

Plan de diffusion pour les médias sociaux

Le CISSS de l'Outaouais utilise les réseaux sociaux comme outil pour informer la population sur les alternatives aux urgences, la vaccination contre les virus respiratoires, les guides d'autosoins et les services du 811. Pour aider à la sensibilisation de la population sur ces sujets, nous souhaitons améliorer l'efficacité de nos publications en augmentant la portée. Dans ce contexte, nous aimerions collaborer avec vous. L'objectif est de diffuser nos messages sur vos réseaux sociaux pour rejoindre un plus grand nombre de personnes.

Si vous êtes ouverts à cette collaboration, nous vous invitons fortement à partager les publications du CISSS de l'Outaouais. Elles sont prévues plusieurs fois par mois. Vous pouvez également utiliser les visuels et les textes proposés dans le tableau ci-dessous. Chaque publication est liée à une thématique précise. Vous êtes libres de les publier tels quels ou de vous en inspirer pour créer vos propres messages.

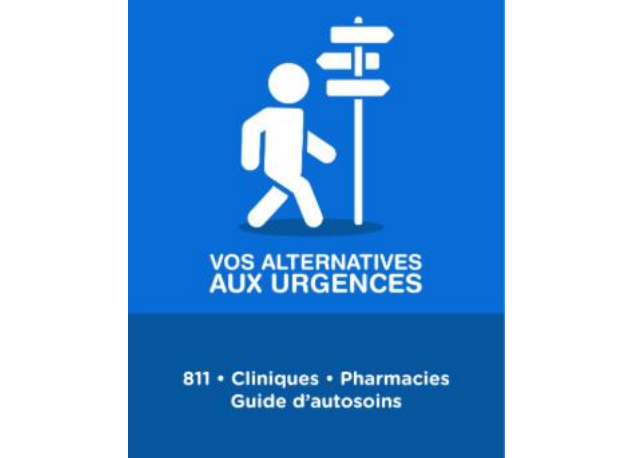
Notre équipe est disponible pour vous appuyer dans la rédaction, si nécessaire.

Le tableau ci-dessous présente pour chaque thème, le texte proposé, le visuel associé et la semaine prévue de diffusion :

Semaine de publication	Texte et thème	Visuel à utiliser
SEPTEMBRE		
Semaine du 15 septembre	Services 811 📞 Si vous êtes préoccupés pour votre santé physique ou mentale ou celle d'un proche, n'hésitez pas à contacter le 811, un service téléphonique disponible 24/7. Vous pourrez recevoir des conseils à distance, tout en demeurant auprès de vos proches. Pour connaître les services du 811 👉 https://bit.ly/3Ur466i	

Semaine du 22 septembre	Urgence 911 - Votre vie, notre mission. Ensemble, faisons la différence! 🇧🇪 Appeler une ambulance pour une urgence, c'est oui! Mais pour un petit bobo, c'est non. Le transport ambulancier n'est gratuit que dans certains cas bien précis. Sinon... c'est toi et ta carte de débit qui embarquez pour le trajet et ça peut coûter plus cher qu'un plein d'essence pour faire le tour du Pontiac! Pour en savoir plus 🖱️ http://bit.ly/4fElhuy	 URGENCE 9-1-1 Faire le bon appel, au bon moment
Semaine du 29 septembre	Alternatives aux urgences 🤖 Pour de nombreux petits maux, il est possible d'obtenir des soins sans passer par les urgences. Des ressources sont disponibles près de chez vous pour répondre à vos besoins de santé. Gagnez du temps et évitez les salles d'attente en découvrant vos options 🖱️ https://bit.ly/49HoipJ	 VOS ALTERNATIVES AUX URGENCES 811 • Cliniques • Pharmacies Guide d'autosoins
OCTOBRE		
Semaine du 6 octobre	Vaccination contre les virus respiratoires 📌 Protégez-vous en vous faisant vacciner contre la grippe et la Covid-19. La vaccination demeure le meilleur moyen de se protéger contre les complications graves. Pour plus de détails 🖱️ https://bit.ly/VacciVirus	 Vous êtes fait fort. Mais les virus aussi. Faites-vous vacciner contre la grippe et la COVID-19. La vaccination, le meilleur protection Votre gouvernement Québec

