas, dentistas, algunos medicamentos, entre otros.



Médico de familia

El médico de familia su punto de entrada al sistema de salud, están capacitados para realizar seguimiento de embarazos y pediatría, atender problemas de salud mental, entre muchos otros. Necesita una referencia suya para ver a un especialista.



Farmacias

Farmacias : los farmacéuticos pueden orientar y ofrecer consejos útiles para el cuidado de su salud. Si un médico le receta medicamentos para uso prolongado, estos suelen renovarse cada mes en la misma farmacia.



**Prescripciones
médicas**

Prescripciones médicas: deben ser emitidas por un médico en Quebec; no se aceptan recetas del extranjero.





Los CLSC (centros locales de servicios comunitarios) ofrecen atención médica básica, vacunas y servicios sociales a la comunidad. Encuentra tu CLSC aquí <https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>



Los hospitales disponibles 24/7 para emergencias. Los tiempos de espera pueden ser largos y dependen de la gravedad del caso.



Especialistas se accede con referencia médica.

Dentista y optometrista: no están cubiertos por la RAMQ, salvo en casos específicos. Muchas personas usan seguros privados.



Resultados de exámenes: se envían al profesional de salud. Puede consultarlos en línea inscribiéndose en Carnet Santé Québec.

IMPORTANTE: Lleve siempre consigo su tarjeta RAMQ y asegúrese de que esté vigente



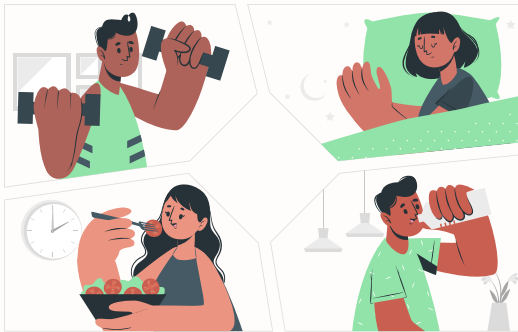
EL CUIDADO DE MI SALUD

¿QUÉ ES LA SALUD?

La salud no es solo no estar enfermo, sino sentirse bien física, mental y socialmente. Es vivir en equilibrio con su entorno: trabajo, familia y estilo de vida.

HÁBITOS DE VIDA PARA MANTENERSE SALUDABLE

Un estilo de vida saludable incluye hábitos diarios que le ayudan a mantenerse en buen estado físico y prevenir enfermedades.



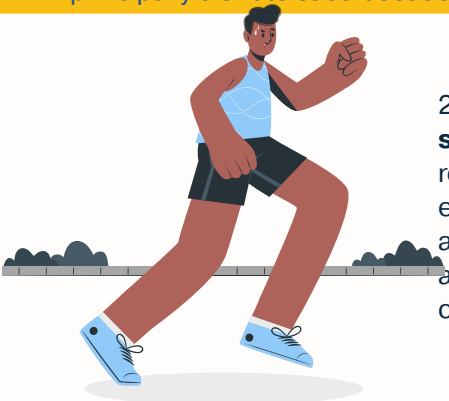
1. **Aliméntese bien:** prefiera una dieta equilibrada con frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales. Puede consultar la guía alimentaria de Canadá aquí: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

TIP: pequeños cambios pueden mejorar mucho su salud

Tome su tiempo para comer. Cocine más seguido, planifique sus comidas, elija el agua como bebida principal y disfrute cada bocado.



2. **Manténgase activo física y socialmente:** realice ejercicio regularmente, al menos 30 minutos al día, eligiendo una actividad que disfrute. Le ayudará a controlar el peso, reducir la ansiedad, mejorar el ánimo y cuidar su corazón.



HÁBITOS DE VIDA PARA MANTENERSE SALUDABLE

3. Hidrátese bien: beba entre 1.5 y 2 litros de agua al día para mantenerse saludable. Aumente la cantidad si hace calor o trabaja al sol. Estar bien hidratado previene problemas de salud, como deshidratación, calambres, dolores de cabeza, golpe de calor entre otros.

El cuerpo necesita agua para regular la temperatura, digerir los alimentos, eliminar toxinas y mantener la energía.



