



GUIDE SANTÉ

POUR LES

NOUVEAUX ARRIVANTS
EN NOUVELLE-ÉCOSSE

HEALTH GUIDE FOR NEWCOMERS TO NOVA SCOTIA

- 
- 03 BIENVENUE EN NOUVELLE-ÉCOSSE!
 - 05 STRUCTURE DU SYSTÈME DE SANTÉ
 - 08 ASSURANCE-MALADIE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE
 - 16 LES PERSONNES RÉFUGIÉES
 - 17 ASSURANCE MALADIE PRIVÉE
 - 18 ASSURANCE MÉDICAMENTS DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE
 - 19 SERVICES PARTICULIERS : SOINS À DOMICILE ET SOINS DE LONGUE DURÉE
 - 20 SITUATIONS D'URGENCE
 - 29 ACCÈS AUX SERVICES DE SANTÉ
 - 41 SANTÉ MENTALE
 - 45 TOXICOMANIE ET DÉPENDANCES
 - 46 PERSONNES AYANT UN HANDICAP
 - 47 AVOIR UN ENFANT
 - 57 IMMUNISATION ET VACCINS
 - 62 SANTÉ SEXUELLE ET RELATIONS INTIMES
 - 72 VIOLENCE



Numéros importants

**En cas
d'urgence
911**

**Questions sur
votre santé
811**

**Ressources
communautaires et
programmes sociaux
211**



Trouvez des professionnels de santé francophones :
reseauantene.ca/repertoire



Retrouvez tous les liens Internet indiqués dans ce livret sur
reseauantene.ca/immigration



Ce symbole indique les services disponibles en français

Remerciements

Nous tenons à remercier les organismes et les personnes-clés qui ont été indispensables dans la préparation de ce guide et en particulier :

- Renette Amirault-Laing, IWK
- Paul Bannerman, 911
- Micheline Gélinas, FFANE
- Ginette Goulet, Consultante
- Joseph Muise, Graphiste
- Gaston Saulnier, Santé Nouvelle-Écosse
- Lisa Thimot, La Pirouette

Nous tenons à remercier la Société Santé et Mieux-être en français du Nouveau-Brunswick (SSMEFNB) pour nous avoir permis de reprendre le graphisme de leur guide santé.

CONSEIL : N'attendez jamais d'être malade pour vous renseigner sur le système de santé!

Financé par :

Funded by:



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

BIENVENUE EN NOUVELLE-ÉCOSSE!

Voici un guide pour vous aider à mieux comprendre le système de santé et les services disponibles en Nouvelle-Écosse. Vous trouverez, dans les pages qui suivent, des renseignements de base pour que vous puissiez accéder aux soins et aux services de santé les plus appropriés selon vos besoins. L'information n'est pas exhaustive, mais elle donne un bon aperçu des différents services de santé offerts dans la province.

Les numéros de téléphone et les adresses de site Web et de courriel sont valides au moment de la rédaction. Toutes les ressources mentionnées à chacune des parties se retrouvent également sur notre page Web reseausantene.ca/immigration.

Les services en français sont disponibles plus souvent qu'on ne le pense. Dans le livret, une pastille bleue indique lorsqu'il est possible de recevoir des services en français.

FR

Nous avons fait notre possible pour formuler une rédaction neutre. Lorsque cela ne fut pas possible, nous avons fait le choix de nous tourner vers le masculin. Ce choix est fait sans aucune discrimination.

Bonne lecture!



○ Santé et culture

Intégrer une nouvelle communauté, un nouveau pays, s'adapter à une nouvelle culture, apprendre une nouvelle langue peuvent représenter des défis de taille.

La culture a une vaste influence sur la santé. Tant les professionnels et professionnelles en soins de santé que les patients et les patientes sont influencés par leurs cultures respectives.

Les perceptions culturelles changent les façons de voir la santé, les maladies et d'aborder les traitements. Il est tout à fait compréhensible que vous vous sentiez un peu dépassé par la somme d'information à intégrer.

Sentez-vous bien à l'aise de communiquer vos besoins particuliers ou questions aux professionnels et professionnelles en soins de santé que vous consultez. Sachez que tout sera fait pour vous aider en fonction des ressources disponibles, des politiques de l'établissement et dans le respect des pratiques exemplaires.

⊛ **CONSEIL : N'hésitez jamais à communiquer vos besoins particuliers ou questions aux professionnels et professionnelles en soins de santé que vous consultez.**

STRUCTURE DU SYSTÈME DE SANTÉ

.....

Au Canada, tous les citoyens et citoyennes, les résidents permanents et résidentes permanentes et travailleurs et travailleuses temporaires (selon leur statut au Canada), ont accès à des soins et des services de santé gratuits financés par les fonds publics.

Le Canada compte 13 régimes d'assurance maladie correspondant au nombre de provinces et territoires. Les gouvernements provinciaux et territoriaux gèrent les services de santé sur leur territoire.

En vertu de ce système, les résidents et les résidentes canadiens ont un accès aux services médicaux et hospitaliers nécessaires sans avoir à déboursier d'argent.

○ Confidentialité et protection des renseignements personnels

Les informations que vous partagez avec les professionnels et professionnelles en soins de santé sont confidentielles et protégées par la Loi sur l'accès et la protection en matière de renseignements personnels sur la santé. Ces informations ne sont accessibles qu'aux professionnels et professionnelles en soins de santé directement concernés par vos services de santé.

.....

○ Langue de service

Bien que le Canada soit officiellement bilingue (anglais et français), l'anglais est la principale langue parlée en Nouvelle-Écosse.

On vous encourage à demander s'il est possible d'être servi en français lorsque vous rencontrez des professionnels et professionnelles en soins de santé. Les services sont disponibles en français plus souvent qu'on ne le croit. En effet, plusieurs professionnels et professionnelles en soins de santé de Santé Nouvelle-Écosse sont bilingues et peuvent offrir un service en français.

*** CONSEIL : Si on ne vous le propose pas, posez toujours la question s'il est possible d'être servi en français lorsque vous rencontrez des professionnels ou des professionnelles de la santé.**

○ Les acteurs clés du système de santé

Santé Nouvelle-Écosse

Santé Nouvelle-Écosse est l'agence publique provinciale de la santé, en fonction dans plus de 45 établissements différents.

FR

Contrairement au service de santé publique, les services de santé offerts par le secteur privé ne sont pas couverts par l'assurance maladie dans la plupart des cas. Par exemple, c'est notamment le cas lorsqu'on va chez le ou la dentiste, l'optométriste ou chez le ou la physiothérapeute.

Pour plus d'information, voir la section F – Services de santé privés, à la page 35.

Centre de santé IWK

Le Centre de santé IWK (IWK Health Centre) à Halifax dispose d'un service d'urgence pour les enfants, des services de soins aux femmes, aux jeunes et aux familles. Vous trouverez de nombreux renseignements sur le site Web, certains en français, notamment dans le livret d'information pour les familles.

FR

iwk.nshealth.ca

Réseau Santé - Nouvelle-Écosse

Réseau Santé réunit les intervenants clés du secteur de la santé et de la communauté pour améliorer l'accès aux services de santé en français pour les Acadiennes, les Acadiens et les francophones en Nouvelle-Écosse.

FR

reseausantene.ca

Les professionnels et professionnelles de santé en pratique privée

Les soins de santé privés, par exemple la médecine préventive, la gestion de la douleur, les soins oculaires ou dentaires, les médicaments sans ordonnance, sont offerts en pratique privée. Vous devez payer pour ces services.

FR

Pour plus d'information, voir la section F – Services de santé privés, à la page 35.

ASSURANCE-MALADIE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

.....

Il est important de vous inscrire au régime public d'assurance maladie appelé MSI (Medical Services Insurance) le plus tôt possible après votre arrivée en Nouvelle-Écosse. Vous êtes admissible au régime d'assurance maladie dès votre premier jour dans la province selon votre statut légal au Canada et à condition que vous vivez de façon permanente en Nouvelle-Écosse.

Lorsque vous utilisez des services de santé publics, vous devez présenter votre carte d'assurance maladie que ce soit à l'hôpital, à la clinique ou chez les professionnels et professionnelles en soins de santé. Il est recommandé de toujours l'avoir avec vous.

novascotia.ca/dhw/msi

CONSEIL : Demandez votre carte d'assurance maladie le plus rapidement !



○ Admissibilité à l'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse

Pour être admissible, vous devez :

- Avoir la citoyenneté canadienne ou la résidence permanente. Certains permis de travail, valides pour une durée de 12 mois ou plus, peuvent également permettre votre admissibilité à l'assurance maladie (certaines conditions peuvent s'appliquer pour renouveler votre couverture)
- Établir votre résidence permanente et principale en Nouvelle-Écosse (minimum 183j / année)
- Être enregistré auprès de MSI

Les enfants à charge de moins de 19 ans bénéficient au même titre que leurs parents une fois que les parents ont reçu leurs cartes.

Si vous êtes une ou un Canadien, ou un résident permanent ou une résidente permanente qui déménage de façon permanente en Nouvelle-Écosse depuis une autre partie du Canada, la couverture commencera généralement le premier jour du troisième mois suivant la date à laquelle vous avez établi votre résidence ici.

Les personnes suivantes ne sont pas admissibles :

- les touristes et les personnes en visite dans la province
- les personnes aux études provenant d'autres provinces (couverts par leurs provinces d'origines)

novascotia.ca/DHW/msi/eligibility.asp



○ Étudiantes et étudiants internationaux

Les étudiants et étudiantes internationaux munies d'un permis d'études peuvent s'inscrire au régime à partir du premier jour du 13^e mois suivant leur arrivée en Nouvelle-Écosse à condition de ne pas être sortis du pays pendant plus de 31 jours consécutifs (sauf absences liées aux études).

La couverture ne dure qu'un an et doit être renouvelée chaque année par l'individu.