Semaine du 20 octobre	Alternatives aux urgences – Pharmacies 🏥 En cas de fièvre, toux, mal de gorge ou autres symptômes d'allure grippale, il est possible de consulter un pharmacien. Celui-ci peut évaluer votre état de santé, recommander un traitement et prescrire certains médicaments au besoin. Avant de vous rendre à l'urgence, pensez à cette option simple, rapide et accessible.	 Votre pharmacien peut évaluer votre état de santé et vous guider vers les bons soins
NOVEMBRE		
Semaine du 3 novembre	Services 811 📞 Si vous êtes préoccupés pour votre santé physique ou mentale ou celle d'un proche, n'hésitez pas à contacter le 811, un service téléphonique disponible 24/7. Vous pourrez recevoir des conseils à distance, tout en demeurant auprès de vos proches. Pour connaître les services du 811 👉 https://bit.ly/3Ur466i	 Composez le 811 • Info-Santé • Info-social • GAP
Semaine du 10 novembre	Alternatives aux urgences – Pharmacies 🏥 Les pharmaciens peuvent prescrire des médicaments pour traiter les virus qui se propagent durant la période hivernale. Dans 80 % des cas, ces traitements permettent de soulager les symptômes de façon efficace. Consulter un pharmacien, c'est accéder rapidement à des soins appropriés, sans avoir à se rendre à l'urgence.	 Votre pharmacien peut évaluer votre état de santé et vous guider vers les bons soins

Semaine du 17 novembre	Vaccination contre les virus respiratoires 💉 Protégez-vous en vous faisant vacciner contre la grippe et la Covid-19. La vaccination demeure le meilleur moyen de se protéger contre les complications graves. Pour plus de détails 🖱️ https://bit.ly/VacciVirus	 Vous êtes fait fort. Mais les virus aussi. Faites-vous vacciner contre la grippe et la COVID-19. La vaccination, le meilleur protecteur. Votre gouvernement Québec
Semaine du 17 novembre	Alternatives aux urgences 🤒 Pour de nombreux petits maux, il est possible d'obtenir des soins sans passer par les urgences. Des ressources sont disponibles près de chez vous pour répondre à vos besoins de santé. Gagnez du temps et évitez les salles d'attente en découvrant vos options 🖱️ https://bit.ly/49HoipJ	 VOS ALTERNATIVES AUX URGENCES 811 • Cliniques • Pharmacies Guide d'autosoins
Semaine du 24 novembre	Guide d'autosoins grippe 🤒 Il existe des moyens concrets pour prendre soin de votre santé dans le confort de votre maison. Découvrez les guides d'autosoins, remplis de conseils pratiques et de ressources pour prendre soin de vous. Grippe 🖱️ https://bit.ly/3JRSETw	 Guides d'autosoins Je prends soin de ma santé physique et de ma santé mentale. VOS ALTERNATIVES AUX URGENCES
DÉCEMBRE		
Semaine du 8 décembre	Vaccination contre les virus respiratoires 💉 Protégez-vous en vous faisant vacciner contre la grippe et la Covid-19. La vaccination demeure le meilleur moyen de se protéger contre les complications graves. Pour plus de détails 🖱️ https://bit.ly/VacciVirus	 Vous êtes fait fort. Mais les virus aussi. Faites-vous vacciner contre la grippe et la COVID-19. La vaccination, le meilleur protecteur. Votre gouvernement Québec

