



Réseau  
TNO Santé



# GUIDE SANTÉ

POUR LES

**NOUVEAUX ARRIVANTS**

**AUX TERRITOIRES DU NORD-OUEST**

---

---

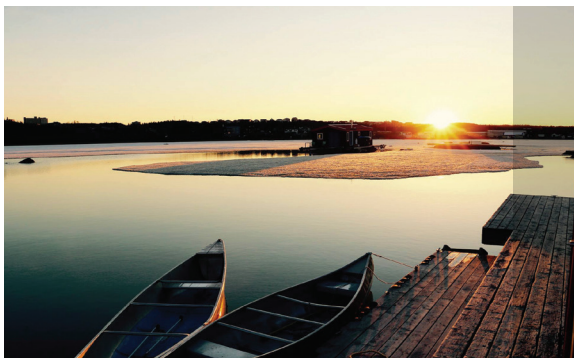
03	INTRODUCTION
05	STRUCTURE DU SYSTÈME DE SANTÉ
08	ASSURANCE-MALADIE
23	SOINS DE SANTÉ – RÉFUGIÉS
24	ASSURANCE-MALADIE PRIVÉE
25	SITUATIONS D'URGENCE
29	ACCÈS AUX SERVICES DE SANTÉ
42	SANTÉ MENTALE
45	TOXICOMANIE ET DÉPENDANCES
47	PERSONNES AYANT UN HANDICAP
48	AVOIR UN ENFANT
55	IMMUNISATION ET VACCINS
59	RELATIONS INTIMES
71	RISQUES LIÉS AU FROID
76	COVID-19



**Le Réseau TNO Santé (RTS) tient à remercier tous les partenaires et collaborateurs qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce guide :**

- La Fédération franco-ténoise
- La Communauté francophone accueillante de Yellowknife
- Le Réseau en immigration francophone des Territoires du Nord-Ouest
- Le gouvernement des Territoires du Nord-Ouest

Le RTS remercie également la Société Santé et Mieux-être en français du Nouveau-Brunswick qui nous a permis de reprendre le concept du guide santé pour les nouveaux arrivants.



## INTRODUCTION

---

**Voici un guide pour vous aider à mieux comprendre le système de santé et les services disponibles aux Territoires du Nord-Ouest. Vous trouverez, dans les pages qui suivent, des renseignements de base pour vous permettre d'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 aux Territoires du Nord-Ouest.**

Les informations que vous trouverez dans ce guide proviennent de différentes sources telles que le Guide de santé pour les nouveaux arrivants du Nouveau-Brunswick, le Réseau TNO Santé, l'Administration des services de santé et des services sociaux des Territoires du Nord-Ouest, Santé Canada, Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada et de différents documents et sites Internet d'organismes canadiens et ténos.



*Afin de faciliter la lecture du présent texte, le masculin a été employé comme genre neutre pour désigner toutes les personnes.*



## ○ 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 de la santé que les patients sont influencés par leurs cultures respectives. En tant que nouvel arrivant, il est nécessaire de vous familiariser avec les ressemblances et les différences entre les systèmes de santé de votre pays d'origine par rapport à celles de votre société d'accueil. Les perceptions culturelles changent les façons de voir la santé, les maladies et d'aborder les traitements. Le fonctionnement du système de santé change d'une culture à l'autre. Il est tout à fait compréhensible que vous vous sentiez un peu dépassé par la somme d'informations à intégrer.

Ne vous découragez pas et surtout n'hésitez pas à poser des questions qui vous permettront de vous familiariser avec le fonctionnement du système de santé des Territoires du Nord-Ouest (TNO) et les ressources en santé et mieux-être qui existent dans les différentes communautés du territoire.

N'hésitez pas à communiquer vos besoins particuliers aux professionnels de la santé que vous consultez. Sachez que tout sera fait pour vous aider en fonction des ressources disponibles et des politiques de l'établissement hospitalier, dans le respect des pratiques exemplaires.

