



MBADALA WA HUDUMA ZA DHARURA

Kabla ya kukimbilia kwenye idara
ya dharura, chunguza chaguo zako!

Tazama

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



Nina wasiwasi kuhusu afya yangu

- Piga 811
- Tumia huduma ya Guichet d'accès à la première ligne
(dawati la huduma ya kwanza)
- Omba ushauri kutoka kwa mfamasia wako

Nahitaji mashauriano ya kitabibu NA nina daktari wa familia

- Panga miadi kupitia
Rendez-vous santé Québec (RVSQ)
- Wasiliana na daktari wako wa familia au kituo chako cha afya CLSC

Nahitaji mashauriano ya kitabibu, lakini SINA daktari wa familia

- Jisajili kwenye Guichet d'accès à un médecin de famille (dawati la kupata daktari wa familia). Ikiwa tayari umesajiliwa, piga 811 – chaguo la 3

Ninajitunza kiafya ya mwili na kiafya ya akili nikiwa nyumbani

- Tumia miongozo ya kujihudumia kiafya ya mwili na kiafya ya akili

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

Québec

