

## PRISE DE RENDEZ-VOUS

- **Attention** : Différents numéros de téléphone sont disponibles selon le type de rendez-vous. Quand vous appelez au CLSC, on transférera votre appel ou on vous donnera un autre numéro à composer afin de bien vous guider.
- Vous ne trouvez pas le service recherché? Composez 811, option 2.

## AUTRES CLSC DU TERRITOIRE DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

- **CLSC Gracefield**  
12-A, rue Principale  
Gracefield (Québec) J0X 1W0  
Numéro de téléphone : 819 463-2604
- **CLSC Maniwaki**  
149, rue Principale Nord  
Maniwaki (Québec) J9E 2B7  
Numéro de téléphone : 819 449-2513

## SAVEZ-VOUS QUE

- Le **CLSC de Low** peut vous offrir des soins et des services, peu importe votre lieu de résidence. Pour obtenir un service, vous devez avoir votre carte d'assurance-maladie valide en mains. Le CLSC peut vous aider pour renouveler ou obtenir une carte d'assurance-maladie.
- Si vous êtes inquiet ou que vous avez des questions au sujet de votre santé physique, psychologique ou celle d'un proche, vous pouvez joindre le **811, option 2**. Ce service est gratuit, confidentiel et disponible **24 h/24 et 7 jours/7**. Selon votre besoin, une infirmière ou un travailleur social peut vous conseiller et vous diriger vers les ressources appropriées : vous pouvez faire votre demande en composant le 811.

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

# Services à la communauté

## CLSC DE LOW

[ciss-ouataouais.gouv.qc.ca/CLSC](http://ciss-ouataouais.gouv.qc.ca/CLSC)



**INFO-SANTÉ  
INFO-SOCIAL**

**811**  
**1 866 567-4036**



**LIGNE PRÉVENTION  
DU SUICIDE**

**1 866 Appelle** (numéro provincial)  
**1 866 277-3553**

**LIGNE AIDE ABUS AINÉS**

**1 888 489-2287** (numéro provincial)

## COORDONNÉES

**334, Route 105**  
**Low (Québec) J0X 2C0**  
Numéro de téléphone : **819 422-3548**

## HEURES D'OUVERTURE ET FÉRIÉS

- Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 16 h.  
Fermé sur les heures de dîner de midi à 13 h.
- Les horaires des jours fériés peuvent varier selon les services. Communiquez avec le CLSC avant de vous déplacer.

## ACCÈS DES LIEUX ET STATIONNEMENT

- Accessible pour les personnes en fauteuil roulant : rampe d'accès à l'entrée principale et toilette adaptée.
- Stationnement : gratuit.

SERVICES DISPONIBLES AU CLSC	NUMÉROS À COMPOSER	SANS RENDEZ-VOUS	AVEC RENDEZ-VOUS
<b>Matériel d'injection gratuit et bac</b> pour récupérer les seringues, aiguilles et lancettes utilisées	Se rendre directement au CLSC	✓	
<b>Prises de sang \ Prélèvements</b>	CLSC 819 422-3548		Tous les jeudis 8 h à 8 h 45 (en alternance à Low et à Lac Ste-Marie) ✓
<b>Vaccination adultes</b>	CLSC 819 422-3548		✓
<b>Vaccination bébés et enfants</b>	819 463-2604		✓
<b>Services de santé courants</b> (ex. retrait d'agrafes et de suture, soins de plaies, injections)	CLSC 819 422-3548		<i>La fin de semaine et les jours fériés, les services de santé courants sont offerts au CLSC de Low.</i> ✓
<b>Santé sexuelle et infections transmises sexuellement ou par le sang (ITSS) / Services offerts à la clientèle 14-24 ans</b> : conseil, dépistage ITSS et suivi au besoin, test de grossesse, contraception d'urgence (pilule du lendemain), prescription d'une contraception hormonale  <i>*Ces services en santé sexuelle et ITSS sont aussi disponibles dans plusieurs écoles secondaires publiques via l'infirmière scolaire.</i>	CLSC 819 422-3548		✓
<b>Programme de prévention des chutes</b> (55 ans et plus)	Pour s'inscrire ou information : 819 463-2604		✓
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivi pendant la grossesse et à la naissance de l'enfant</li> <li>• Conseils en allaitement</li> <li>• Alimentation et développement de l'enfant (0 à 5 ans)</li> <li>• Soutien pour famille et jeunes en difficulté</li> <li>• Parler avec un intervenant</li> <li>• Préoccupations sur la santé mentale</li> <li>• Problèmes de dépendance (alcool, drogues, jeux)</li> <li>• Soutien à domicile (personnes âgées, handicapées, ou qui ont besoin d'aide temporaire comme après une opération)</li> <li>• Soutien aux proches aidants</li> </ul>	Composez le 811, option 2		✓
<b>Accompagnement en organisation communautaire</b> : actions collectives/développement social et des communautés/amélioration des environnements favorables aux saines habitudes de vie	CLSC 819 422-3548		✓