Seuls les soins de santé et les frais engagés en Nouvelle-Écosse seront remboursés par la province. Les frais engagés dans d'autres provinces seront à la charge de l'individu.

Les étudiantes et étudiants internationaux sont encouragés à discuter avec leur établissement d'enseignement pour plus de détails sur la couverture offerte et les différents critères qui s'appliquent.

novascotia.ca/DHW/msi/moving_travel.asp

✳ **CONSEIL : Informez-vous auprès de votre université/établissement de formation pour savoir si vos soins de santé sont couverts!**

○ Inscription à l'assurance maladie

Il est important de demander la carte d'assurance maladie auprès du MSI le plus tôt possible après votre arrivée dans la province.

La demande doit se faire en personne ou par téléphone. Un formulaire distinct doit être rempli par chaque personne âgée de 19 ans et plus. L'accueil téléphonique se fait en anglais, mais vous pouvez demander une agente ou un agent francophone.

Vous devez remplir le formulaire de demande (en anglais seulement) et présenter des pièces d'identité (avec photo) de citoyenneté ou d'immigration.

Les cartes d'assurance maladie doivent être présentées aux professionnels et professionnelles de santé avant de recevoir des services de santé assurés.

✳ **CONSEIL : Demandez la carte d'assurance maladie auprès du MSI le plus tôt possible après votre arrivée dans la province.**

FR

✳ **CONSEIL : Demandez à parler avec un agent francophone lorsque vous contactez avec MSI au 902-496-7008.**

○ Renouvellement ou remplacement de la carte d'assurance maladie

Les cartes Santé de la Nouvelle-Écosse ont une durée de quatre ans.

La date d'expiration est liée à la durée de la carte et pas nécessairement au statut d'admissibilité de la personne. Les avis de renouvellement seront postés trois mois avant la date d'expiration. Il n'y a aucun frais pour renouveler votre carte.

Dans le cas de carte perdue ou volée, communiquez avec MSI Registration and Enquiry Department par téléphone au

902-496-7008 or **1-800-563-8880**, ou par courriel à **MSI@medavie.ca**. Heures de bureau : lundi au vendredi, de 8 h à 17 h.

Les frais pour remplacer une carte perdue ou volée sont de 10,00 \$.



FR

*** CONSEIL : Dans le cas de carte perdue ou volée, communiquez tout de suite avec MSI Registration and Enquiry Department par téléphone au 902-496-7008.**

○ Que couvre l'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse ?

L'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse paie les services médicaux suivants lorsqu'ils sont médicalement nécessaires :

- les consultations des professionnels et professionnelles de soins de santé primaires
- certains services dentaires et optométriques
- les consultations des spécialistes recommandées par un professionnel ou une professionnelle de santé en soins primaires
- certains services offerts par les hôpitaux aux personnes ayant besoin de soins de santé en clinique externe ou hospitalisés
- tous les soins obstétriques
- les services de dépistage

Pour plus de détails ou en cas de doute, informez-vous auprès du bureau du MSI, **1 800 563-8880** ou feuilletez le dépliant électronique au **novascotia.ca/dhw/msi/docs/MSI_Brochure.pdf**.

Les produits et services suivants ne sont pas assurés par l'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse :

- médicaments sur ordonnance ;
- services d'ambulance : seuls les transferts d'un hôpital à un autre sont couverts ;
- soins dentaires réguliers ;
- soins des yeux : aucune protection à l'égard des lunettes, verres de contact ainsi que les examens généraux de la vue ;
- soins paramédicaux dispensés par les : chiropraticiens, infirmières particulières, massothérapeutes, naturopathes, opticiens, optométristes,
- orthodontistes, ostéopraticiens, pharmaciens, physiothérapeutes, podologues et psychologues ;
- appareils auditifs ;
- circoncision d'un nouveau-né ;
- chirurgie esthétique électorive ou d'autres traitements reçus à des fins esthétiques ;
- prothèse ou accessoire orthopédique, les membres artificiels ou les articles comme les déambulateurs et les béquilles et orthèses spéciales.

Cette liste n'est pas complète. Pour savoir si l'assurance maladie couvre les coûts d'un service de santé particulier, informez-vous auprès de votre professionnel de santé, de l'établissement de santé ou feuilletez le dépliant au novascotia.ca/dhw/msi/docs/MSI_Brochure.pdf.



CONSEIL : Posez toujours des questions sur ce qui est pris en charge par l'assurance maladie ou sur le coût à votre charge lorsque qu'un professionnel ou une professionnelle vous propose des soins de santé, un médicament ou un traitement.

Couverture et facturation lors de vos déplacements

Au Canada (*sauf au Québec*)

Toutes les provinces, à l'exception du Québec, ont signé une entente de facturation interprovinciale. Si vous montrez votre carte d'assurance maladie provinciale actuelle aux professionnels ou professionnelles en soins de santé pour les services assurés médicalement nécessaires, les réclamations seront payées par la province hôte. Ils seront remboursés par la province d'origine.

Si vous devez payer la professionnelle ou le professionnel, veuillez soumettre votre reçu à MSI pour examen. Si vous avez des questions, veuillez appeler le service d'inscription et de renseignements MSI au **902-496-7008** ou au **1-800-563-8880** (sans frais en Nouvelle-Écosse).

À l'extérieur du Canada

Si vous voyagez à l'extérieur du Canada pour une courte période, MSI couvrira uniquement les services médicaux d'urgence, conformément aux tarifs de la Nouvelle-Écosse. Les programmes de santé buccodentaire pour enfants, d'assurance-médicaments pour les personnes âgées et d'assurance-médicaments familiaux ne sont pas assurés à l'extérieur de la province.

Si vous prévoyez de quitter la Nouvelle-Écosse pour une période prolongée, veuillez communiquer avec MSI Registration and Inquiry avant de partir, afin que votre admissibilité puisse être clarifiée et l'étendue de la couverture déterminée. Vous pouvez les joindre par téléphone au **902-496-7008** ou au **1-800-563-8880** (sans frais en Nouvelle-Écosse).

 **CONSEIL : Il est fortement recommandé de souscrire une assurance voyage privée pour assurer un remboursement des soins lorsque vous voyagez à l'extérieur du Canada.**

○ Absences temporaires de la Nouvelle-Écosse

Pour les absences temporaires, il est important d'aviser l'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse afin de maintenir votre admissibilité au programme.

Une fois considéré comme résident ou résidente canadien pour la couverture MSI et normalement présent (présent physiquement en Nouvelle-Écosse pendant 183 jours par année civile), vous pouvez conserver la couverture pendant votre absence temporaire jusqu'à un an, à condition que vous ayez l'intention de retourner définitivement en Nouvelle-Écosse.

Pour plus de détails, veuillez consulter le site Web :
novascotia.ca/DHW/msi/moving_travel.asp

✱ **CONSEIL : Avertissez l'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse afin de maintenir votre admissibilité au programme si vous devez vous absenter temporairement.**





LES PERSONNES RÉFUGIÉES

Le Programme fédéral de santé intérimaire offre une protection en matière de soins de santé limitée et temporaire d'assurance maladie aux personnes réfugiées, aux personnes protégées, aux demandeurs d'asile, ainsi qu'aux personnes à leur charge.

FR

Immigration et Citoyenneté Canada :
canada.ca/fr/services/immigration-citoyennete.html

Newcomer Health Clinic

La Newcomer Health Clinic offre des services de santé préventifs et des services médicaux primaires aux réfugiés pris en charge par le gouvernement, aux réfugiés parrainés par le secteur privé et aux demandeurs d'asile de la région d'Halifax.

FR

Téléphone : 902-487-0501

Site Web : www.nshealth.ca/clinics-programs-and-services/newcomer-health-clinic

ASSURANCE MALADIE PRIVÉE

Pour les soins et les services de santé non couverts par l'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse, il est fortement recommandé de prendre une assurance privée supplémentaire. L'assurance privée peut couvrir les dépenses comme :

- les médicaments sur ordonnance ;
- les soins dentaires ;
- les soins des yeux ;
- les services de physiothérapie, de psychologie, de massothérapie ;
- les services ambulanciers.

Renseignez-vous, car les employeurs ou certains établissements d'éducation offrent souvent une assurance médicale pour couvrir les dépenses susmentionnées.

○ Pour trouver une compagnie d'assurance :

- visitez le site Web de l'Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes au www.accap.ca

ASSURANCE MÉDICAMENTS DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

.....

« Pharmacare » est le régime d'assurance médicaments de la Nouvelle-Écosse. Pharmacare aide les résidents et résidentes de la Nouvelle-Écosse à payer le coût des médicaments et des appareils prescrits. Pharmacare comprend cinq programmes :

- Programme d'assurance médicaments pour les aînés : aide les membres inscrits âgés de 65 ans et + à payer leurs médicaments sur ordonnance
- Programme d'assurance médicaments familial : aide les familles à payer leurs médicaments sur ordonnance
- Programme d'aide aux médicaments pour les personnes atteintes de cancer
- Programme de médicaments pour soins palliatifs : aide à couvrir le coût des médicaments nécessaires aux soins de fin de vie à domicile
- Prestations d'assurance médicaments du ministère des Services communautaires pour les personnes recevant de l'aide sociale.

CONSEIL : Pour toutes questions relatives à l'assurance médicaments de MSI appelez le 1-800-544-6191

Pour plus d'information :

Téléphone : 902-429-6565

1-800-544-6191 (sans frais)

Poste : Nova Scotia Pharmacare Programs

C.P. 9322, Halifax, NS B3K 6A1



SERVICES PARTICULIERS

SOINS À DOMICILE ET SOINS DE LONGUE DURÉE

.....

Les soins à domicile comprennent : le soutien à domicile (soins personnels, relève, entretien ménager) ; les soins infirmiers (pansements, cathéters, traitements parentéraux) ; l'oxygénothérapie à domicile. Un ou une coordonnatrice de soins évaluera les besoins, mettra en place les services et assurera le suivi.

