



بدائلك لحالات الطوارئ

قبل أن تتوجه إلى قسم الطوارئ،
استكشف خياراتك

للاستفسار

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



أنا قلق بشأن صحتي

- اتصل على 811
- ادخل إلى بوابة الوصول إلى الرعاية الأولية
- اطلب المشورة من الصيدلي

أحتاج إلى استشارة طبية ولدي طبيب عائلة

- حدّد موعدًا عبر خدمة "مواعيد الصحة كيبك (RVSQ)"
- تواصل مع طبيب العائلة أو الـ CLSC الخاص بك

أحتاج إلى استشارة طبية، لكن ليس لدي طبيب عائلة

- سجّل في بوابة الوصول إلى طبيب العائلة. إذا كنت مسجلاً بالفعل، فاتصل على 811 – الخيار 3

أعتني بصحتي الجسدية والنفسية في المنزل

- اطّلع على أدلة الرعاية الذاتية في الصحة الجسدية والصحة النفسية

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

Québec

