

Travailleurs étrangers temporaires

VOTRE GUIDE DE SANTÉ

Ce guide est pour vous !
Votre meilleur allié pour préserver votre santé

PROGRAMME "BONNE SANTÉ, BONNE INFORMATION"

Renseignez-vous sur les services de santé au Québec, comment y accéder
et comment prendre soin de votre bien-être



**AVEC SANTÉ ET INFORMATION,
VOTRE CHEMIN EST PLUS SÛR.**

Ce matériel a été développé par le “Centro de Ayuda a Familias Latinoamericanas” (CAFLA), avec le soutien d’Immigrant Québec et du gouvernement du Canada.

Direction | Cecilia Escamilla

Conception et rédaction | Naomy Rendón Dalis

Révision y validation du contenu médical | Dr. Mario Mujica

Graphisme | Andrea Torres Ayala

Avec le soutien de | Immigrant Québec et le Gouvernement du Canada

CONTENU

- 6** Mes données personnelles
- 8** Message de bienvenue et reconnaissance
- 9** Rejoignez le groupe WhatsApp, connectez-vous avec nous
- 10** Numéros téléphoniques importants de santé et d'urgence
- 11** Services de notre programme « Bonne santé, bonne information »
- 12** Droits en matière de santé comme travailleur étranger temporaire
- 13** Assurances médicales pour les travailleurs étrangers temporaires
- 14** Santé au travail
- 15** Risques professionnels
- 16** Droit de refuser d'effectuer une tâche
- 17** Accident de travail : qu'est-ce que c'est et que faire
- 18** Système de santé et de services sociaux au Québec
- 20** Prendre soin de ma santé
- 21** Habitudes de vie pour rester en bonne santé
- 24** Coup de chaleur

- 25** Hypertension artérielle, diabète et obésité
- 26** Santé mentale et bien-être
- 27** Prévention de la violence
- 27** Comprendre le suicide : mythes et réalités
- 28** L'hiver et votre santé mentale
- 28** Défis de la migration
- 29** Informations pratiques — Se préparer la consultation médicale
- 30** Rhume ou grippe ? Dois-je consulter un médecin ?
- 30** Gastroentérite
- 31** Mes rendez-vous et suivis médicaux
- 32** Liste de contrôle — travail et santé
- 33** Suivi de ma tension artérielle
- 34** Conseils pour rester proche de la famille distance
- 35** Découvrez les services de soutien gratuits votre disposition

MES DONNÉES PERSONELLES

GENERAL

Nom et prénom:.....

Téléphone:.....

Date de naissance :

Nom et adresse de l'entreprise où vous travaillez :

Date d'arrivée au Québec :

Contact dans mon pays :

MALADIES

Diabète (maladie du sucre) :

Hypertension (haute pression) :

Autres:

ALLERGIES

Médicaments (lesquels) :

Autres (noix, iode, fruits de mer, etc.) :

IMPORTANT

Si vous souffrez d'une maladie, vous devez poursuivre votre traitement habituel pendant votre séjour au Canada.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer au
514-776-7120

MES SERVICES MÉDICAUX AU QUÉBEC

Hôpital le plus proche :

CLSC le plus proche :

Adresse :

Téléphone :

Numéro de RAMQ (carte soleil):

IMPORTANT

Si vous devez vous rendre à l'hôpital, montrez ce message pour demander un interprète.

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



RECONNAISSANCE AUX TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES

VOTRE TRAVAIL REPRÉSENTE LA FORCE DES TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES

Sachez que le travail que vous accomplissez chaque jour contribue à la durabilité économique du pays, tout en vous permettant d'offrir une meilleure qualité de vie à votre famille restée dans votre pays d'origine.

Rappelez-vous que vous avez une raison d'être ici:

- Un projet de vie
- Des objectifs et des buts
- Le souhait d'améliorer votre qualité de vie et celle de votre famille
- Une opportunité de travail.



C'est pourquoi nous reconnaissons

- Votre contribution à l'économie du Canada
- Votre détermination à partir travailler dans un autre pays
- Votre engagement et votre dévouement au travail
- Vos efforts pour vous adapter à une nouvelle culture, un nouveau climat et une nouvelle langue



NOTES



Rejoignez le groupe **WhatsApp**
Recevez des informations utiles, des conseils de
santé et du soutien pendant votre séjour.

Scannez le code QR et connectez-vous avec nous.

NUMÉROS TÉLÉPHONIQUE IMPORTANTS DE SANTÉ ET D'URGENCE



¿Quand appeler le 911? Si vous ou quelqu'un d'autre:

- Êtes inconscient ou ne respirez pas
- Avez de graves difficultés à respirer
- Saignez abondamment
- Présentez des symptômes de crise cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral (paralysie, difficulté à parler, confusion soudaine, etc.)
- Avez eu un accident grave
- Êtes en danger immédiat
- Incendie



Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel, 24 h/24 et 7 j/7.