## STRUCTURE DU SYSTÈME DE SANTÉ

**Au Canada, tous les citoyens et les résidents permanents 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 canadiens ont un accès aux services médicaux et hospitaliers nécessaires sans avoir à déboursier de l'argent.

**Le système de santé et de services sociaux des Territoires du Nord-Ouest peut être divisé en deux secteurs principaux :**

- Prestation des services de santé et des services sociaux (les Administrations)
- Promotion et planification stratégique des services de santé et des services sociaux (le Ministère)

**Il existe actuellement trois administrations de services de santé et de services sociaux aux TNO :**

### **ASTNO**

L'Administration des services de santé et des services sociaux des Territoires du Nord-Ouest

### **ASSSSHR**

L'Administration des services de santé et des services sociaux de Hay River

### **ASCT**

L'Administration de services communautaires tłjchq

## Langues officielles

Il y a 11 langues officielles aux Territoires du Nord-Ouest : le français, l'anglais ainsi que neuf langues autochtones. La *Loi sur les langues officielles* des Territoires du Nord-Ouest indique que vous avez le droit de recevoir des soins et des services de santé en français. N'hésitez pas à demander vos services en français.



## Services d'interprétation en français

Les services d'interprétation sont un moyen efficace pour résoudre les obstacles linguistiques pour une meilleure communication. Ils permettent une communication claire entre les patients et les professionnels de la santé, tout en veillant à ce que les patients soient bien informés sur les risques et les avantages de leurs options de soins de santé.

### Conseils pendant les séances d'interprétation :

- Parler directement au professionnel de la santé.
- Utiliser des phrases courtes pour permettre à l'interprète de se concentrer et de transmettre l'information exacte.

### Pour joindre un interprète médical en français, contactez :

Interprète médical en français  
**867-767-9107**



## ○ Confidentialité et protection des renseignements personnels

Les informations que vous partagez avec les professionnels de la santé sont confidentielles et protégées par la *Loi sur l'accès à l'information et la protection de la vie privée*. Les informations qui vous concernent ne sont accessibles qu'aux professionnels directement concernés par vos services de santé. Tous les professionnels de la santé doivent respecter la vie privée de leurs patients et assurer la confidentialité des renseignements contenus dans leurs dossiers.



## RÉGIME D'ASSURANCE- MALADIE DES TNO

---

**Comme nouvel arrivant, vous avez droit aux soins médicaux universels de base financés par le gouvernement. Il est important de vous inscrire au régime public d'assurance-maladie le plus tôt possible après votre arrivée aux Territoires du Nord-Ouest. Vous êtes admissible au régime d'assurance-maladie dès votre premier jour dans le territoire à condition que vous ayez établi une résidence permanente aux Territoires du Nord-Ouest.**

Lorsque vous utilisez des services de santé publique, vous devez présenter votre carte d'assurance-maladie que ce soit à l'hôpital, à la clinique ou chez le médecin. Les services ne vous seront pas facturés. Il est recommandé de toujours avoir votre carte avec vous.



## ○ Admissibilité à l'assurance-maladie des Territoires du Nord-Ouest

### **Pour être admissible à l'assurance-maladie des TNO, vous devez :**

- être citoyen canadien ou avoir légalement le droit de rester au Canada.
- être domicilié aux Territoires du Nord-Ouest, c'est-à-dire y demeurer au moins 153 jours par année civile.

### **Pour les personnes arrivant d'ailleurs au Canada et possédant déjà une assurance-maladie, il vous faut :**

- résider aux Territoires du Nord-Ouest depuis trois mois pour être considéré comme un résident et être admissible aux soins de santé des Territoires du Nord-Ouest.





## ○ Inscription à l'assurance-maladie des Territoires du Nord-Ouest

Il est important de demander la carte d'assurance-maladie le plus tôt possible après votre arrivée aux TNO. Un formulaire distinct doit être rempli par chaque personne âgée de plus de 19 ans. Les personnes âgées de plus de 16 ans qui vivent de façon autonome aux Territoires du Nord-Ouest peuvent également déposer une demande.