Les soins de longue durée incluent un logement, des soins de surveillance, des soins personnels et des soins infirmiers, et sont offerts aux personnes qui ne sont plus en mesure de vivre de façon autonome dans la collectivité.

Pour tout renseignement sur ces services, téléphonez au **1-800-225-7225** ou consultez-le : novascotia.ca/dhw/ccs/

CONSEIL : Pour tout renseignement sur les soins à domicile (soutien à domicile, soins longue durée ou soins infirmiers), appelez le 1-800-225-7225.



SITUATIONS D'URGENCE

911

Si votre état de santé (ou celui de la personne qui nécessite des soins) vous empêche de vous déplacer, vous devez appeler les services médicaux d'urgence en composant le **911** sur votre téléphone (accessibles gratuitement 24 heures par jour, sept jours par semaine). On vous aidera à déterminer le service dont vous avez besoin.

FR



Ce numéro est sans frais, accessible 24 heures par jour, sept jours par semaine n'importe où au Canada et en Amérique du Nord. Des services en français sont disponibles si vous en faites la demande.

Site Web : **beta.novascotia.ca/fr/quand-faut-il-composer-le-911-service-durgence**

CONSEIL : Pour toutes situations d'urgence, appelez le 911 et demandez des services en français.

Services d'ambulance

En cas d'urgences nécessitant une ambulance, composez le **911**. Chaque personne transportée en ambulance est responsable d'assumer les coûts de son transport. Le régime d'assurance maladie ne couvre pas ce service. Vous recevrez une facture de la part de Emergency Health Services suite à votre transport à l'hôpital.

FR

Pour plus d'informations :

novascotia.ca/dhw/ehs



○ Service d'urgence hospitalier

Si vous avez besoin d'une aide médicale d'urgence et que vous pouvez vous déplacer, rendez-vous rapidement au service des urgences de l'hôpital le plus près de chez vous.

L'urgence est une unité de soins immédiats qui est ouverte en permanence. Si vous devez aller à l'urgence, sachez que le temps d'attente est impossible à prévoir. Il dépend surtout de la gravité de votre état et de celui des autres personnes en attente de soins de santé. À votre arrivée, une évaluation de votre état de santé sera faite pour déterminer le niveau de gravité.

○ L'urgence... en cas d'urgence seulement

Si votre problème de santé n'est pas réellement urgent, il est déconseillé de vous rendre à l'urgence d'un hôpital. Vous éviterez ainsi un déplacement inutile ou un temps d'attente prolongé à l'urgence. Appelez plutôt le **811** ou rendez-vous dans une clinique sans rendez-vous.

Liste des hôpitaux de la Nouvelle-Écosse :
www.nshealth.ca/emergency-care

○ Info-santé 811

Si vous n'êtes pas certain de devoir vous rendre aux urgences, composez le **811**. Du personnel infirmier vous posera des questions sur votre état, vous conseillera et vous dirigera vers le service et les ressources appropriées. Le service est disponible en français.

FR

D'autres options s'offrent à vous :

- consulter un pharmacien ou une pharmacienne (pour certains problèmes)
- visiter une clinique sans rendez-vous

En composant le **811**, vous pouvez obtenir des conseils et des renseignements fiables sur la santé en français, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Un membre du personnel infirmier autorisé prendra votre appel, évaluera l'urgence des symptômes ou de l'état de santé de la personne et vous avisera des prochaines étapes à suivre, par exemple les autosoins appropriés, la consultation d'une professionnelle ou d'un professionnel en soins de santé ou la visite à un service d'urgence.

Tous les appels sont confidentiels et gratuits, il n'est pas nécessaire d'avoir une carte santé de la Nouvelle-Écosse.

Pour en savoir plus, consultez le site :

811.novascotia.ca

Numéros utiles

Télé-Soins
811

Urgence/ambulance
911

Centre antipoison
1-800-565-8161



○ Virtual Care Nova Scotia

VirtualCareNS est un service virtuel gratuit de soins primaires géré par Santé Nouvelle-Écosse. VirtualCareNS (VCNS) fournit un accès temporaire à des soins médicaux primaires aux personnes inscrites au « Need a Family Practice Registry », jusqu'à ce qu'elles trouvent un médecin de famille ou une infirmière praticienne.

La participation à VirtualCareNS n'affecte pas votre place dans le registre. Les personnes sont contactées par courriel pour s'inscrire à VirtualCareNS par ordre chronologique, en fonction de leur date d'inscription au « Need a Family Practice Registry ».

Grâce à VirtualCareNS, les fournisseurs de soins primaires peuvent prescrire des médicaments, demander des tests et orienter les patients vers des soins en personne ou spécialisés. Pour plus d'information, notamment sur les modalités d'accès à VirtualCareNS et les conditions d'admissibilité, veuillez consulter www.VirtualCareNS.ca (en anglais seulement) ou appeler au 1-888-755-8555.

Pour toutes informations sur le sujet, rendez-vous sur :
nshealth.ca/content/virtualcarens

○ Service 211

Le **211** est votre connexion 24/7 aux programmes et services de votre communauté qui comptent le plus pour vous.

FR

Lorsque vous appelez le **211**, vous serez orientés vers les ressources, programmes et services de votre communauté dont vous avez le plus besoin.

Le **211** est gratuit, confidentiel et disponible en français. Le service de traduction par téléphone est aussi disponible dans plus de 100 langues.

Site Web : ns.211.ca

✱ **CONSEIL:** Pour des informations sur les programmes et services au sein de votre communauté, composez le 211 (service gratuit, confidentiel et disponible en français).



○ Trousse d'urgence

La Croix-Rouge canadienne vous recommande de conserver une trousse d'urgence à votre domicile et de garder à portée de la main suffisamment de provisions pour subvenir aux besoins de votre famille pendant au moins 72 heures.



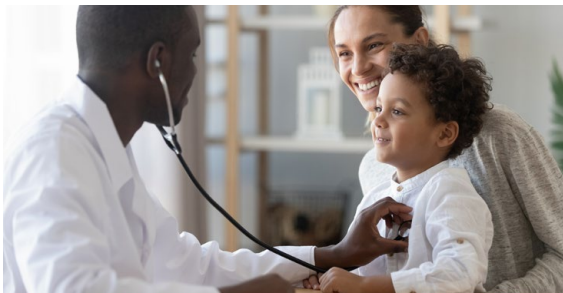
Pour des recommandations utiles en cas d'urgence ou pour vous procurer une trousse d'urgence :
croixrouge.ca

Vous trouverez des détails et des informations supplémentaires sur la préparation aux situations de catastrophe sur le site de la Croix-Rouge canadienne :
www.croixrouge.ca/nos-champs-d-action/urgences-et-catastrophes-au-canada/soyez-pret-preparation-aux-urgences

○ Urgences dues au froid

Il arrive parfois que les nouvelles arrivantes et les nouveaux arrivants sous-estiment les rigueurs de l'hiver. Il importe de savoir comment prévenir les urgences résultant de l'exposition au froid, de reconnaître les signes d'une trop longue exposition au froid et de savoir comment apporter de l'aide au besoin.

Consultez le site de la Croix-Rouge pour vous sensibiliser à la question et profiter pleinement de l'hiver :
www.croixrouge.ca/cours-et-certificats/conseils-et-ressources-de-secourisme/conseils-de-secourisme/urgences-dues-au-froid-rester-au-chaud-et-etre-en-securite-durant-les-hivers-canadiens



○ L'hôpital pour enfants d'Halifax – IWK

Le Centre de santé IWK (IWK Health Centre) à Halifax dispose d'un service d'urgence pour les enfants où des services en français sont disponibles.

FR

Le Centre de santé IWK offre aussi des services de soins aux femmes, aux jeunes et aux familles. Vous trouverez de nombreux renseignements sur le site Web, certains en français, notamment dans le livret d'information pour les familles.

Pour entrer en contact avec le IWK, vous pouvez :

- Vous rendre sur place : 5850/5980, avenue University, Halifax
- Les joindre par téléphone : **902-470-8888** ou numéro sans frais **1-888-470-5888**
- **Site Web : iwk.nshealth.ca**

La réception peut vous répondre en français et vous diriger aux services d'interprétation en santé en langue française disponibles au IWK.

○ Medic Alert

Si vous avez une maladie grave, comme le diabète, l'hypertension ou une allergie aux médicaments ou à un autre produit, informez-vous auprès de votre professionnelle ou professionnel en soins de santé ou de l'hôpital au sujet des médailles et des bracelets Medic Alert ou consultez le site Web www.medicalert.ca/fr-ca/produits. En cas d'urgence, des renseignements utiles concernant votre santé y sont gravés.



○ Ligne d'information et de référence sur les mauvais traitements envers les aînés

Appelez pour obtenir des informations sur la maltraitance des personnes âgées ou pour parler d'une situation de maltraitance. Votre appel restera confidentiel. Laissez un message si une personne ne répond pas au téléphone. Ce n'est pas une ligne de crise. Le ministère des Aînés de la Nouvelle-Écosse peut vous renseigner sur les ressources de votre communauté. Appelez le **211** sans frais en Nouvelle-Écosse.

FR

Site Web : ns.211.ca

ACCÈS AUX SERVICES DE SANTÉ

Lorsque la situation n'est pas une urgence, plusieurs solutions sont possibles pour accéder au service de santé. Le meilleur choix est de vous tourner vers votre médecin de famille mais si vous n'en avez pas encore un, alors les cliniques sans rendez-vous sont la solution pour vous. Sachez aussi que certains métiers de la santé « privés » tels que dentistes, physiothérapeutes, massothérapeutes, opticien, etc... sont accessibles sans recommandation de la part d'un ou d'une médecin. Pour tout savoir sur les solutions pour accéder au service de santé, n'hésitez pas à parcourir les chapitres suivants !

CONSEIL : Les logos « Bonjour! » et « Bonjour/Hello » sont affichés par les professionnels et professionnelles francophones. N'hésitez pas à communiquer en français avec eux !



Les soins de santé sont divisés en niveau de soin.