- **Conseils de santé pour tous** : 811, option 1



- **Ligne pédiatrique** : 811, option 1 puis option 2



- **Conseils psychosociaux et en santé mentale** : 811, option 2



- **Services pour les personnes sans médecin de famille** : 811, option 3

Quand appeler le 811 ? Appelez le 811 si :

- Vous présentez des symptômes comme fièvre, vomissements, douleurs ou malaise général
- Votre enfant est malade et vous ne savez pas si vous devez consulter un médecin
- Vous avez besoin de conseils sur les médicaments ou les traitements à domicile
- Vous vous inquiétez pour votre santé mentale ou émotionnelle
- Vous voulez savoir si vous devez vous rendre aux urgences, à une clinique ou rester à la maison

Quand se rendre à l'hôpital ?

- Douleur intense ou persistante (poitrine, abdomen ou autre)
- Difficulté à respirer, saignement abondant, perte de conscience
- Symptômes d'accident vasculaire cérébral : paralysie, trouble de la parole, confusion soudaine

RESSOURCE UTILE

Outil de recherche des cliniques et services sociaux



SERVICES DE NOTRE PROGRAMME "BONNE SANTÉ, BONNE INFORMATION"

Service gratuit et confidentiel destiné aux travailleurs étrangers temporaires titulaires d'un permis de travail fermé, partout au Québec.



SOUTIEN
PSYCHOSOCIAL :
1-888-286-7584

Horaire: du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h

Service d'écoute disponible pour : défis d'adaptation, gestion du stress, anxiété, dépression, tristesse, problèmes familiaux, etc.



SOUTIEN MÉDICAL À
DISTANCE :
WhatsApp: 514-776-7120

Horaire: du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h

- Rendez-vous de télémedecine
- Consultations NON URGENTES



Ateliers et séances
d'information
1-888-286-7584

Rencontres virtuelles ou en personne pour informer les travailleurs sur la prévention en santé et leurs droits en matière de santé.

DROITS EN MATIÈRE DE SANTÉ EN TANT QUE TRAVAILLEUR ÉTRANGER TEMPORAIRE

En matière de santé, au Québec, vous avez droit à l'assurance maladie universelle avec la carte de la RAMQ (Régie de l'assurance maladie du Québec). En attendant de la recevoir (entre 2 et 3 mois), vous serez couvert par une assurance santé privée.



Si vous n'avez pas encore votre numéro de RAMQ et que vous devez consulter un médecin, il est possible que les services vous soient facturés. Vous devrez ensuite demander un remboursement à la RAMQ. Pour ce faire, conservez toutes les factures liées à votre visite médicale.



CONSEIL: Pour obtenir plus d'informations sur la carte d'assurance maladie du Québec, vous pouvez appeler le : **1 800 561-9749** ou consulter le site : **ramq.gouv.qc.ca**.

ASSURANCES MÉDICALES POUR LES TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES

CARTE RAMQ (ASSURANCE PROVINCIALE)

Le programme de services médicaux est universel et accessible toute personne assurée. Il suffit de présenter votre carte valide. Délai pour la recevoir : 2 à 3 mois.

Services couverts

- Consultations chez les médecins généralistes et spécialistes
- Examens et procédures diagnostiques et thérapeutiques
- Chirurgie, anesthésie, etc.

Services non couverts

- Audiologie, chiropratique, physiothérapie, psychologie
- Soins dentaires, optométrie, certains médicaments, etc.



**VOICI À QUOI RESSEMBLE
UNE CARTE DE LA RAMQ**

ASSURANCE SANTÉ PRIVÉE

Si l'assurance provinciale ne vous couvre pas encore, vous serez protégé par une assurance médicale privée (comme COWAN ou People Corporation). La couverture dépend de chaque police. Exemple:

Services couverts (COWAN)

- Prestations d'invalidité de courte durée
- Chiropraticiens, physiothérapeutes, podologues, entre autres (couverture jusqu'à 250 \$ par professionnel et par an)
- Couverture pour les accidents dentaires, les urgences et les services d'ambulance
- Assurance vie de base et assurance décès par accident.



**VOICI À QUOI RESSEMBLE
UNE CARTE COWAN**

**Toujours vérifier ce que couvre
votre assurance privée.**

SANTÉ AU TRAVAIL

Votre santé peut être affectée par les conditions de votre lieu de travail. Un environnement inadéquat augmente le risque de maladies et d'accidents.