Le formulaire de demande d'inscription au régime d'assurance-maladie des TNO est disponible en ligne et aux bureaux de Services TNO :

**[www.hss.gov.nt.ca/fr/services/présenter-une-demande-d'assurance-maladie](http://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/présenter-une-demande-d'assurance-maladie)**

Obtenez plus de renseignements sur l'inscription en ligne : **[www.hss.gov.nt.ca/fr/services/régime-d'assurance-maladie-des-tno](http://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/régime-d'assurance-maladie-des-tno)**

**1 800 661-0830**  
(ligne sans frais)

## Services TNO

Services TNO est le centre de services en français du gouvernement des Territoires du Nord-Ouest. Il réunit divers services et simplifie les démarches administratives et l'accès aux services gouvernementaux pour les citoyens.

### Rez-de-chaussée de l'édifice Tatsaoṭṭṇe

5015, 49<sup>e</sup> Rue, Yellowknife



Services TNO

**1-866-561-1664**

*(ligne sans frais)*

## L'intervenant-pivot

L'intervenant-pivot aide les résidents qui ont des questions ou des préoccupations au sujet du système de soins de santé et des services sociaux des TNO. Il peut vous guider vers le bon service ou la bonne personne à qui parler pour recevoir de l'aide, répondre à vos questions et fournir des renseignements sur les services sociaux et de santé des TNO.



[hss\\_navigator@gov.nt.ca](mailto:hss_navigator@gov.nt.ca)

**1-855-846-9601**

*(ligne sans frais)*

## ○ Services hospitaliers

Le régime d'assurance-maladie des TNO couvre le coût des services hospitaliers médicalement nécessaires fournis à l'hôpital ou en consultation interne ou externe partout au Canada.

### Services couverts :

- Hébergement et repas en chambre standard
- Soins infirmiers, lorsque fournis par l'hôpital
- Services de laboratoire, radiographies et examens de diagnostics, ainsi que leur interprétation
- Médicaments prescrits par un médecin et administrés à l'hôpital
- Radiothérapie, ergothérapie et physiothérapie, lorsque fournies dans un hôpital
- Utilisation des salles d'opération, des salles d'accouchement, et des installations d'anesthésie requises pour le diagnostic et le traitement, y compris le matériel et les fournitures nécessaires
- Services de désintoxication dans un établissement de santé approuvé

**Services non couverts :**

- Frais hospitaliers dépassant le taux d'une chambre standard en hébergement privé ou semi-privé
- Services n'étant pas médicalement requis, comme la chirurgie esthétique
- Services considérés comme étant expérimentaux
- Frais d'ambulance (sauf les transferts entre hôpitaux)
- Soins dentaires, sauf les procédures spécifiques relatives à une blessure ou à une maladie de la mâchoire
- Traitements pour l'alcoolisme et les toxicomanies, à moins d'avoir été approuvés au préalable

**Services médicaux**

Le régime d'assurance-maladie des TNO couvre les services médicalement nécessaires fournis par un médecin autorisé au Canada et, sous réserve de certaines limitations, à l'étranger.

**Services couverts :**

- Diagnostic et traitement des maladies et des blessures
- Soins obstétriques, y compris les soins prénataux et postnataux
- Chirurgies, y compris les services d'anesthésie et l'aide chirurgicale, au besoin
- Examen des yeux, traitement et opérations effectuées par un ophtalmologiste

**Services non couverts :**

- Examens médicaux annuels
  - Chirurgie esthétique
  - Services considérés expérimentaux
  - Médicaments sur ordonnance
  - Examens médicaux effectués à la demande d'une tierce partie, par exemple : examens médicaux préscolaires ou demandés par une compagnie d'assurance, examens pour les personnes amenées à manipuler des aliments, examens préalables à l'obtention du permis de conduire, d'un passeport ou d'un emploi
  - Services d'optométrie
  - Services dentaires autres que les procédures spécifiques liées à une blessure ou à une maladie de la mâchoire
  - Services de chiropraticiens, naturopathes, podiatres, ostéopathes, et traitements d'acupuncture
  - Services de physiothérapie, d'orthophonie et de psychologie reçus dans un établissement qui n'est pas un hôpital
  - Tout service auquel a droit un résident en vertu de la législation, comme la *Loi sur l'indemnisation des travailleurs*, la *Loi sur la santé publique*, ou toute autre loi territoriale ou fédérale, y compris les soins aux vétérans qui ont droit à des traitements en raison de leurs services au sein des Forces canadiennes
-