TIP: No espere a tener sed para beber. Lleve siempre una botella de agua con usted.

4. Duerma bien: dormir entre 7 y 8 horas es esencial, pero no solo importa la cantidad, también la calidad del sueño. Un buen descanso fortalece el sistema inmune, mejora la concentración y ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y el riesgo de enfermedades del corazón.

TIPS PARA DORMIR MEJOR: mantenga un horario regular, evite pantallas y comidas pesadas antes de acostarse, realice una actividad relajante como escuchar música suave y procure manejar el estrés y las preocupaciones.

Si tienes problemas para dormir con frecuencia, consulta a un profesional de la salud

5. Evite el tabaco y el alcohol: Estos afectan el corazón, los pulmones y el hígado, y aumentan el riesgo de cáncer. También pueden causar dependencia, afectar la memoria, empeorar la salud mental, reducir la calidad del sueño y, en conjunto, perjudicar la calidad de vida.



HÁBITOS DE VIDA PARA MANTENERSE SALUDABLE

6. Hágase chequeos médicos: consultar con un médico al menos una vez al año, incluso sin síntomas, permite detectar problemas como la hipertensión o la diabetes a tiempo y tratarlos antes de que se vuelvan graves.

Si usted tiene una enfermedad diagnosticada, asista a sus seguimientos, el control de una enfermedad crónica puede prevenir consecuencias graves



7. Cuide su higiene personal: mantener buenos hábitos de higiene ayuda a prevenir enfermedades y mejora su salud mental y autoestima.

- Lávese las manos con frecuencia, sobre todo antes de comer y después de ir al baño.
- Mantenga sus uñas limpias y cortas para evitar infecciones.
- Cuide su salud bucal: cepílese dos veces al día, use hilo dental y visite al dentista regularmente.
- Dúchese con regularidad y mantenga limpia su ropa y su entorno.



8. Cuide su salud mental: regula sus emociones, decisiones y relaciones. Estar en otro país, lejos de sus seres queridos y bajo presión laboral, puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión y agotamiento emocional. Prestar atención a su bienestar mental es clave para sentirse bien y enfrentar los desafíos diarios.

Aquí algunos consejos prácticos:

- Exprese lo que siente con alguien de confianza.
- Mantenga lazos con compañeros, amigos o familia.
- Realice actividades que le relajen y le hagan sentir bien, como ejercicio o meditación.



9. Gestione el estrés: el estrés en pequeñas dosis puede ser útil, pero si se vuelve constante, afecta su cuerpo, mente y desempeño. Puede causar cansancio, insomnio, ansiedad o irritabilidad.

¿Cómo reducir el estrés?

- Identifique lo que lo causa
- Organice sus prioridades
- Busque apoyo emocional
- Mantenga hábitos saludables: ejercicio, sueño y alimentación
- Practique respiración o meditación
- Ponga límites y aprenda a decir no

NADIE PUEDE DAR LO MEJOR DE SÍ MISMO
**SI VIVE CON MIEDO O
ANGUSTIA. SU BIENESTAR
ES LA BASE PARA ENFRENTAR
CUALQUIER DESAFÍO**



GOLPE DE CALOR

LO QUE USTED DEBE SABER

El golpe de calor ocurre cuando el cuerpo no puede enfriarse adecuadamente. Es una emergencia médica grave, y puede afectar a quienes trabajan bajo altas temperaturas.

¡CUIDADO! el riesgo aumenta cuando:

1. Hace mucho calor, hay humedad o sol intenso.
2. Se realiza esfuerzo físico prolongado.

Prevención

- Hidrátese con frecuencia
- Ajuste su ritmo de trabajo y use ropa ligera y holgada
- Evite el calor extremo y descanse en lugares frescos
- Haga descansos regulares.



¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR?

Síntomas iniciales

- Mareos
- Vértigo
- Fatiga

Síntomas graves

- Frases incoherentes o confusión
- Pérdida de equilibrio y/o conciencia

¡DEJE DE TRABAJAR Y AVISE A SU SUPERVISOR!

¡Esto es una emergencia médica! Actúe de inmediato.

¿QUÉ HACER EN CASO DE EMERGENCIA MÉDICA POR GOLPE DE CALOR?