Vos responsabilités en tant que travailleur

- Prendre soin de votre santé, de votre sécurité et de votre intégrité physique et psychologique
- Participer à l'identification et à l'élimination des risques dans votre travail
- Éviter de mettre en danger d'autres personnes sur le lieu de travail

Responsabilités de l'employeur

- Vous informer sur les risques liés au travail et vous offrir une formation
- Vous fournir gratuitement l'équipement de protection nécessaire et s'assurer de son utilisation
- Maintenir le lieu de travail en bon état
- Vous protéger contre la violence physique ou psychologique au travail



COMMISSION DES NORMES, DE L'ÉQUITÉ, DE LA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ DU TRAVAIL

Tout travailleur est protégé par la **CNESST** (Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail), qui garantit le respect de ses droits en matière de travail, de santé et de sécurité au travail.

Le régime de santé et de sécurité vise à prévenir les accidents et les maladies professionnelles, ainsi qu'à offrir du soutien à ceux qui en sont victimes, comme :



- Prestations de remplacement de revenu
- Assistance médicale
- Réadaptation si nécessaire, frais médicaux, entre autres

REMARQUE : Vous avez les mêmes droits en matière de santé et de sécurité que tout autre travailleur. N'hésitez pas à demander des explications si vous ne comprenez pas les risques liés à votre travail ou si vous n'avez pas reçu l'équipement de protection nécessaire.

RISQUES PROFESSIONNELS

Chaque secteur de travail présente différents types de risques. L'important est que vous les connaissiez et les identifiiez afin de prévenir les accidents et de protéger votre santé ainsi que celle de vos collègues.



Pour connaître les risques spécifiques à votre secteur, vous pouvez consulter le site officiel de la **CNESST**. Vous y trouverez des renseignements détaillés sur les risques physiques, chimiques, biologiques, ergonomiques, psychosociaux et autres, classés selon le type d'activité professionnelle.



MESURES DE PRÉVENTION

Pour prévenir certains des accidents les plus courants :

1. Lisez toujours les étiquettes, avertissements et panneaux de sécurité.
2. Gardez une distance sécuritaire des clôtures, des animaux et des machines.
3. Vérifiez où vous marchez.
4. Pour déplacer des charges lourdes, adoptez une posture sécuritaire, demandez de l'aide ou utilisez des outils appropriés.
5. Suivez les manuels d'utilisation et gardez vos distances avec les machines, qu'elles soient en marche ou non.
6. Portez toujours votre équipement de protection individuelle (EPI) approprié (comme casque, gants, lunettes, chaussures de sécurité), selon la tâche.

Pour votre santé et votre sécurité, prenez le temps nécessaire pour effectuer votre travail



DROIT DE REFUSER D'EXÉCUTER UNE TÂCHE DANGEREUSE

Si vous estimez qu'une tâche dans votre lieu de travail met en danger votre vie, votre santé, votre sécurité ou votre intégrité, vous avez le droit de refuser de l'exécuter en suivant les étapes suivantes :

SI UNE TÂCHE VOUS SEMBLE DANGEREUSE :



Informez immédiatement votre superviseur et expliquez-en la raison.



Restez sur place et soyez disponible pour effectuer d'autres tâches. Cherchez ensemble des mesures pour éliminer le risque



Restez sur place et soyez disponible pour effectuer d'autres tâches. Cherchez ensemble des mesures pour éliminer le risque

Cette information provient de la CNESST (Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail). Si vous avez besoin de soutien ou souhaitez signaler une situation, vous pouvez téléphoner au 1844 838-0808 ou consulter : www.cnesst.gouv.qc.ca

HARCÈLEMENT PSYCHOLOGIQUE ET SEXUEL

Tout comportement offensant répété (paroles, gestes ou actes) qui porte atteinte votre dignité ou votre intégrité physique ou psychologique et crée un environnement de travail néfaste est considéré comme du harcèlement psychologique.

S'il comporte des éléments caractère sexuel, il s'agit de harcèlement sexuel. Un seul geste grave peut également être considéré comme du harcèlement.



Si vous êtes victime de harcèlement psychologique au travail, informez-en votre employeur et communiquez avec la CNESST au :

1 844 838-0808 pour obtenir du soutien et des conseils.

ACCIDENT DE TRAVAIL : QU'EST-CE QUE C'EST ET QUE FAIRE ?

C'est un événement imprévu et soudain qui survient à un travailleur à la suite de son travail ou au cours de celui-ci.

1. Aviser immédiatement votre superviseur, même si la blessure est légère.
2. Consulter un médecin dès que possible et remettre le certificat médical de la CNESST à votre employeur.
3. Présenter une demande d'indemnisation à la CNESST pour recevoir des remboursements, des soins médicaux gratuits et des prestations financières.
4. Vous pouvez faire la réclamation en ligne à partir de MonEspace CNESST.



5. Suivez les traitements prescrits et tenez la CNESST informée de votre état de santé.

IMPORTANT : conservez tous vos documents, rapports et factures

SYSTÈME DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX AU QUÉBEC

Le système de santé au Québec est public et universel. Vous avez accès des services médicaux et hospitaliers essentiels couverts par la carte de la RAMQ. La langue officielle est le français, mais vous pouvez demander un interprète si vous en avez besoin.