### Le régime d'assurance-maladie des Territoires du Nord-Ouest n'offre pas de couverture d'assurance-maladie complémentaire pour :

- les lunettes (voir p.38 section Optométriste / Ophtalmologiste / Opticien)
- les soins dentaires (voir p.36 section Soins buccodentaires)
- les fournitures médicales

Cependant, vous pouvez être admissible à une couverture d'assurance-maladie complémentaire de votre employeur. Discutez avec votre employeur pour en savoir davantage à ce sujet. Vous pouvez aussi être admissible à un des régimes d'assurance-maladie complémentaire des Territoires du Nord-Ouest (consultez la section 16 pour plus de détails).

Pour en savoir plus sur les services couverts, ou pour obtenir des renseignements supplémentaires :

**1 800 661-0830**

*(ligne sans frais)*

**healthcarecard@gov.nt.ca**

### ○ Médicaments sur ordonnance

Ces régimes d'assurance-maladie complémentaire offrent une prise en charge complète des médicaments sur ordonnance admissibles selon la définition de la liste des médicaments pour les services de santé non assurés. Lors de vos achats de médicaments, la pharmacie facturera directement la Croix Bleue.

## ○ Régimes d'assurance-maladie complémentaires

Le gouvernement des Territoires du Nord-Ouest fournit de l'aide supplémentaire aux Ténos admissibles qui ont besoin de services de santé dépassant ceux offerts par le régime de l'assurance-maladie des Territoires du Nord-Ouest.

### Ces régimes sont offerts par la Croix Bleue de l'Alberta :

- Régime d'assurance-maladie complémentaire pour les personnes âgées
- Régime d'assurance-maladie pour certaines maladies spécifiques
- Régime d'assurance-maladie complémentaire pour les Métis



Croix Bleue de l'Alberta  
**1 800 661-6995**  
*(ligne sans frais)*



## ○ Fournitures et équipements médicaux

**Ces régimes régleront les frais habituels et raisonnables des fournitures et du matériel médicalement nécessaires fournis au Canada pour les raisons suivantes :**

- Fournitures et équipements pour diabétiques (bandes d'analyse de sang, matériel d'injection, etc.)
- Produits d'incontinence (pour les enfants handicapés et les adultes seulement)
- Matériel médical (p. ex., fauteuils roulants et déambulateurs)
- Fournitures médicales (bandages, pansements, etc.)
- Prothèses et chaussures faites sur mesure
- Appareils et fournitures d'oxygénothérapie
- Vêtements de compression
- Prothèses

Vous aurez besoin d'une ordonnance rédigée par un professionnel de la santé reconnu pour présenter une demande de remboursement. Une grande partie des fournitures médicales et du matériel médical nécessite une autorisation avant que le régime ne les couvre.



## ○ Déplacement pour raisons médicales

Le régime pourra rembourser les frais d'hébergement, de transport et de restauration engagés en cas de déplacement pour accéder à un traitement médical non offert dans votre collectivité.

### **Les dépenses suivantes peuvent donner droit à un remboursement, sous réserve d'une préautorisation :**

- Hébergement privé
- Logement commercial
- Établissements offrant logement et repas
- Repas
- Services d'un accompagnateur ou d'un interprète
- Transport (aérien et routier) vers la clinique de santé ou l'hôpital le plus proche offrant les services de santé qui ne sont pas offerts dans votre collectivité, ou qui ne sont pas couverts par les programmes provinciaux ou territoriaux d'aide aux déplacements.