EXEMPLES

1ère ligne – Soins primaires

Accès aux professionnels et professionnelles de la santé sans référence : Médecins de famille, Personnel infirmier, Pharmaciens, Lignes d'info-conseils

2ème ligne – Soins secondaires

Accès aux spécialistes de la santé sur référence d'une professionnelle ou d'un professionnel de la santé en soins primaires seulement : Cardiologues, Endocrinologues, Oncologues



○ Le médecin ou la médecin de famille

Les médecins de famille représentent le point d'entrée au système de santé pour vous et votre famille. Il est important que vous entrepreniez rapidement vos démarches pour trouver un ou une médecin de famille (voir chapitre suivant).

Les médecins de famille peuvent vous aider pour nombre de maladies courantes et vous conseiller en matière de grossesse, de planification familiale, de nutrition, d'examen physique, d'immunisation et de problème émotionnel. Les médecins de famille sont aussi formés pour traiter des problèmes de santé chroniques comme le diabète, l'hypertension, la dépression, la perte de poids et l'asthme.

Ces services incluent les examens de routine, les vaccins, les analyses sanguines ou la surveillance d'un état pathologique. Pour avoir recours à un spécialiste, il vous faudra d'abord consulter un ou une médecin de famille qui vous dirigera formellement vers un spécialiste.

CONSEILS : Lorsque vous rencontrez votre médecin de famille, souvenez-vous que :

- La consultation est gratuite! (pris en charge par la carte santé).
- Demandez à votre médecin de vous prescrire la formule de médicament la moins coûteuse.
- Signalez au médecin tout problème de santé ou d'allergie.
- Posez des questions.

Comment trouver un médecin ou une médecin de famille ?

« Need a Family Practice Registry » est un registre de Santé Nouvelle-Écosse pour les personnes qui n'ont pas de médecin de famille. Une fois inscrit ici, vous serez ajouté à la liste. Lorsqu'un médecin de famille de votre région accepte de nouveaux patients ou de nouvelles patientes, Santé Nouvelle-Écosse vous contactera par téléphone et/ou par courriel. Ils peuvent également vous contacter occasionnellement pour mettre à jour vos informations personnelles ou pour confirmer que vous devez rester dans le registre. Vous pouvez vous inscrire au registre, soit en ligne à needafamilypractice.nshealth.ca ou en composant le **811**.

Sachez que de nombreuses personnes sont en attente d'un médecin ou d'une médecin dans la province et que le temps d'attente peut être long.

- * CONSEIL : Inscrivez-vous au « Need a Family Practice Registry » pour trouver votre médecin de famille le plus tôt possible.**





Pour trouver des professionnels ou des professionnelles en soins de santé francophone

Un répertoire de professionnels et professionnelles en soins de santé francophones est disponible sur le site de Réseau Santé – Nouvelle-Écosse

FR

reseau.santene.ca/repertoire

Les médecins de familles francophones peuvent aussi utiliser le logo Bonjour/Hello du Réseau.

○ En attendant d'avoir un médecin ou une médecin de famille

D'autres options gratuites s'offrent à vous selon le degré d'urgence et la professionnelle ou le professionnel de santé rencontré :

- les cliniques sans-rendez-vous
- les centres de santé communautaire
- Info-santé 811 : **811.novascotia.ca**
- une pharmacienne ou un pharmacien

Cliniques sans rendez-vous

Les cliniques sans rendez-vous offrent des services et des soins à des gens qui n'ont pas de médecin de famille ou qui ne peuvent pas obtenir de rendez-vous en temps opportun avec leur médecin de famille. Les cliniques sans rendez-vous servent les gens selon le principe de premier arrivé, premier servi. Les cliniques sans rendez-vous dispensent des soins médicaux non urgents à l'extérieur des heures normales de travail. Il est préférable de téléphoner avant de vous présenter, même si ces cliniques sont appelées cliniques sans rendez-vous. Pour trouver une liste des cliniques sans rendez-vous de votre région, appelez le **811** ou visitez :

www.nshealth.ca/primary-care-and-family-medicine

Rendez-vous manqué

Si vous devez annuler ou reporter un rendez-vous, avisez la professionnelle ou le professionnel de santé ou le service où vous aviez rendez-vous au minimum 24 heures à l'avance. De plus en plus de professionnels et professionnelles en soins de santé facturent maintenant des frais lorsque les patients ou les patientes ne se présentent pas à leur rendez-vous.

ATTENTION! Les établissements de santé de la Nouvelle-Écosse sont des environnements sans fumée ni vapotage. Vous voulez cesser de fumer, appelez le 211 pour trouver une ressource.



○ Médecin spécialiste

Pour une première consultation avec un ou une médecin spécialiste (cardiologue, neurologue par exemple) ; vous devez d'abord consulter votre médecin de famille ou un ou une médecin dans les cliniques sans rendez-vous. Celui-ci évaluera votre état de santé et vous dirigera vers un ou une médecin spécialiste s'il le juge nécessaire.



○ Centres de santé communautaire

Dans certaines communautés de la Nouvelle-Écosse, il existe des centres de santé où vous pouvez consulter un ou une médecin ou du personnel infirmier et recevoir certains soins de base. Pour avoir accès aux services offerts dans ces centres de santé, il faut prendre rendez-vous par téléphone.

Vous trouverez la liste des centres de santé et les coordonnées sur le site Web :

www.nshealth.ca/locations-and-facilities

SERVICES DE SANTÉ PRIVÉS

Contrairement au service de santé publique couvert par Santé Nouvelle-Écosse, c'est le patient ou la patiente qui doit payer le professionnel ou la professionnelle de soin de santé privé qu'il ou elle rencontre. C'est notamment le cas lorsqu'on va chez un dentiste ou chez une physiothérapeute. Les cliniques médicales privées fonctionnent sur le même modèle que ces derniers.

Toutefois, on peut se tourner vers le privé pour des soins existant déjà dans le système public, comme vers une clinique médicale privée par exemple, pour de nombreuses raisons : le patient ou la patiente n'a pas de médecin de famille, le patient ou la patiente n'est pas assurée par la MSI, le temps d'attente dans le secteur public est trop long, ou simplement pour des préférences personnelles, etc.





○ Dentiste

Les soins dentaires ne sont pas couverts par l'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse. Vous pouvez souscrire une assurance complémentaire pour couvrir les dépenses liées aux soins dentaires. Renseignez-vous auprès de votre assureur ou de votre employeur pour connaître les soins dentaires pour lesquels vous êtes assurés.

La clinique dentaire de l'Université Dalhousie (Dalhousie Dental Clinic) offre des services de soins dentaires fournis par les étudiantes et étudiants sous la supervision de dentistes qualifiés. Ces services sont moins onéreux que les soins chez une ou un dentiste. Contactez le service aux patients et patientes (Patient Services) au **902 494-2101** ou allez sur le site dal.ca/faculty/dentistry/patients.html (en anglais) pour prendre un rendez-vous.

Informations complémentaires disponibles sur le site Nova Scotia Dental Association (en anglais) : nsdental.org

Pour trouver une ou un dentiste francophone, veuillez consulter le répertoire en ligne du Réseau Santé - Nouvelle-Écosse.

Programme de santé buccodentaire pour les enfants de la Nouvelle-Écosse

Tous les enfants de 14 ans et moins avec un numéro de carte de santé MSI valide sont admissibles au programme de santé bucco-dentaire des enfants de la Nouvelle-Écosse.

Pour les enfants de la naissance jusqu'à l'âge de 15 ans, une fois par an, le programme couvre :

- Un examen dentaire de routine
- Une demande de fluorure (une deuxième demande peut être admissible dans certains cas)
- Deux radiographies de routine
- Des instructions de brossage et d'utilisation de la soie dentaire, et/ou le nettoyage

Pour plus d'informations, consultez la fiche d'information dentaire : Programme de santé bucco-dentaire pour enfants de la Nouvelle-Écosse ou appelez sans frais le **1-833-739-4035** (de 8 h 30 à 16 h 30).

Visitez le novascotia.ca/dhw/dental-programs/children-oral-health-program.asp?wbdisable=true





○ Optométriste / Ophtalmologiste / Opticienne et opticien

Nous avons parfois du mal à faire la différence entre l'optométriste, l'ophtalmologiste, et l'opticien. Voici quelques informations pour vous aider à déterminer qui consulter pour veiller à la bonne santé de vos yeux.

Optométriste

L'optométriste est membre du personnel en soins de santé de première ligne lorsqu'il s'agit de la santé des yeux et de la vision. L'optométriste procède aux examens de la vue pour détecter des troubles de la vision et prescrit la correction visuelle nécessaire. L'optométriste

procède aussi à des examens pour évaluer la santé des yeux. Pour certaines maladies des yeux, elle ou il travaillera en collaboration avec l'ophtalmologiste, un ou une médecin spécialiste et chirurgien des yeux.

nsoptometrists.ca

Pour trouver une ou un optométriste francophone, veuillez consulter le répertoire en ligne du Réseau Santé - Nouvelle-Écosse : reseausantene.ca/repertoire

FR

Ophtalmologiste

L'ophtalmologiste est un médecin spécialiste agréé de la vue et des soins oculaires, qui pratique des interventions chirurgicales et médicales, de même que le diagnostic, le traitement et la prévention des maladies oculaires les plus graves comme la dégénérescence maculaire, la rétinopathie diabétique et le glaucome. Pour consulter une ou un ophtalmologiste, vous devez être recommandé par une ou un optométriste ou un ou une médecin de famille.

Opticienne et opticien

Grâce à sa formation spécialisée en optique, l'opticienne et l'opticien est capable de recommander et d'ajuster les montures du client, de le conseiller dans son choix en fonction de ses besoins. Il peut vendre des lunettes et des lentilles cornéennes selon l'ordonnance émise par l'optométriste ou l'ophtalmologiste. Elle ou il n'évalue pas, ne diagnostique pas ou ne traite pas de problèmes de la vue.