Carte RAMQ

Carte d'assurance maladie RAMQ (Régie de l'assurance maladie du Québec) : Elle vous donne accès au système de santé public et couvre la majorité des frais médicaux essentiels, l'exception de certains services comme les physiothérapeutes, les optométristes, les dentistes, certains médicaments, entre autres.



Médecin de famille

Le médecin de famille : votre point d'entrée dans le système de santé. Il est formé pour assurer le suivi des grossesses et la pédiatrie, traiter les problèmes de santé mentale, ainsi que bien d'autres besoins. Vous avez besoin d'une référence de sa part pour consulter un spécialiste.



Pharmacies

Pharmacies : les pharmaciens peuvent vous orienter et vous offrir des conseils utiles pour le soin de votre santé. Si un médecin vous prescrit des médicaments pour un usage prolongé, ceux-ci sont généralement renouvelés chaque mois dans la même pharmacie.



Ordonnances médicales

Ordonnances médicales : elles doivent être émises par un médecin au Québec; les prescriptions provenant de l'étranger ne sont pas acceptées.





Les **CLSC (centres locaux de services communautaires)** offrent des soins médicaux de base, des vaccins et des services sociaux à la communauté. Trouvez votre CLSC ici : <https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>



Hôpitaux : disponibles 24/7 pour les urgences. Les temps d'attente peuvent être longs et dépendent de la gravité du cas.



Spécialistes : accessibles avec une référence médicale.
Dentiste et optométriste : non couverts par la RAMQ, sauf dans des cas précis. De nombreuses personnes utilisent une assurance privée.



Résultats d'examens : envoyés au professionnel de la santé. Vous pouvez les consulter en ligne en vous inscrivant Carnet Santé Québec.

IMPORTANT : ayez toujours votre carte de la RAMQ sur vous et assurez-vous qu'elle soit valide.



PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

La santé, ce n'est pas seulement l'absence de maladie, mais aussi le fait de se sentir bien physiquement, mentalement et socialement. C'est vivre en équilibre avec son environnement : travail, famille et mode de vie.

HABITUDES DE VIE POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

Un mode de vie sain comprend des habitudes quotidiennes qui vous aident rester en bonne condition physique et prévenir les maladies.



1. **Alimentez-vous bien** : privilégiez une alimentation équilibrée comprenant des fruits, des légumes, des protéines maigres et des grains entiers. Vous pouvez consulter le Guide alimentaire canadien ici : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

CONSEIL : de petits changements peuvent grandement améliorer votre santé. Prenez le temps de manger. Cuisinez plus souvent, planifiez vos repas, choisissez l'eau comme boisson principale et savourez chaque bouchée.



2. **Restez actif physiquement et socialement** : faites de l'exercice régulièrement, au moins 30 minutes par jour, en choisissant une activité que vous aimez. Cela vous aidera contrôler votre poids, réduire l'anxiété, améliorer votre humeur et prendre soin de votre cœur.

HABITUDES DE VIE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

3. Hydratez-vous bien : buvez entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour pour rester en bonne santé. Augmentez la quantité s'il fait chaud ou si vous travaillez au soleil. Une bonne hydratation prévient des problèmes de santé tels que la déshydratation, les crampes, les maux de tête, le coup de chaleur, entre autres.

Le corps a besoin d'eau pour réguler la température, digérer les aliments, éliminer les toxines et maintenir l'énergie.



IMPORTANT: N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Ayez toujours une bouteille d'eau avec vous.

4. Dormez bien : dormir entre 7 et 8 heures est essentiel, mais ce n'est pas seulement la quantité qui compte, c'est aussi la qualité du sommeil. Un bon repos renforce le système immunitaire, améliore la concentration et aide à réduire le stress, l'anxiété et le risque de maladies cardiaques.

CONSEILS POUR MIEUX DORMIR : gardez un horaire régulier, évitez les écrans et les repas lourds avant de vous coucher, pratiquez une activité relaxante comme écouter de la musique douce et veillez à gérer le stress et les préoccupations.

Si vous avez des problèmes de sommeil fréquents, consultez un professionnel de la santé.

5. Évitez le tabac et l'alcool : ils affectent le cœur, les poumons et le foie, et augmentent le risque de cancer. Ils peuvent aussi provoquer une dépendance, altérer la mémoire, aggraver la santé mentale, réduire la qualité du sommeil et, dans l'ensemble, nuire à la qualité de vie.



HABITUDES DE VIE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ

6. Faites-vous des examens médicaux : consulter un médecin au moins une fois par an, même sans symptômes, permet de détecter temps des problèmes comme l'hypertension ou le diabète et de les traiter avant qu'ils ne deviennent graves.