Pour en savoir plus sur l'admissibilité aux différents régimes d'assurance-maladie complémentaires :

**1 800 661-0830**

*(ligne sans frais)*

**healthcard@gov.nt.ca**

## ○ Couverture et facturation lors de vos déplacements

### Au Canada :

Votre carte d'assurance-maladie des Territoires du Nord-Ouest vous couvre pour les services médicalement nécessaires administrés par un médecin ou un hôpital ailleurs au Canada. Les dépenses, comme l'ambulance ou l'évacuation médicale, ne sont pas couvertes.

En général, les frais seront directement facturés à l'Administration des services de santé des Territoires du Nord-Ouest. Certains établissements dans d'autres provinces et territoires pourraient aussi demander d'être payés immédiatement.

Si vous devez payer les soins reçus, vous pourrez demander un remboursement.

Plus de détails sur :

[www.hss.gov.nt.ca/fr/content/vous-voyagez-au-canada-ce-que-vous-devez-savoir](http://www.hss.gov.nt.ca/fr/content/vous-voyagez-au-canada-ce-que-vous-devez-savoir)

- \* **Il est fortement conseillé aux résidents des Territoires du Nord-Ouest qui s'absentent du territoire d'obtenir une assurance complémentaire d'un assureur privé afin de couvrir la portion des comptes qui n'est pas payée par l'assurance-maladie.**

### À l'extérieur du Canada :

L'assurance-maladie des Territoires du Nord-Ouest paie les services médicalement nécessaires dispensés en cas d'urgence ou de maladie subite des résidents hors pays. Le coût de ces services sera remboursé uniquement selon les taux des Territoires du Nord-Ouest et en fonds canadiens.

À l'extérieur du Canada, le coût des services de santé peut être considérablement plus élevé. Vous devrez payer la différence entre les frais facturés et le montant remboursé par le bureau de l'Administration des services de santé.

**1 800 661-0830**

*(ligne sans frais)*

**healthcard@gov.nt.ca**



## ○ Absences temporaires des Territoires du Nord-Ouest

Si vous prévoyez de vous absenter du territoire pendant plus de 90 jours, veuillez en avvertir l'Administration des services de santé et des services sociaux en envoyant un formulaire d'absence temporaire dûment rempli. Cet avis contribuera à éviter les délais de paiement des services médicaux nécessaires que vous pourriez recevoir alors que vous êtes temporairement absent du territoire ou du pays.

Pour plus de détails sur les documents à joindre à votre formulaire en fonction des raisons de votre absence, veuillez consulter le [www.hss.gov.nt.ca/fr/services/formulaire-d-absence-temporaire-des-tno](http://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/formulaire-d-absence-temporaire-des-tno).

## ○ Apportez votre carte d'assurance-maladie des Territoires du Nord-Ouest

Ayez toujours avec vous votre carte d'assurance-maladie. Vous devez présenter une carte d'assurance-maladie valide avant de recevoir des soins de santé dans les autres provinces ou territoires, sinon vous pourriez devoir payer immédiatement les soins reçus.

Pour plus d'information sur les services couverts à l'extérieur des Territoires du Nord-Ouest par le régime d'assurance-maladie, contactez le **1 800 661-0830** ou [healthcard@gov.nt.ca](mailto:healthcard@gov.nt.ca)

## Renouvellement ou remplacement de la carte d'assurance-maladie des Territoires du Nord-Ouest

Votre carte d'assurance-maladie est valide pendant trois ans et expire le jour de votre date de naissance. Lorsque votre carte arrivera à échéance, vous recevrez une lettre par la poste vous demandant d'envoyer un formulaire de renouvellement. En remplissant ce formulaire, vous confirmerez que vous résidez toujours de manière permanente aux TNO.

Si votre carte est expirée depuis plus d'un an, on vous demandera de présenter une nouvelle demande d'inscription au régime d'assurance-maladie et d'y annexer une preuve que vous résidez aux TNO.