1. Llame a primeros auxilios o al 911.
2. Traslade a la persona a la sombra.
3. Quítele la ropa y rocíela con agua.
4. Si está consciente y lúcida, dele agua en pequeñas cantidades.

HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DIABETES Y OBESIDAD

Estas enfermedades pueden causar problemas graves como infartos, derrames cerebrales (accidente cerebrovascular), infarto al miocardio, daño en riñones o nervios entre otros.



**Problemas
cardíacos**



**Pérdida
de visión**



Amputaciones



**Daño neurológico
permanente**

RECOMENDACIÓN: Usted puede prevenirlas con hábitos simples.

- Coma saludable: menos azúcar, sal y alimentos procesados.
- Haga actividad física todos los días.
- Evite el alcohol, el tabaco y otras drogas.
- Controle su peso.
- Revise su presión y azúcar al menos una vez al año.
- Siga el tratamiento si ya tiene alguna de estas condiciones.

TIP: Cuidarse hoy le ayuda a evitar enfermedades graves en el futuro.

EVALUACIÓN DE CONSUMO



alcohol



cigarrillo



drogas



Juegos



Cannabis



Pantallas

- ¿Han cambiado mis hábitos de consumo últimamente?
- ¿Mis hábitos de consumo afectan mis finanzas?
- ¿Mis hábitos de consumo afectan mis relaciones sociales y mi calidad de vida?

Si sus repuestas son **si** o **puede ser** a una o más de estas preguntas, puede estar presentando un problema de consumo, hable con alguien de confianza o busque apoyo profesional.



IMPORTANTE: En Canadá, conducir bajo los efectos del alcohol o drogas es un delito grave que queda registrado en su historial judicial.

LA SALUD MENTAL Y MI BIENESTAR

Tener buena salud mental le permite enfrentar el estrés, aprender, trabajar y relacionarse con los demás.

Se siente bien mentalmente cuando usted:

- Se acepta a sí mismo
- Maneja sus emociones
- Se relaciona con otros
- Afronta desafíos con calma



Esté atento si nota:

- Aislamiento, cambios de apetito o sueño
- Falta de interés por lo que antes disfrutaba
- Tristeza, ansiedad, enojo o pensamientos negativos persistentes
- Uso de drogas o alcohol para sobrellevar el día
- Pensamientos de suicidio



5 HÁBITOS PARA MANTENER Y MEJORAR SU SALUD MENTAL

- 1. Respire con conciencia:** Practique la respiración 4-7-8: inhale en 4 segundos, retenga 7 y exhale en 8. Repita de 5 a 10 minutos al día para calmar su mente.
- 2. Manténgase activo:** haga ejercicio. Estar ocupado también ayuda a mantener la mente clara.
- 3. Relájese:** escuche su cuerpo y libere tensiones.
- 4. Hable y conéctese:** busque apoyo y mantenga buenas relaciones.
- 5. Piense en positivo:** enfoque su atención en lo que le inspira esto fortalece su bienestar emocional.

EN QUÉBEC, CUIDAR LA SALUD MENTAL ES TAN IMPORTANTE COMO CUIDAR EL CUERPO. HABLAR DE ELLO ES COMPLETAMENTE NORMAL.



PREVENCIÓN DE VIOLENCIA

La violencia es un comportamiento intencional que causa daño físico o psicológico a otras personas. Puede ser verbal, física, sexual, psicológica o incluso mediante la exclusión o el maltrato.

¿Cómo prevenirla?

- Mantenga la calma y respire profundo en situaciones tensas
- Nunca use la violencia para resolver conflictos
- Promueva la tolerancia y el respeto: todos somos diferentes
- Evite gritar o responder con agresividad
- Hable con respeto y escuche con atención



TIP: El respeto y la comunicación son claves para vivir y trabajar en paz.

ENTENDER EL SUICIDIO: MITOS Y REALIDADES

Mito: La persona que quiere suicidarse no lo dice.

Realidad: Muchas personas dan señales, aunque no siempre sean verbales.

Mito: Suicidarse es un acto egoísta o valiente.

Realidad: El suicidio está relacionado con un gran sufrimiento emocional, no con egoísmo ni valentía.