Si vous avez une maladie diagnostiquée, assistez vos suivis : le contrôle d'une maladie chronique peut prévenir des conséquences graves.



7. Prenez soin de votre hygiène personnelle : maintenir de bonnes habitudes d'hygiène aide prévenir les maladies et améliore votre santé mentale ainsi que votre estime de soi.

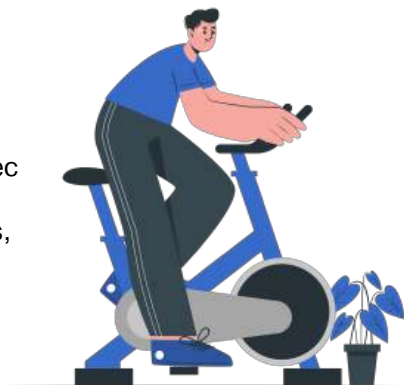
- Lavez-vous les mains fréquemment, surtout avant de manger et après être allé aux toilettes.
- Gardez vos ongles propres et courts pour éviter les infections.
- Prenez soin de votre santé bucco-dentaire : brossez-vous les dents deux fois par jour, utilisez du fil dentaire et consultez régulièrement le dentiste.
- Douchez-vous régulièrement et gardez vos vêtements ainsi que votre environnement propres.



8. Prenez soin de votre santé mentale : elle régule vos émotions, vos décisions et vos relations. Être dans un autre pays, loin de vos proches et sous pression professionnelle, peut augmenter le risque d'anxiété, de dépression et d'épuisement émotionnel. Porter attention à votre bien-être mental est essentiel pour vous sentir bien et relever les défis quotidiens.

Voici quelques conseils pratiques :

- Exprimez ce que vous ressentez avec une personne de confiance.
- Gardez des liens avec vos collègues, amis ou famille.
- Pratiquez des activités qui vous détendent et vous font du bien, comme le sport ou la méditation.

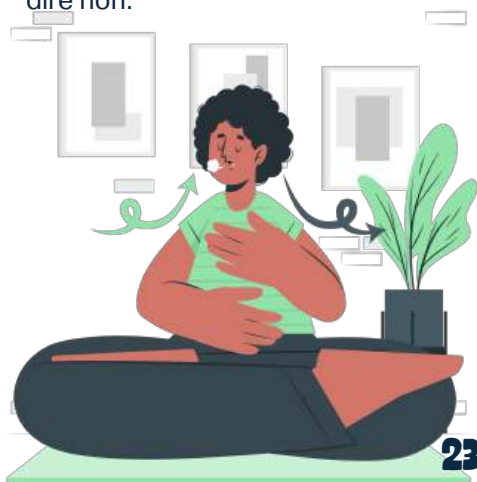


9. Gérez le stress : le stress, petites doses, peut être utile, mais s'il devient constant, il affecte votre corps, votre esprit et vos performances. Il peut provoquer de la fatigue, de l'insomnie, de l'anxiété ou de l'irritabilité.

Comment réduire le stress ?

- Identifiez ce qui le provoque.
- Organisez vos priorités.
- Cherchez du soutien émotionnel.
- Maintenez des habitudes de vie saines : exercice, sommeil et alimentation.
- Pratiquez la respiration ou la méditation.
- Fixez des limites et apprenez à dire non.

**PERSONNE NE PEUT DONNER
LE MEILLEUR DE LUI-MÊME
S'IL VIT DANS LA
PEUR OU L'ANGOISSE.
VOTRE BIEN-ÊTRE EST LA
CLÉ POUR AFFRONTER
TOUT DÉFI.**



COUP DE CHALEUR

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Le coup de chaleur survient lorsque le corps ne peut plus se refroidir correctement. C'est une urgence médicale grave qui peut toucher les personnes travaillant sous de hautes températures.

ATTENTION ! Le risque augmente lorsque :

1. Il fait très chaud, humide ou qu'il y a un soleil intense.
2. Un effort physique prolongé est réalisé.

Prévention

- Hydratez-vous fréquemment.
- Adaptez votre rythme de travail et portez des vêtements légers et amples.
- Évitez la chaleur extrême et reposez-vous dans des endroits frais.
- Faites des pauses régulières.



QUELS SONT LES SIGNES ET SYMPTÔMES DU COUP DE CHALEUR ?

Symptômes initiaux

- Étourdissements
- Vertiges
- Fatigue

Symptômes graves

- Phrases incohérentes
- Perte d'équilibre et/ou de conscience

ARRÊTEZ DE TRAVAILLER ET AVERTISSEZ VOTRE SUPERVISEUR !

C'est une urgence médicale ! Agissez immédiatement.

QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE MÉDICALE DUE À UN COUP DE CHALEUR ?