○ Pharmacienne et pharmacien

Les pharmacies au Canada sont des endroits où vous pouvez vous procurer des médicaments sous ordonnance, des médicaments sans ordonnance et plusieurs autres produits et services.

La pharmacienne ou le pharmacien fait beaucoup plus que de fournir des conseils sur les médicaments. Elle ou il peut évaluer, traiter et, au besoin, prescrire un médicament pour différents problèmes physiques mineurs.

Votre pharmacienne ou votre pharmacien peut aussi vous aider à surveiller votre état de santé en faisant des contrôles pour différentes conditions comme le diabète, l'asthme, le cholestérol et l'hypertension artérielle.

Pour trouver une pharmacienne ou un pharmacien francophone, veuillez consulter le répertoire en ligne de Réseau Santé - Nouvelle-Écosse : ***reseausantene.ca/repertoire***

Liste des pharmacies en Nouvelle-Écosse : ***pans.ns.ca/find***

⊛ **CONSEIL : N'hésitez pas à demander le coût d'un service ou d'un médicament et ce qui est pris en charge par la carte santé avant de déboursier.**

SANTÉ MENTALE

Immigrer et s'installer dans un nouveau pays, découvrir une nouvelle culture, entraîne son lot de défis à surmonter. En situation d'immigration et d'intégration, certains facteurs personnels et sociaux peuvent avoir une influence particulièrement importante sur votre état d'équilibre et votre bien-être émotionnel : trouver un logement, décrocher un emploi, obtenir la reconnaissance de votre formation professionnelle, apprendre une nouvelle langue, apprendre à vivre éloigné de vos proches qui sont restés dans votre pays d'origine, etc.

Il est important d'aller chercher de l'aide. Plusieurs ressources sont en place au sein de la communauté (service 211) pour vous aider à relever les défis. Sachez aussi qu'au Canada, de nombreux efforts sont déployés pour briser les tabous et les préjugés qui persistent au sujet de la santé mentale.

Si vous (ou un membre de votre famille) vous sentez anxieux, déprimé, ou submergé par le stress, parlez-en à votre médecin ou à un conseiller d'un organisme d'aide à l'établissement des nouveaux arrivants.

Il est important de consulter un professionnel ou une professionnelle en soins de santé mentale lorsque :

- vos émotions négatives nuisent à vos relations avec votre famille ou vos amis ;
- la santé mentale de votre enfant, d'une ou de l'un de vos proches vous préoccupe ;
- la gravité des problèmes persiste et nuit sérieusement au fonctionnement quotidien et au rendement à l'école ou au travail ;
- la détresse et le désespoir vous envahissent ;
- vous avez des idées suicidaires.

○ Santé Nouvelle-Écosse

Des milliers d'experts de la santé mentale et du traitement des dépendances fournissent du soutien, des programmes et des services aux Néo-Écossais de partout dans la province. Vous n'êtes pas seul. Ils sont là pour vous aider.

Consultez toutes les ressources disponibles sur :
[**mha.nshealth.ca/fr**](http://mha.nshealth.ca/fr)

FR

Lignes d'aide

Les lignes d'aide ci-dessous sont offertes gratuitement tous les jours, 24 heures sur 24. Vous pouvez aussi vous rendre au service des urgences le plus près.

- Ligne d'urgence en santé mentale et dépendances
1-888-429-8167

- Jeunesse, J'écoute
1 800 668-6868
Texter **PARLER** au
686868
[**jeunessejecoute.ca**](http://jeunessejecoute.ca)



FR

- Urgence : **911**
En cas d'urgence, n'hésitez pas à appeler le **911**

FR

○ Guide en santé mentale du Réseau Santé

Réseau Santé – Nouvelle-Écosse a élaboré un guide de ressources sur la santé mentale en français, disponible en ligne :
[**reseausantene.ca/publications**](http://reseausantene.ca/publications)

FR

CONSEIL : En cas d'urgence ou de crise, composez le **911** ou présentez-vous au service d'urgence de l'hôpital le plus près.



Centres de santé mentale et de toxicomanie

Les centres de santé mentale et de toxicomanie communautaires comprennent des équipes de professionnels et de professionnelles en soins de santé mentale et des toxicomanies qui offrent des services en consultation externe. Les membres du personnel en soins de santé fournissent des services d'évaluation, de diagnostic et de traitement, ainsi que des services d'approche qui peuvent aider les gens à gérer la maladie mentale, les dépendances et les troubles associés.

Si vous avez besoin d'aide pour un problème de santé mentale et de toxicomanie, appelez le Service d'accueil en santé mentale et en toxicomanie en composant le **1-855-922-1122** - l'équipe est là au bout du fil pour vous aider. Le personnel en soins de santé vous aidera aussi à déterminer quels services et soutiens répondent le mieux à vos besoins.

Lundi au vendredi, 8h30 à 16h30. N'hésitez pas à laisser un message en soirée, les fins de semaine ou les congés fériés.

Visitez le site de Santé Nouvelle-Écosse pour plus de renseignements :

mha.nshealth.ca/fr/services

FR

En tout temps, en cas d'urgence, appelez le **911**.

○ Psychologue

Vous pouvez aussi consulter une ou un psychologue en pratique privée. L'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse ne couvre pas ces consultations. Le ou la psychologue est une experte du comportement, des émotions et de la santé mentale. La ou le psychologue intervient auprès des personnes qui éprouvent de la détresse ou des difficultés psychologiques. Sa formation lui permet de comprendre le comportement humain et de connaître les meilleurs moyens d'aider ses clients à résoudre leurs difficultés psychologiques. Pour plus d'information ou pour trouver un ou une psychologue dans votre région, consultez le site Web de l'association des psychologues de la Nouvelle-Écosse : apns.ca



Autres ressources

Association canadienne pour la santé mentale :
cmha.ca/fr

Santé Nouvelle-Écosse :
mha.nshealth.ca/fr
mha.nshealth.ca/fr/services

TOXICOMANIE ET DÉPENDANCES

Si vous êtes touché directement ou indirectement (conjoint, conjointe, parents, amis) par la consommation d'alcool, de drogue, de médicaments, de tabac et/ou le jeu compulsif (« gambling »), des services variés et spécialisés sont disponibles pour vous aider gratuitement et en toute confidentialité.

Vous pouvez en parler à un professionnel ou une professionnelle ou appelez le **811** ou le Centre de traitement des dépendances de votre région.

○ Ligne d'information sur le jeu compulsif

Appelez le **1-888-347-8888** pour obtenir de l'information gratuite et confidentielle sur le jeu compulsif ou pour être dirigé vers les services de soutien appropriés.



Visitez le site de Santé Nouvelle-Écosse pour plus de renseignements en français :

mha.nshealth.ca/fr/services



PERSONNES AYANT UN HANDICAP

.....

En Nouvelle-Écosse, les services communautaires offrent plusieurs programmes provinciaux de santé pour les personnes ayant un handicap. Le Programme de soutien aux personnes handicapées (DSP) sert les enfants, les jeunes et les adultes ayant une déficience intellectuelle, une maladie mentale à long terme et un handicap physique dans une gamme de programmes communautaires, résidentiels et de jour. Pour des ressources supplémentaires, veuillez visiter le site : novascotia.ca/coms/disabilities/index.html

Il s'agit de programmes volontaires conçus pour soutenir les personnes à différents stades de leur développement et de leur autonomie.

.....

AVOIR UN ENFANT



○ Avant la naissance du bébé

La grossesse peut être une expérience merveilleuse, mais c'est aussi une période d'incertitudes et de changements surtout dans un nouveau pays.

L'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse couvre les frais rattachés aux soins prénataux, à l'accouchement et aux soins postnataux.

Si vous pensez être enceinte, vous pouvez d'abord passer l'un des tests de grossesse disponibles en pharmacie. Si ce test s'avère positif, communiquez sans tarder avec votre médecin de famille ou les professionnels et professionnelles en soins de santé d'une clinique sans rendez-vous. Ces derniers pourront confirmer le diagnostic de grossesse et estimer la date de l'accouchement. De plus, elle ou il vous examinera et vous expliquera les modalités

du suivi médical pour les prochains mois. Une consultation précoce est idéale pour adapter en temps opportun vos habitudes de vie et prendre les mesures nécessaires au bon déroulement de la grossesse.

Sachez que si votre grossesse est à faible risque, vous pouvez choisir d'accoucher à la maison ou à l'hôpital.

✱ CONSEIL : Si vous pensez être enceinte, vous pouvez d'abord passer l'un des tests de grossesse disponibles en pharmacie.

✱ CONSEIL : Si vous apprenez que vous êtes enceinte, communiquez sans tarder avec votre médecin de famille ou via une clinique sans rendez-vous.

○ L'IWK

L'IWK est un centre universitaire en sciences de la santé situé à Halifax, qui se consacre aux normes les plus élevées en matière de soins, de recherche et d'éducation spécialisé sur les soins en maternité et en pédiatrie. Les services d'interprétations sont gratuits et disponible 24h par jour, vous n'avez qu'à l'indiquer lors de la prise du rendez-vous.

iwk.nshealth.ca

Ressources de l'IWK (dont certaines en français) :
iwkhealth.ca/resources-and-documents

✱ CONSEIL : Les services d'interprétations sont gratuits et disponibles 24h par jour au Centre IWK.

FR



Clinique prénatale

Partout dans la province, la Nouvelle-Écosse dispose de cliniques prénatales (en anglais seulement) qui fournissent des soins et de l'information aux femmes enceintes et à leur famille durant la grossesse. Une fois votre grossesse confirmée, votre médecin de famille vous dirigera vers une clinique prénatale. Ces cliniques offrent un bon cadre pour que les mères reçoivent des soins de qualité et aide la future mère et la famille à faire des choix éclairés.

À chaque visite, vous verrez un professionnel ou une professionnelle en soins de santé. Ils évalueront vous et votre bébé en pleine croissance. Ils vous communiqueront également des informations sur votre grossesse et répondront aux questions.