Mito: Hablar sobre suicidio puede incitar a hacerlo.

Realidad: Hablarlo con respeto puede abrir una puerta al apoyo y la ayuda.

Mito: Solo se necesita fuerza de voluntad para salir adelante.

Realidad: El sufrimiento no es voluntario. Requiere apoyo profesional.

**HABLAR SOBRE ESTE
TEMA ES EL PRIMER
PASO PARA EVITARLO.**



EL INVIERNO Y SU SALUD MENTAL

Durante el invierno, es común sentir menos energía, bajo ánimo o más aislamiento. Algunas personas pueden desarrollar un trastorno llamado afectivo estacional, con síntomas como tristeza, dificultad para dormir o concentrarse, y cambios en el apetito.

Estrategias para sentirse mejor:

- Salga al aire libre durante el día.
- Haga ejercicio regularmente.
- Mantenga el contacto con sus seres queridos.
- Participe en actividades comunitarias o grupos virtuales.
- Practique la respiración profunda, meditación o escritura.
- Busque ayuda profesional si lo necesita.

TIP: Mantenerse activo y en contacto con otras personas ayuda a prevenir el aislamiento y la tristeza invernal.

DESAFÍOS EN LA MIGRACIÓN

Adaptarse a un nuevo país no es fácil, aunque esté cumpliendo sus metas. Es normal que usted pueda sentirse:

- Solo y lejos de su familia
- Con miedo de no hablar bien el idioma
- Inseguro para hacer ciertas tareas
- Descuidando su alimentación o salud
- Estresado, especialmente si es su primer viaje

ADAPTARSE A UN NUEVO PAÍS: ¿QUÉ PUEDE HACER PARA SENTIRSE MEJOR?

- Realice actividades que disfrute (deporte, música, leer, aprender francés)
- Haga amistades en el trabajo y participe en actividades fuera del horario laboral
- Escriba una lista de lo que desea hacer durante su estancia
- Recuerde que esta etapa es temporal: volverá con su familia
- Evite usar el alcohol como forma de escape
- Planee salidas con compañeros para distraerse y sentirse acompañado
- Si se siente mal, no dude en buscar apoyo



INFORMACIONES PRÁCTICAS

PREPARARSE PARA LA CONSULTA MÉDICA

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
• Piense por qué solicita la cita y qué necesita saber • Anote sus preguntas • Decida si necesita ir acompañado o con intérprete • Reúna información sobre sus medicamentos, alergias y enfermedades anteriores. • Si lo requiere, recuerde pedir un certificado médico para su empleador	• Comunique sus antecedentes y síntomas claramente • Haga todas sus preguntas (por ejemplo: ¿Dónde consigo los medicamentos? ¿Qué cuidados debo tener?) • Si no entiende algo, pida que se lo repitan • Asegúrese de haber comprendido el diagnóstico y tratamiento	• Siga las indicaciones del médico • Si le recetaron medicamentos, guarde bien sus prescripciones • Pregúntese: ¿Debo hacerme exámenes? ¿Cambiar algún hábito? ¿Prepararme para otra cita? • Verifique si necesita presentar un certificado de asistencia médica a su empleador

IR PREPARADO LE AYUDA APROVECHAR AL MÁXIMO LA CITA MÉDICA.

RECUERDE: LLEVE SIEMPRE SU TARJETA RAMO O SU SEGURO PRIVADO, Y NO OLVIDE SU IDENTIFICACIÓN.



¿RESFRIADO O GRIPE? ¿DEBO IR AL MÉDICO?

Resfriado: síntomas leves (congestión, tos, dolor de garganta). Aparecen poco a poco y duran cerca de una semana.

Gripe: síntomas más fuertes y rápidos (fiebre alta, escalofríos, dolores intensos, gran fatiga). Puede durar hasta dos semanas.

Autocuidado :

- Descanse y beba muchos líquido
- Use medicamentos sin receta para aliviar fiebre, dolor y congestión si no es alérgico
- Consulte al farmacéuta si tiene dudas
- Lávese las manos con frecuencia y evite contagiar a otros

Consulte al médico si:

- Tiene fiebre alta persistente, dificultad para respirar, dolor en el pecho o deshidratación
- Sus síntomas empeoran o no mejoran después de unos días
- Pertenece a un grupo de riesgo (niños, personas mayores, embarazadas o con enfermedades crónicas)



GASTROENTERITIS

Es una infección del sistema digestivo que causa diarrea, vómitos y cólicos. Suele durar poco tiempo.