1. Appelez les premiers secours ou le 911.
2. Mettez la personne à l'ombre.
3. Retirez-lui ses vêtements et aspergez-la d'eau.
4. Si elle est consciente et lucide, donnez-lui de l'eau en petites quantités.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE, DIABÈTE ET OBÉSITÉ

Les maladies peuvent causer des problèmes graves comme des infarctus, des accidents cérébrovasculaires (accident vasculaire cérébral), un infarctus du myocarde, des lésions aux reins ou aux nerfs, entre autres.



Problèmes
Cardiaques



Perte
de vision



Amputations



Lésions neurologiques
permanentes

RECOMMANDATION : Vous pouvez les prévenir avec des habitudes simples

- Mangez sainement : moins de sucre, de sel et d'aliments transformés.
- Faites de l'activité physique tous les jours.
- Évitez l'alcool, le tabac et les autres drogues.
- Contrôlez votre poids.
- Vérifiez votre tension artérielle et votre taux de sucre au moins une fois par an.

CONSEIL : Prendre soin de vous aujourd'hui vous aide éviter des maladies graves à l'avenir.

ÉVALUATION DE LA CONSOMMATION



Alcool



Cigarette



Drogues



Jeux



Cannabis



Écrans

- Mes habitudes de consommation ont-elles changé récemment ?
- Mes habitudes de consommation affectent-elles mes finances ?
- Mes habitudes de consommation affectent-elles mes relations sociales et ma qualité de vie ?

Si vos réponses sont « oui » ou « peut-être » une ou plusieurs de ces questions, il se peut que vous ayez un problème de consommation. Parlez-en avec une personne de confiance ou cherchez un soutien professionnel.



IMPORTANT : Au Canada, conduire sous l'influence de l'alcool ou de drogues constitue un délit grave qui restera inscrit votre casier judiciaire.

LA SANTÉ MENTALE ET MON BIEN-ÊTRE

Avoir une bonne santé mentale vous permet de faire face au stress, d'apprendre, de travailler et de tisser des liens avec les autres.

Vous vous sentez bien mentalement lorsque vous :

- Vous acceptez tel que vous êtes
- Gérez vos émotions
- Entretenez des relations avec les autres
- Relevez les défis avec calme



Soyez attentif si vous remarquez :

- Isolement, changements d'appétit ou de sommeil
- Perte d'intérêt pour ce que vous aimiez auparavant
- Tristesse, anxiété, colère ou pensées négatives persistantes
- Consommation de drogues ou d'alcool pour passer la journée
- Pensées suicidaires



LA SANTÉ MENTALE ET MON BIEN-ÊTRE

1. **Respirez en pleine conscience** : pratiquez la respiration 4-7-8 : inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle 7 secondes et expirez pendant 8. Répétez de 5 à 10 minutes par jour pour apaiser votre esprit.
2. **Restez actif** : faites de l'exercice. Être occupé aide aussi à garder l'esprit clair.
3. **Détendez-vous** : écoutez votre corps et relâchez les tensions.
4. **Parlez et créez des liens** : cherchez du soutien et entretenez de bonnes relations.
5. **Pensez positivement** : concentrez votre attention sur ce qui vous inspire, cela renforce votre bien-être émotionnel.

AU QUÉBEC, PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE EST AUSSI IMPORTANT QUE DE PRENDRE SOIN DE SON CORPS. EN PARLER EST TOUT À FAIT NORMAL.



PRÉVENTION DE LA VIOLENCE

La violence est un comportement intentionnel qui cause des dommages physiques ou psychologiques d'autres personnes. Elle peut être verbale, physique, sexuelle, psychologique ou même se manifester par l'exclusion ou la maltraitance.

Comment la prévenir ?

- Restez calme et respirez profondément dans les situations tendues
- N'utilisez jamais la violence pour résoudre les conflits
- Favorisez la tolérance et le respect : nous sommes tous différents
- Évitez de crier ou de répondre avec agressivité
- Parlez avec respect et écoutez attentivement

CONSEIL : Le respect et la communication sont essentiels pour vivre et travailler en paix.



COMPRENDRE LE SUICIDE : MYTHES ET RÉALITÉS

Mythe : La personne qui veut se suicider ne le dit pas.

Réalité : Beaucoup de personnes envoient des signaux, même si ce n'est pas toujours verbal.

Mythe : Se suicider est un acte égoïste ou courageux.

Réalité : Le suicide est lié à une grande souffrance émotionnelle, et non à l'égoïsme ni au courage.

Mythe : Parler du suicide peut inciter à le faire.

Réalité : En parler avec respect peut ouvrir la porte au soutien et à l'aide.

Mythe : Il suffit de la force de volonté pour s'en sortir.

Réalité : La souffrance n'est pas volontaire. Elle nécessite un soutien professionnel.