Si vous êtes enceinte et que vous n'avez pas de médecin de famille, veuillez appeler une clinique prénatale (en anglais seulement) près de chez vous pour prendre rendez-vous.

nshealth.ca/content/prenatal-clinics

Sage-femme

Les sage-femmes sont formées pour s'occuper des femmes qui vivent une grossesse normale et de leurs nouveau-nés en bonne santé. Elles travaillent en étroite collaboration avec la clinique prénatale ainsi que les professionnels et professionnelles en soins de santé.

Pour accéder aux services de sage-femmes, vous pouvez obtenir une recommandation de votre médecin de famille, d'un professionnel ou d'une professionnelle d'une clinique sans rendez-vous ou contacter l'équipe de sage-femmes de votre région.

Les services de sage-femmes sont gratuits pour les résidents et les résidentes de la Nouvelle-Écosse bénéficiant d'une couverture provinciale des services médicaux (MSI). Les sage-femmes, comme les professionnels et les professionnelles en soins de santé, font partie du système de santé financé par l'État.

Veuillez noter que si vous êtes situé dans la région métropolitaine d'Halifax (HRM), l'IWK offre des services de sage-femme.

En fonction de votre domicile, il est possible d'avoir accès à un service de sage-femme. Pour plus de renseignements : mrcns.ca (en anglais).

Répertoire de sage-femmes (en anglais) :
mrcns.ca/find-a-midwife

Les sage-femmes de la Nouvelle-Écosse :
novascotia.ca/dhw/primaryhealthcare/midwifery.asp

Répertoire du RSNÉ :
reseauantene.ca/repertoire/business-category/sages-femmes-midwives/

Doula

Les doulas sont des professionnels et professionnelles qualifiés qui fournissent un soutien physique, émotionnel et informationnel continu à une mère avant, pendant et peu de temps après l'accouchement pour l'aider à vivre l'expérience la plus saine et la plus satisfaisante possible.

Répertoire de doulas :

novascotiadoulas.org/labor-doula

L'association de doulas de la Nouvelle-Écosse :

info@novascotiadoulas.org



Cours prénataux

Les cours prénataux sont gratuits et destinés à préparer les parents à bien vivre la période de la grossesse, de la naissance et des premiers jours de leur enfant. Ils ne sont pas obligatoires, mais ils sont fortement recommandés lors d'une première grossesse. En plus de vous aider dans votre préparation, ils vous permettront de rencontrer d'autres futurs parents et d'échanger avec eux.

Le programme « Welcome to parenting » qui fournissait une éducation prénatale a été suspendu. Par contre des ressources de l'IWK sont disponibles en ligne :

[**www.instagram.com/iwkpregnancy**](http://www.instagram.com/iwkpregnancy)

Il existe également des centres ressources familiales à travers la province qui offrent divers services incluant des cours prénataux. Consultez la liste selon votre localisation :

[**novascotia.ca/coms/families/prevention-and-early-intervention/family-resource-centres-fr.html**](http://novascotia.ca/coms/families/prevention-and-early-intervention/family-resource-centres-fr.html)

Site Web avec des ressources :

[**www.nshealth.ca/clinics-programs-and-services/prenatal-clinics**](http://www.nshealth.ca/clinics-programs-and-services/prenatal-clinics)

Présence du deuxième parent tout au long de la grossesse et à l'accouchement

Les professionnels et professionnelles en soins de santé encouragent le deuxième parent à s'impliquer et à participer activement aux préparations à la naissance. Il est donc tout à fait normal de les voir accompagner la future maman lors des différents rendez-vous de suivi médical, à l'échographie, aux cours prénataux, et à l'accouchement. La décision revient au couple de décider ce qu'il se sent prêt à faire ou pas. Il convient de respecter les besoins et les limites de chacun, sans chercher à imposer quelque chose qui crée du ressentiment.

○ Allaitement

Il est important de considérer les avantages de l'allaitement pendant votre grossesse. L'allaitement est une pratique courante au Canada et c'est un droit pour les mères que d'allaiter leur bébé en public. Posez les questions que vous avez à ce sujet à votre médecin.

Pour une foule de renseignements précieux :
811.novascotia.ca/health_topics/allaitement-astuces-pour-vous-aider-a-prendre-un-bon-depart/?lang=fr.

La Lèche League est une association internationale qui appuie l'allaitement : **llc.ca/find-group-nova-scotia**.

Guide sur l'allaitement (en anglais) :
www.nshealth.ca/sites/default/files/documents/05102_2024_10_09.pdf



○ Congé de maternité et congé pour soins des enfants

Au Canada, toutes les mères qui travaillent ont droit à un congé de maternité.

Le congé de maternité est un congé pour les employées enceintes et peut durer jusqu'à 16 semaines.

Les parents peuvent prendre un congé parental pour s'occuper de leurs enfants nouveau-nés ou nouvellement adoptés. Le congé est divisé en deux catégories. Il y a le congé maternité (16 semaines maximum) et le congé parental (61 semaines) pour un total de 77 semaines en cumulé.

Les salariées n'ont pas besoin d'une certaine durée de service pour avoir droit aux congés de maternité et parentaux. Par exemple, une ou un employé pourrait prendre un congé parental peu de temps après avoir commencé son emploi.

Veuillez discuter avec votre employeur pour plus de détails.



Prestations de maternité et prestations parentales

Le gouvernement du Canada offre des prestations de maternité et des prestations parentales de l'assurance-emploi aux :

- personnes qui s'absentent du travail parce qu'elles sont enceintes ou ont récemment donné naissance ;
- parents qui s'absentent du travail pour s'occuper de leur nouveau-né ou de leur enfant nouvellement adopté.

Les prestations de maternité ne sont offertes qu'à la personne qui s'absente du travail parce qu'elle est

enceinte ou a récemment donné naissance. Elles ne peuvent pas être partagées entre les parents. Vous pouvez recevoir ces prestations jusqu'à un maximum de 15 semaines.

Les prestations de maternité peuvent être suivies de prestations parentales. Vous pouvez présenter une demande pour les 2 au même moment.

Les prestations parentales de l'assurance-emploi sont versées aux parents qui s'occupent d'un nouveau-né ou d'un enfant nouvellement adopté. Vous devez choisir entre 2 options : prestations parentales standards (jusqu'à 40 semaines) OU prestations parentales prolongées (jusqu'à 69 semaines). Votre choix détermine le nombre de semaines et le montant hebdomadaire que vous recevrez.

Si vous partagez les prestations, chaque parent doit choisir la même option et présenter sa propre demande. Les parents peuvent recevoir leurs semaines de prestations en même temps ou l'un après l'autre.

Pour savoir si vous remplissez les conditions requises pour recevoir des prestations de maternité ou des prestations parentales, visitez un Centre de Service Canada. Consultez **servicecanada.gc.ca** pour trouver le centre le plus près de chez vous ou composez le **1-800-808-6352**.

FR

Visitez le site Web : **canada.ca/fr/services/prestations/ae/assurance-emploi-maternite-parentales.html**

○ Répertoire des services en français pour les parents en Nouvelle-Écosse

Ce guide a été créé par la Fédération des parents acadiens de la Nouvelle-Écosse afin d'améliorer l'accès aux programmes de santé de la petite enfance dans la province.

Vous y trouverez certaines ressources ainsi que les centres de la petite enfance, les écoles et les centres de ressources et de services à la famille en Nouvelle-Écosse, répertoriés par région.

Visionner ou télécharger le répertoire :

fpane.org/r%C3%A9pertoire-services-de-la-petite-enfance

FR

CAPENÉ

Le CAPENÉ est un centre d'excellence pour l'éducation et le développement de la petite enfance des communautés acadienne et francophones en Nouvelle-Écosse. Le CAPENÉ offre des programmes, de la formation, des services et des nombreuses ressources en développement de la petite enfance. Des centres locaux (Les Pirouettes) existent dans la plupart des communautés acadienne et francophones.

Visitez le site Web : capene.ca

FR

Sans frais : **1-866-271-5682**

Adoption

Pour différentes raisons propres à chaque personne, le choix d'adopter un enfant est une solution pour devenir parent. Pour plus d'informations sur ce processus, les démarches et les personnes à contacter, consultez les ressources proposées par la province de la Nouvelle-Écosse (en anglais seulement)

Consultez le « Répertoire des services aux parents adoptifs » au site novascotia.ca/coms/families/adoption/DirectoryofServices.html

Renseignements :

novascotia.ca/coms/families/adoption/index.html

Nova Scotia Provincial Adoption Line : **1-866-259-7780**

IMMUNISATION ET VACCINS

La vaccination est l'une des meilleures façons de vous protéger, vous et vos enfants, contre des maladies infectieuses graves.

En Nouvelle-Écosse, vous avez accès à des vaccins gratuits financés par le gouvernement, conformément au calendrier d'immunisation systématique.

Le personnel infirmier en santé publique offre l'immunisation systématique aux enfants et aux adolescents dans les cliniques d'immunisation et par le biais de programmes scolaires.



Programme de vaccination pour les enfants, les jeunes et les adultes

Les vaccins inclus dans ce programme sont offerts gratuitement. Les enfants, les jeunes et les adultes dont l'état de santé est à risque élevé pourraient devoir recevoir des doses supplémentaires et être admissibles à des vaccins supplémentaires. Pour obtenir plus d'information, consultez un professionnel ou une professionnelle de soins de santé ou le bureau de la Santé publique de votre région.