Semaine du 15 décembre	Alternatives aux urgences – Pharmacies 🏥 En cas de fièvre, toux, mal de gorge ou autres symptômes d'allure grippale, il est possible de consulter un pharmacien. Celui-ci peut évaluer votre état de santé, recommander un traitement et prescrire certains médicaments au besoin. Avant de vous rendre à l'urgence, pensez à cette option simple, rapide et accessible.	 VOS ALTERNATIVES AUX URGENCES Votre pharmacien peut évaluer votre état de santé et vous guider vers les bons soins
Semaine du 22 décembre	Guide d'autosoins gastro 🤢 Il existe des moyens concrets pour prendre soin de votre santé dans le confort de votre maison. Découvrez les guides d'autosoins, remplis de conseils pratiques et de ressources pour prendre soin de vous. Gastro-entérite 👉 https://bit.ly/3V3jDJE	 Guides d'autosoins Je prends soin de ma santé physique et de ma santé mentale. VOS ALTERNATIVES AUX URGENCES
JANVIER		
Semaine du 5 janvier	Vaccination contre les virus respiratoires 💉 Protégez-vous en vous faisant vacciner contre la grippe et la Covid-19. La vaccination demeure le meilleur moyen de se protéger contre les complications graves. Pour plus de détails 👉 https://bit.ly/VacciVirus	 Vous êtes fait fort. Mais les virus aussi. Faites-vous vacciner contre la grippe et la COVID-19. La vaccination, le meilleur protection Votre gouvernement Québec

Semaine du 12 janvier	Alternatives aux urgences 🤖 Pour de nombreux petits maux, il est possible d'obtenir des soins sans passer par les urgences. Des ressources sont disponibles près de chez vous pour répondre à vos besoins de santé. Gagnez du temps et évitez les salles d'attente en découvrant vos options 👉 https://bit.ly/49HoipJ	
Semaine du 19 janvier	Services 811 📞 Si vous êtes préoccupés pour votre santé physique ou mentale ou celle d'un proche, n'hésitez pas à contacter le 811, un service téléphonique disponible 24/7. Vous pourrez recevoir des conseils à distance, tout en demeurant auprès de vos proches. Pour connaître les services du 811 👉 https://bit.ly/3Ur466i	
FÉVRIER		
Semaine du 2 février	Alternatives aux urgences – Pharmacies 🏥 Les pharmaciens peuvent prescrire des médicaments pour traiter les virus qui se propagent durant la période hivernale. Dans 80 % des cas, ces traitements permettent de soulager les symptômes de façon efficace. Consulter un pharmacien, c'est accéder rapidement à des soins appropriés, sans avoir à se rendre à l'urgence.	

Semaine du 9 février	Guides d'autosoins 🧘 Vous ressentez des symptômes liés à l'anxiété ou à la dépression? Vous n'êtes pas seul(e). Il existe des moyens concrets pour prendre soin de votre santé mentale et vous sentir bien à nouveau. Découvrez les guides d'autosoins, remplis de conseils pratiques et de ressources pour vous aider à traverser ces moments difficiles 👉 https://bit.ly/4mMYcse Prenez soin de vous. 💙	
Semaine du 16 février	Vaccination contre les virus respiratoires 💉 Protégez-vous en vous faisant vacciner contre la grippe et la Covid-19. La vaccination demeure le meilleur moyen de se protéger contre les complications graves. Pour plus de détails 👉 https://bit.ly/VacciVirus	
MARS		
Semaine du 9 mars	Services 811 📞 Si vous êtes préoccupés pour votre santé physique ou mentale ou celle d'un proche, n'hésitez pas à contacter le 811, un service téléphonique disponible 24/7. Vous pourrez recevoir des conseils à distance, tout en demeurant auprès de vos proches. Pour connaître les services du 811 👉 https://bit.ly/3Ur466i	
Semaine du 16 mars	Vaccination contre les virus respiratoires 💉 Protégez-vous en vous faisant vacciner contre la grippe et la Covid-19. La vaccination demeure le meilleur moyen de se protéger contre les complications graves. Pour plus de détails 👉 https://bit.ly/VacciVirus	

Semaine du 23 mars	Alternatives aux urgences – Pharmacies  En cas de fièvre, toux, mal de gorge ou autres symptômes d’allure grippale, il est possible de consulter un pharmacien. Celui-ci peut évaluer votre état de santé, recommander un traitement et prescrire certains médicaments au besoin. Avant de vous rendre à l’urgence, pensez à cette option simple, rapide et accessible.	 VOS ALTERNATIVES AUX URGENCES Votre pharmacien peut évaluer votre état de santé et vous guider vers les bons soins
---------------------------	---	---