**PARLER DE CE SUJET
EST LA PREMIÈRE
ÉTAPE POUR L'ÉVITER.**



L'HIVER ET VOTRE SANTÉ MENTALE

Pendant l'hiver, il est courant de ressentir moins d'énergie, une baisse de moral ou davantage d'isolement. Certaines personnes peuvent développer un trouble appelé : **trouble affectif saisonnier**, avec des symptômes tels que la tristesse, des difficultés à dormir ou à se concentrer, et des changements d'appétit.

Stratégies pour se sentir mieux :

- Sortez à l'air libre pendant la journée.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Gardez le contact avec vos proches.
- Participez à des activités communautaires ou à des groupes virtuels.
- Pratiquez la respiration profonde, la méditation ou l'écriture.
- Cherchez de l'aide professionnelle si nécessaire.

CONSEIL : Rester actif et en contact avec les autres, aide à prévenir l'isolement et la tristesse hivernale.

DÉFIS DE LA MIGRATION

S'adapter à un nouveau pays n'est pas facile, même si vous atteignez vos objectifs.

Il est normal que vous puissiez vous sentir :

- Seul et loin de votre famille
- Craintif de ne pas bien parler la langue
- Peu sûr de vous pour accomplir certaines tâches
- Négliger votre alimentation ou votre santé
- Stressé, surtout s'il s'agit de votre premier voyage

S'ADAPTER À UN NOUVEAU PAYS : QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR VOUS SENTIR MIEUX ?

- Faites des activités que vous aimez (sport, musique, lecture, apprentissage du français)



- Nouez des amitiés au travail et participez à des activités en dehors des heures de travail
- Écrivez une liste de ce que vous souhaitez faire pendant votre séjour
- Rappelez-vous que cette étape est temporaire : vous retrouverez votre famille
- Évitez d'utiliser l'alcool comme moyen d'évasion
- Planifiez des sorties avec des collègues pour vous distraire et vous sentir accompagné
- Si vous vous sentez mal, n'hésitez pas à chercher du soutien

INFORMATIONS PRATIQUES

SE PRÉPARER POUR LA CONSULTATION MÉDICALE

AVANT	PENDANT	APRÈS
• Réfléchissez la raison de votre rendez-vous et ce que vous devez savoir • Notez vos questions • Décidez si vous avez besoin d'être accompagné ou d'un interprète • Rassemblez l'information sur vos médicaments, allergies et antécédents médicaux • Si nécessaire, n'oubliez pas de demander un certificat médical pour votre employeur	• Communiquez clairement vos antécédents et vos symptômes • Posez toutes vos questions (par exemple : Où puis-je obtenir les médicaments ? Quels soins dois-je suivre ?) • Si vous ne comprenez pas quelque chose, demandez qu'on vous le répète • Assurez-vous d'avoir bien compris le diagnostic et le traitement	• Suivez les indications du médecin • Si des médicaments vous ont été prescrits, conservez bien vos ordonnances • Demandez-vous : Dois-je passer des examens ? Changer certaines habitudes ? Me préparer pour un autre rendez-vous ? • Vérifiez si vous devez présenter un certificat de présence médicale votre employeur



**ARRIVER PRÉPARÉ À VOTRE
RENDEZ-VOUS MÉDICAL VOUS AIDE
À EN PROFITER AU MAXIMUM**

**RAPPELEZ-VOUS : AYEZ TOUJOURS
AVEC VOUS VOTRE CARTE DE LA
RAMQ OU VOTRE ASSURANCE
PRIVÉE, ET N'OUBLIEZ PAS VOTRE
PIÈCE D'IDENTITÉ.**

RHUME OU GRIPPE ? DOIS-JE CONSULTER UN MÉDECIN

Rhume : symptômes légers (congestion, toux, mal de gorge). Ils apparaissent progressivement et durent environ une semaine.

Grippe : symptômes plus forts et rapides (forte fièvre, frissons, douleurs intenses, grande fatigue). Elle peut durer jusqu' deux semaines.

Autosoins :

- Reposez-vous et buvez beaucoup de liquides
- Utilisez des médicaments en vente libre pour soulager la fièvre, la douleur et la congestion si vous n'êtes pas allergique
- Consultez le pharmacien si vous avez des doutes
- Lavez-vous les mains fréquemment et évitez de contaminer les autres



Consultez un médecin si :

- Vous avez une forte fièvre persistante, des difficultés respirer, des douleurs thoraciques ou une déshydratation
- Vos symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas après quelques jours
- Vous faites partie d'un groupe à risque (enfants, personnes âgées, femmes enceintes ou personnes atteintes de maladies chroniques)

GASTRO-ENTÉRITE

C'est une infection du système digestif qui provoque de la diarrhée, des vomissements et des crampes. Elle dure généralement peu de temps.