Vaccins pour les enfants

ÂGE	VACCIN
2 mois	• DCaT-VPI-Hib (la diphtérie, le tétanos, la coqueluche acellulaire, la polio et l'<i>Hæmophilus influenzae</i> de type b) • RV (rotavirus) • Pneu conj. (pneumocoque)
4 mois	• DCaT-VPI-Hib • RV • Pneu conj.
6 mois	• Antigrippal • DCaT-VPI-Hib • RV
12 mois	• Pneu conj. • RROV (la rougeole, la rubéole, les oreillons et la varicelle)
18 mois	• DCaT-VPI-Hib • RROV
4 à 6 ans	• dcaT-VPI (le tétanos, la diphtérie, la coqueluche acellulaire et la polio)

Programme scolaire de vaccination

Le calendrier de vaccination de la Nouvelle-Écosse recommande que les élèves reçoivent ces vaccins dans le cadre de leur programme scolaire de vaccination (voir la liste des vaccins et le calendrier ci-dessous). Ces vaccins sont offerts parce que les maladies qu'ils préviennent peuvent être graves.

Pour plus de détails, veuillez consulter le livret français « Programme scolaire de vaccination – Renseignements pour les parents et les tuteurs » disponible en français au site Web : www.nshealth.ca/sites/default/files/documents/13132_2025_02_24.pdf

ANNÉE SCOLAIRE	VACCIN
7 ^e année	• VPH (virus du papillome humain) • Hépatite B • dcaT (le tétanos, la diphtérie et la coqueluche acellulaire) • Méningococcique quadrivalent (méningocoque groupes A, C, Y et W 135)



Vaccins pour les adultes

TOUS LES ADULTES	ADULTES DE 65 ANS OU PLUS
• Antigrippal* • dT** (le tétanos et la diphtérie) • dcaT*** (le tétanos, la diphtérie et la coqueluche acellulaire) • RRO (la rougeole, la rubéole et les oreillons)	• Antigrippal à forte dose* • Antipneumococcique polysaccharidique

* Chaque saison de la grippe

** Tous les 10 ans

*** Doit être offert à chaque grossesse, peu importe l'âge

Clinique de voyage international

La Clinique du voyage international offre des consultations et des vaccins aux personnes voyageant à l'extérieur du Canada. Sur la base de plusieurs facteurs, notamment l'âge, le statut vaccinal, les conditions médicales préexistantes, la destination et les conditions locales, il peut être conseillé de recevoir des vaccins supplémentaires.

Les cliniques de voyage ne sont pas financées par le gouvernement en Nouvelle-Écosse. Consultez la liste complète des prix de la Clinique du voyage international.

Pour plus de renseignements au sujet de la Clinique de voyage international : téléphone - **902-481-5900** ou [**travelclinic@nshealth.ca**](mailto:travelclinic@nshealth.ca)

CONSEIL : Avant de voyager à l'international, renseignez-vous sur les vaccins obligatoires dans le pays où vous allez via la clinique de voyage international (902-481-5900 ou [**travelclinic@nshealth.ca**](mailto:travelclinic@nshealth.ca)).



Vaccination contre la COVID-19

Le vaccin permet à notre corps de se protéger (à l'aide d'anticorps) pour nous aider à ne pas tomber malades si nous sommes exposés au virus de la COVID-19.

Depuis de nombreuses années, les gens du monde entier utilisent des vaccins pour nous protéger contre des maladies infectieuses mortelles, telles que la rougeole, le tétanos et la polio.

Le vaccin contre la COVID-19 est le moyen le plus efficace de se protéger contre cette maladie et de nous permettre à tous de retrouver une vie normale. Il représente un élément important pour freiner la propagation du virus en famille et ailleurs, en plus du port de couvre-visages, du lavage des mains et du fait de garder au moins deux mètres de distance avec les autres.

Le vaccin contre la COVID-19 vous aidera à vous protéger contre cette dernière et il faut recevoir le nombre de doses recommandées. On a largement étudié ces vaccins au sein de populations diversifiées, et l'on a démontré leur innocuité et leur efficacité.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les tests COVID-19, les restrictions aux visiteurs, les avis d'exposition et des ressources supplémentaires, veuillez visiter **novascotia.ca/coronavirus/fr**.

.....
Veuillez vous référer au site Web suivant pour accéder aux bulletins multiculturels au sujet de la vaccination :

www.womenscollegethospita.ca/covid-19-information/covid-19-vaccine-multi-language-information

SANTÉ SEXUELLE ET RELATIONS INTIMES

○ Consentement sexuel

Au Canada, l'âge légal pour consentir à une activité sexuelle est de 16 ans, mais il y a des exceptions pour les jeunes qui ont des relations sexuelles volontaires et consenties entre eux.

Peu importe l'âge, le consentement est toujours obligatoire. Donner son consentement, cela veut dire accepter de participer à une activité sexuelle. C'est simple : tant que les personnes impliquées n'ont pas clairement donné leur accord par des paroles, des comportements ou les deux, il n'y a pas de consentement. Chaque partenaire doit s'assurer d'obtenir le consentement de l'autre.

Et chaque nouveau comportement sexuel doit être consenti : embrasser la personne ou accepter de se faire toucher n'est pas un laissez-passer pour d'autres contacts intimes ou sexuels. La ou le jeune peut accepter, refuser ou changer d'avis à tout moment. Elle ou il peut retirer son consentement n'importe quand au cours de la relation sexuelle. Elle ou il a le droit de changer d'avis, de s'arrêter au milieu, de dire non. Un « oui » au départ peut devenir un « non » plus tard. Et le consentement s'applique dans toutes les situations : couple, relation d'un soir, etc.

Si vous êtes la victime d'un crime ou le conjoint, la conjointe ou un membre de la famille de la victime d'un crime, le Programme provincial de services aux victimes, qui compte quatre bureaux régionaux, peut vous fournir

- des renseignements, du soutien et de l'aide à mesure que l'affaire pénale progresse dans le système de justice pénale.

Renseignements : consultez Justice Canada au
canada.justice.gc.ca



○ 2ELGBTQ+

2ELGBTQ+ est un acronyme qui signifie deux-esprit (bispirituel), lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres, et queer ou en questionnement. Le signe de « + » fait référence aux autres identités et veille à ce que personne ne soit exclu du groupe.

En Nouvelle-Écosse, tout comme ailleurs au Canada, des lois protègent la communauté 2ELGBTQ+ contre la discrimination basée sur le sexe, l'orientation sexuelle ou l'identité, l'expression de genre. Voici les lois les plus importantes :

- La *Charte canadienne des droits et libertés*
- La *Loi canadienne sur les droits de la personne*
- La *Loi sur les droits de la personne de la Nouvelle-Écosse*

Ressources :

- **Parents and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG)**
1 888 530-6777
1 888 530-6777 poste 574 (Halifax)
902-862-4954 (Sydney)
902-895-0931 (Truro)
Site Web (en anglais seulement) : pflagcanada.ca
- **Egale Canada**
Site Web (en anglais seulement) : egale.ca
- **The Youth Project**
Programme provincial visant à faire de la Nouvelle-Écosse un endroit plus sécuritaire et épanouissant pour la communauté LGBTQ+.
902-429-5429
Site Web (en anglais seulement) : youthproject.ns.ca
- **Nova Scotia Rainbow Action Project**
Groupe d'action pour la communauté LGBTQ+ de la Nouvelle-Écosse
Site Web (en anglais seulement) : nsrap.ca
- **Sexual Health Nova Scotia** au 902-543-6900
- **Halifax prideHealth** : 902-220-0643

Santé sexuelle

Pour toute question de santé sexuelle (contraception, grossesse, infection transmise sexuellement), appelez le **811** (appuyez sur le 2 pour un service en français). Le personnel infirmier répondra à vos questions et vous dirigera vers les services appropriés, 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Confidentiel et gratuit.

 **CONSEIL : Vous avez des questions sur la santé sexuelle, appelez le 811 - appuyez sur le 2 pour un service en français.**

FR

○ Infection transmise sexuellement

Les infections transmises sexuellement (ITS) et le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) sont des infections qui se transmettent lors de relations sexuelles non protégées avec une personne infectée, qu'il y ait ou non pénétration.

Vérifiez si vos vaccins contre l'hépatite et le virus du papillome humain sont à jour et utilisez des condoms (ou préservatifs) et des digues dentaires ; ce sont tous de bons moyens de vous protéger, vous et votre partenaire.

Puisque de nombreuses infections transmises sexuellement ne présentent aucun signe ni symptôme évident, du moins au début, il importe de prendre des précautions afin de vous protéger, vous et votre partenaire, et de passer régulièrement des tests de dépistage.

De plus, le Programme de prévention du cancer du col de l'utérus de la Nouvelle-Écosse est gratuit. Le dépistage du cancer du col utérin au moyen du test Pap est recommandé pour les femmes de 25 à 70 ans ayant déjà eu des relations sexuelles avec un partenaire de sexe masculin ou féminin, et ce, à tous les 3 ans.

La détection précoce peut également aider à diminuer ou à éviter les problèmes de santé et à freiner la propagation des infections transmises sexuellement entre partenaires.

En Nouvelle-Écosse, les tests Pap sont effectués par un membre du personnel en soins de santé spécialement formé. Vous pouvez prendre rendez-vous pour passer un test Pap avec votre médecin.

Ressources :

- Votre médecin de famille
- Le **811** pour parler à un membre du personnel infirmier autorisé, 24 heures sur 24

- Un centre de santé sexuelle (Sexual Health Center) – shns.ca
- Une clinique communautaire de santé de la femme (Well Woman Clinic) - www.nshealth.ca/clinics-programs-and-services/well-woman-clinics
- La coalition contre le SIDA - Sans frais **1-800-566-2437**.

○ Dépistage anonyme pour le VIH

Le personnel infirmier en santé publique de la Nouvelle-Écosse offre gratuitement le dépistage anonyme du VIH à la population de la Nouvelle-Écosse. Il dirige les personnes atteintes du VIH aux ressources appropriées en vue du traitement.

Les tests anonymes signifient que vous ne fournissez pas votre nom ou toute information d'identification à la personne qui effectue le test sanguin. En cas de résultat positif au test, certaines informations statistiques seront fournies à la Santé publique à des fins de déclaration. Votre nom ne sera en aucun cas lié au résultat du test, et aucune information ne sera enregistrée dans votre dossier médical.

