

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

Québec



Guides d'autosoins

Je prends soin de ma santé physique
et de ma santé mentale.

**VOS ALTERNATIVES
AUX URGENCES**



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