Autosoins :

- Buvez des liquides clairs et reposez-vous
- Mangez des aliments légers comme du riz ou de la banane
- Utilisez des solutions de réhydratation, évitez l'alcool, le café et les aliments irritants
- Lavez-vous les mains fréquemment

Consultez un médecin si vous présentez :

- Forte fièvre, douleurs intenses ou diarrhée avec du sang
- Vomissements qui durent plus de 1 à 2 jours
- Signes de déshydratation (bouche sèche, étourdissements, peu d'urine)
- Une maladie chronique



NOTE : L'autosoin est utile, mais si les symptômes sont graves ou ne s'améliorent pas, consultez un professionnel de la santé. Pour en savoir plus :

MES RENDEZ-VOUS ET SUIVIS

Vous pouvez noter ici vos rendez-vous de santé et inscrire les informations importantes.

[illegible]

LISTE DE CONTRÔLE - TRAVAIL ET SANTÉ

Pratique:

- ☐ Je connais les risques de mon travail
- ☐ Je connais et j'utilise l'équipement de protection dans mon travail
- ☐ Je bénéficie d'une bonne supervision, d'instructions claires et de formations dans mon travail
- ☐ Je participe à l'identification et à l'élimination des risques qui peuvent affecter ma santé et ma sécurité ainsi que celles de mes collègues
- ☐ Je veille à ne pas mettre en danger la santé, la sécurité et l'intégrité physique et psychologique de mes collègues et d'autres personnes dans mon travail
- ☐ Je me sens en sécurité dans mon travail, mes collègues me traitent avec respect et je fais de même envers eux

OBSERVATIONS

CONTRÔLE DE MA TENSION ARTÉRIELLE

Quels sont les valeurs normales de la tension artérielle ?
La tension artérielle se mesure avec deux chiffres : systolique et diastolique. La tension artérielle normale est généralement autour de 120/80 millimètres de mercure (mm Hg).

Apprenez ce qui est considéré comme normal, selon les recommandations de l’American Heart Association.

CATÉGORIE DE LA TENSION ARTÉRIELLE NORMALE	SYSTOLIQUE mm Hg (chiffre du dessus)		DIASTOLIQUE mm Hg (chiffre du dessous)
NORMALE	MOINS DE 120	ET	MOINS DE 80
ÉLEVÉE	120-129	ET	MOINS DE 80
TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE (HYPERTENSION) NIVEAU 1	130-139	OU	80-89
TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE (HYPERTENSION) NIVEAU 2	140 OU PLUS ÉLEVÉE	OU	90 OU PLUS ÉLEVÉE
CRISE D’HYPERTENSION (CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT VOTRE MÉDECIN)	PLUS ÉLEVÉE QUE 180		PLUS ÉLEVÉE QUE 120

DATE	HEURE	TENSION ARTÉRIELLE	NOTES



CONSEILS POUR RESTER PROCHE DE SA FAMILLE À DISTANCE

Voici quelques idées pour partager avec votre famille et votre communauté dans votre pays comment se déroule votre expérience au Canada :

- Pendant les appels vidéo, montrez votre famille et vos amis le paysage de l'endroit où vous travaillez.
- Prenez des photos ou des vidéos lorsque vous visitez de nouveaux lieux au Canada.
- Apprenez des mots en français et enseignez-les aux enfants de votre famille.
- Partagez également les défis liés la vie loin de chez vous, afin qu'ils comprennent mieux votre expérience.



Tout cela aidera votre famille et vos amis à vous accompagner un peu dans l'expérience de vivre au Canada.

EXERCICE POUR ÉVALUER VOTRE BIEN-ÊTRE

Nous vous invitons à réaliser cet exercice afin d'identifier si vous jouissez d'une bonne santé mentale ou si certains aspects pourraient être améliorés.

Faites une liste des choses qui vous font vous sentir calme, heureux, plein d'énergie, et faites une autre liste des choses qui, en ce moment de votre vie, vous causent inconfort, tristesse, anxiété ou malaise.

Choses qui me font du bien	Choses qui me font du mal

À la fin, lisez les deux listes, si la liste des choses qui vous font du bien a été très facile à compléter et que vous avez écrit beaucoup de choses, **FÉLICITATIONS !** Vous êtes sur la bonne voie, continuez ainsi. En revanche, si la liste des choses qui vous font du mal a été difficile à écrire et vous a causé de l'inconfort, ne vous inquiétez pas, AUJOURD'HUI est le moment de commencer à chercher de l'aide, à se sentir bien et à travailler sur votre **bien-être**.

DÉFIS : Nous vous invitons à écrire ce que vous allez faire à partir de maintenant pour vivre dans le bien-être et vous sentir bien.

1.
2.
3.
4.
5.

**ÉCOUVREZ TOUS LES SERVICES D'APPUI
GRATUITS DISPONIBLES
POUR VOUS EN SCANNANT CE CODE.**



INFOTETQUEBEC

