



VOS ALTERNATIVES AUX URGENCES

**Avant de vous rendre à l'urgence,
explorez vos options!**

- Composez le 811
- Contactez votre médecin de famille ou votre CLSC
- Inscrivez-vous au guichet d'accès à un médecin de famille (GAP)
- Demandez conseil à votre pharmacien
- Consultez les guides d'autosoins en santé physique et en santé mentale



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

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

Québec  
 