Pour obtenir un test de dépistage anonyme du VIH, appelez la ligne d'information de la région désirée :

Halifax prideHealth
902-220-0643

Halifax Sexual
Health Centre
902-455-9656

Truro Northern AIDS
Connection Society
1-866-940-2437

AIDS Coalition of
Cape Breton
1-877-597-9255

○ Contraception d'urgence

La contraception d'urgence désigne des méthodes contraceptives utilisables pour prévenir la survenue d'une grossesse après un rapport sexuel. Il est recommandé de mettre en œuvre ces méthodes dans les 5 jours qui suivent ce rapport, mais plus elles sont appliquées tôt, plus elles sont efficaces. Au Canada, il existe deux types de méthodes de contraception d'urgence :

Contraception orale d'urgence

Deux sortes de contraception orale d'urgence ou « pilule du lendemain » sont disponibles. Les pilules CI-LNG (ou « Plan B ») sont offertes sans prescription dans les pharmacies de la Nouvelle-Écosse. Celles-ci sont plus efficaces prises dans les 24 heures après un rapport sexuel non protégé. Alors



que les pilules CU-UPA (« Ella ») peuvent être obtenues sous ordonnance médicale seulement. Celles-ci sont prises comme une dose unique de 1 comprimé dans les 120 heures (5 jours) après un rapport sexuel non protégé.

Dispositif intra-utérin

Le dispositif intra-utérin (DIU) en cuivre, lequel est inséré par un ou une médecin jusqu'à 7 jours après une relation sexuelle non protégée, est la méthode de contraception d'urgence la plus efficace. Même s'il n'est offert que sous prescription, il assure une protection à long terme contre la grossesse.

Pour plus d'information, consultez un membre du personnel en soins de santé, appelez le **811** ou visitez le site Web Le sexe et moi (Société des obstétriciens et gynécologues du Canada)

sexandu.ca/fr/

○ Test de grossesse à domicile

Si vous croyez être enceinte, il est important de le savoir le plus rapidement possible.

La manière la plus rapide de le savoir est d'effectuer un test de grossesse à domicile, disponible en pharmacie sans ordonnance.

Utilisez un test dont les instructions sont simples et suivez-les rigoureusement. Si le résultat est positif, prenez rendez-vous chez votre médecin ou dans une clinique d'obstétrique pour qu'un membre du personnel en soins de santé confirme le résultat.



○ Grossesse non planifiée

Chaque situation est unique, et votre expérience ne sera pas identique à celle d'une autre personne. Vos valeurs personnelles, vos croyances et là où vous en êtes rendue dans votre vie auront une incidence sur votre choix à savoir si vous souhaitez poursuivre la grossesse ou non. Le plus important à retenir est que la décision vous revient. C'est une bonne idée de parler avec un professionnel ou une professionnelle en soins de santé (médecin de famille, pharmacien, pharmacienne) soit d'un hôpital ou clinique sans rendez-vous, dès que possible après avoir confirmé que vous êtes enceinte afin de comprendre les options qui s'offrent à vous.

○ Interruption volontaire de grossesse

L'avortement signifie mettre fin à une grossesse à ses débuts. Dans certains cas, la grossesse d'une femme s'interrompt par elle-même. C'est ce qu'on appelle une fausse couche ou un avortement spontané. Dans d'autres cas, la femme choisit de mettre un terme à sa grossesse en prenant des médicaments (avortement médical ou médicamenteux) ou en subissant une intervention (avortement chirurgical). Ces avortements sont effectués par des professionnels et professionnelles en soins de santé à l'hôpital, en cabinet ou dans un centre de santé.

Sites Web :

- 811.novascotia.ca/health_topics/mettre-fin-a-une-grossesse/?lang=fr
- nshealth.ca/abortion

Nova Scotia Women's Choice Clinic
Tél.: **1-833-352-0719**

○ Laisser son enfant à l'adoption

La décision de mener une grossesse à terme pour ensuite donner l'enfant en adoption est un choix personnel fondé sur des raisons et des valeurs personnelles. Il est important d'en apprendre le plus que vous pouvez sur le processus avant de prendre cette décision.

Consultez le « Répertoire des services aux parents adoptifs » au site novascotia.ca/coms/families/adoption/DirectoryofServices.html

Renseignements :

novascotia.ca/coms/families/adoption/index.html

Nova Scotia Provincial Adoption Line: **1-866-259-7780**

○ Programme de dépistage du cancer du sein (Nova Scotia Breast Screening Program)

Toutes les femmes asymptomatiques (sans signe apparent) de plus de 40 ans qui ont une carte d'assurance maladie peuvent bénéficier d'un programme d'information et d'un dépistage par mammographie. Il n'est pas nécessaire d'être référée par un professionnel ou une professionnelle en soins de santé, mais on vous demandera ses coordonnées afin qu'il ou elle reçoive les résultats de votre examen.

Vous pouvez obtenir des informations et prendre un rendez-vous en appelant le **902-473-3960** depuis la région d'Halifax ou le **1-800-565-0548** dans le reste de la province. Vous devez avoir votre carte santé à la portée de la main lorsque vous appelez. Un dossier sera ouvert à votre nom et vous recevrez des indications pour vous rendre à un examen dans un des nombreux centres fixes ou dans une clinique mobile près de chez vous.



VIOLENCE

La violence familiale est illégale au Canada, tout comme la violence entre deux personnes sans liens.

La violence familiale se définit par toute forme de mauvais traitements ou de négligence infligée à un enfant ou à un adulte par un membre de la famille ou par quelqu'un avec qui elle ou il a une relation intime. Une personne peut être victime de plus d'une forme de violence ou de maltraitance, notamment :

- Maltraitance physique
- Maltraitance sexuelle
- Maltraitance psychologique

Sachez que la loi vous encourage à ne pas tolérer et à dénoncer de telles situations. Si une personne (peu importe le genre et le sexe) est violentée par un membre de sa famille, elle devrait composer le **911** pour demander l'aide de la police. Elle sera mise à l'abri et, en collaboration avec les services sociaux, elle sera dirigée vers les ressources appropriées.

Protection par la loi

Vous ne perdrez aucun de vos droits si vous quittez le domicile conjugal pour échapper à de mauvais traitements. Au contraire, la loi vous protège, ainsi que vos enfants. Une personne possédant le statut de résident permanent ou de résidente permanente ne peut pas perdre ce statut ni être forcée à quitter le Canada parce qu'elle quitte une relation où elle subit de la violence.

Service de soutien pour les femmes victimes de violence

Il existe en Nouvelle-Écosse une gamme de ressources et de services de soutien pour les femmes victimes de violence que ce soient des lignes d'aide et d'écoute, des maisons de transition, des logements de deuxième étape, ou encore le programme d'approche en matière de prévention de la violence conjugale.

Si vous avez besoin d'aide, vous pouvez appeler la ligne sans frais 24 heures sur 24 de la Transition House Association of Nova Scotia : **1-855-225-0220**, ou visitez le site [**nsdomesticviolence.ca/get-help**](https://nsdomesticviolence.ca/get-help)

Fiche d'information pour les enfants témoins de violence : [**novascotia.ca/just/victim_Services/_docs/Children_Exposed_Info_Sheets-fr.pdf**](https://novascotia.ca/just/victim_Services/_docs/Children_Exposed_Info_Sheets-fr.pdf)

○ Agression sexuelle

*** CONSEIL : Si vous venez de subir une agression sexuelle et que vous êtes en danger immédiat et que vous avez des blessures graves, appelez le 911.**

FR

Si vous êtes en sécurité, mais avez besoin de soins médicaux, rendez-vous à l'urgence de l'hôpital le plus près de chez vous. Même si une victime ne souhaite pas porter plainte, il est très important de consulter un professionnel ou une professionnelle en soins de santé le plus rapidement possible après les faits. Cela permettra de passer des tests de dépistages de maladies et infections sexuellement transmissibles, dont le SIDA/VIH, et de recevoir certains traitements médicaux. Si vous voulez rapporter l'agression à la police, ne vous lavez pas, ne prenez pas de bain et ne changez pas de vêtements avant votre prise en charge par le personnel médical. Il est important de conserver toutes les preuves qui peuvent encore rester sur votre corps ou vos vêtements.

9 ressources pour votre santé en français

Répertoire des professionnels de la santé francophones

Ce répertoire vous permet de trouver des professionnels qui peuvent vous servir en français. reseausantene.ca/repertoire

Épinglette « Bonjour / Hello »

Les professionnels de santé en pratique privée qui portent le logo « Bonjour-Hello » parlent français!



Info-santé 811

Appelez le **811** et le personnel infirmier vous donnera des conseils sur la santé en français.

Ressources en santé mentale et dépendances

Trouvez de l'aide, des informations et des ressources en santé mentale et dépendances au MHAhelpNS.ca/fr.

Disponibilité des services en français

Posez toujours la question pour savoir si des services en français sont disponibles ou si le membre du personnel parle français.

Service d'interprétation

Dans les hôpitaux, demandez pour de l'interprétation en français si vous ne recevez pas de service en français (c'est gratuit).

Logo « Bonjour »

Dans les hôpitaux, le personnel en soins de santé qui portent le logo Bonjour parle français !



Enregistrement de la langue dans votre dossier médical

À l'inscription, faites modifier votre dossier pour que le français soit indiqué comme votre langue de préférence.

Santé Nouvelle-Écosse

Trouvez des informations sur les services disponibles en français de Santé Nouvelle-Écosse, consultez www.nshealth.ca/les-services-en-francais-sante-nouvelle-ecosse

Financé par :

Funded by:



Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada

Immigration, Refugees
and Citizenship Canada



Société Santé
en français

Réseau Santé – Nouvelle-Écosse

.....
902-222-5871 • info@reseausantene.ca

RESEAUANTENE.CA    

.....

Immigration francophone Nouvelle-Écosse

.....
902-433-2099 • info@ifne.ca  

WWW.IFNE.CA

.....