- **Autocuidado:** Beba líquidos claros y descanse
- Coma alimentos suaves como arroz o plátano
- Use soluciones de rehidratación, evite alcohol, café y comidas irritantes
- Lávese las manos frecuentemente

Consulte al médico si presenta:

- Fiebre alta, dolor fuerte o diarrea con sangre
- Vómitos que duran más de 1-2 días
- Señales de deshidratación (boca seca, mareos, poca orina)
- Tiene enfermedades crónicas



NOTA: El autocuidado ayuda, pero si los síntomas son graves o no mejoran, busque atención médica.

Para ampliar información:

MIS CITAS Y CONTROLES

Aquí puede anotar sus citas de salud, escriba la información importante

MI CITA DE	FECHA	HORA	LUGAR	NOTAS

LISTA DE CONTROL - TRABAJO Y SALUD

Practica:

- ☐ Conozco los riesgos de mi trabajo
- ☐ Conozco y utilizo el equipo de protección en mi trabajo
- ☐ Tengo buena supervisión, instrucciones claras y formaciones en mi trabajo
- ☐ Participo en la identificación y eliminación de riesgos que puedan afectar mi salud y seguridad y la de mis compañeros
- ☐ Cuido no poner en peligro la salud, seguridad e integridad física y psicológica de mis colegas y otras personas en mi trabajo
- ☐ Me siento seguro en mi trabajo, mis colegas me tratan con respeto y yo a ellos

OBSERVACIONES

CONTROL DE MI PRESIÓN ARTERIAL

¿Cuáles son los valores normales de tensión arterial? La tensión arterial se mide con dos cifras: sistólica y diastólica. La tensión arterial normal suele rondar los 120/80 milímetros de mercurio (mm Hg).

Aprenda lo que se considera normal, según las recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón.

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL NORMAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (CONSULTE A SU MÉDICO DE INMEDIATO)	MÁS ALTA DE 180	y/o	MÁS ALTA DE 120

FECHA	HORA	PRESIÓN ARTERIAL	NOTAS

TIPS PARA MANTENERNOS CERCA DE LA FAMILIA EN LA DISTANCIA

Aquí le dejamos algunas ideas para compartir con su familia y comunidad en su país cómo ha sido su experiencia en Canadá.

- Durante las videollamadas, muestre a su familia y amigos el paisaje del lugar donde trabaja.
- Tome fotos o videos cuando visite nuevos lugares en Canadá.
- Aprenda palabras en francés y enséñaselas a los niños de su familia.
- Comparta también los desafíos de vivir lejos, para que comprendan mejor su experiencia.



Todo eso ayudará a que su familia y amigos le acompañen un poco en la experiencia de estar en Canadá.

EJERCICIO PARA EVALUAR TU BIENESTAR

Le invitamos a realizar este ejercicio para identificar si goza de una buena salud mental o si hay aspectos que puede mejorar.

Haga un listado de las cosas que le hacen sentir, tranquilo, feliz, con energía y haga otro listado de las cosas que en este momento de su vida le generan incomodidad, tristeza, angustia o malestar

Cosas que me hacen sentir bien	Cosas que me hacen sentir mal

Al final, lea los dos listados, si el listado de cosas que le hacen sentir bien fue muy fácil y escribiste muchas cosas, **¡FELICITACIONES!** va por buen camino, siga así. Y si por el contrario el listado de las cosas que le hacen sentir mal, fue difícil escribirlo y le generó malestar, no se preocupe, HOY es el momento de empezar a buscar ayuda, sentirse bien y trabajar en su **bienestar**.

RETOS: Le invitamos a que escriba lo que va a hacer de ahora en adelante para vivir en Bienestar y sentirse bien.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

CONOZCA TODOS LOS SERVICIOS DE APOYO
GRATUITOS DISPONIBLES
PARA USTED ESCANEANDO ESTE CÓDIGO.



INFOTETQUEBEC