**Pour assurer le maintien de votre couverture, prévenez L'Administration des services de santé et des services sociaux si :**

- vous perdez votre carte;
- vous changez de nom, d'adresse ou de statut d'Autochtone;
- vous quittez les TNO de façon permanente;
- vous quittez les TNO pendant plus de trois mois pour raisons médicales, pour suivre des études ou pour le travail.

---

## Pour contacter l'assurance-maladie des Territoires du Nord-Ouest :

**healthcarecard@gov.nt.ca**

En Amérique du Nord  
**1 800 661-0830**  
*(ligne sans frais)*



Hors Amérique du Nord  
**1-867-777-7400**



## SOINS DE SANTÉ - RÉFUGIÉS

.....

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

Pour renseignements :  
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada  
[www.cic.gc.ca](http://www.cic.gc.ca)

[www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/  
services/refugies/aide-partir-canada/soins-sante/  
programme-federal-sante-interimaire/resume-  
couverture-offerte.html](http://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/refugies/aide-partir-canada/soins-sante/programme-federal-sante-interimaire/resume-couverture-offerte.html)

.....

## ASSURANCE-MALADIE PRIVÉE

---

**Pour les soins et les services de santé non couverts par l'assurance-maladie des Territoires du Nord-Ouest, il est recommandé de prendre une assurance privée supplémentaire. L'assurance privée peut couvrir les dépenses comme :**

- les médicaments sur ordonnance;
- les soins dentaires;
- les lunettes et lentilles cornéennes;
- les services de physiothérapie, massothérapie, etc.;
- les services ambulanciers.

Renseignez-vous, car les employeurs offrent souvent une assurance médicale pour couvrir les dépenses susmentionnées.

### **○ Apprenez-en davantage sur les assurances-maladies complémentaires :**

- Visitez le site de l'Agence de la consommation en matière financière du Canada :  
**[www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/assurance-maladie.html](http://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/assurance-maladie.html)**
  - Consultez le Guide sur l'assurance-maladie complémentaire de l'Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes :  
**[clhia.uberflip.com/i/200211-guide-sur-lassurance-maladie-complémentaire/0?](http://clhia.uberflip.com/i/200211-guide-sur-lassurance-maladie-complémentaire/0?)**
-

## SITUATIONS D'URGENCE

### 9-1-1

#### En cas d'urgence, composez le 9-1-1

Si votre état de santé ou celui d'une autre personne vous empêche de vous déplacer, vous devez appeler les services médicaux d'urgence en composant le 9-1-1 sur votre téléphone. Le 9-1-1 est accessible gratuitement, 24 heures par jour, sept jours par semaine.

#### Composez le 9-1-1 lorsque :

- Un crime se produit et vous avez besoin de l'aide de la Gendarmerie royale du Canada (GRC) ou de la police.
- Vous voyez un incendie dangereux.
- Vous ou une autre personne avez besoin d'une aide médicale urgente.

#### Que faire lors d'un appel au 9-1-1?

- Indiquez votre emplacement au téléphoniste du 9-1-1. Le téléphoniste ne saura pas où vous êtes à moins que vous ne lui disiez.
- Décrivez l'urgence en question.
- Donnez votre numéro de téléphone au 9-1-1.
- Le 9-1-1 vous mettra en communication avec des services d'aide.

Les téléphonistes parlent français et anglais. Le 9-1-1 est aussi disponible dans toutes les langues officielles des Territoires du Nord-Ouest au moyen d'un interprète.

## À savoir

Chaque personne transportée en ambulance est responsable d'assumer les coûts de son transport.

- Le 9-1-1 peut communiquer avec les personnes malentendantes au moyen d'un ATS.
- Le téléphoniste du 9-1-1 peut vous indiquer comment aider une personne en détresse médicale par téléphone.
- La couverture cellulaire est limitée dans certaines régions des TNO.
- Si vous utilisez un téléphone satellite, composez le :  
**1-867-920-0911**

## Service d'urgence hospitalier

Si vous ou une personne de votre entourage avez besoin de soins médicaux immédiats pour une maladie ou une blessure grave, rendez-vous au service d'urgence de l'hôpital le plus proche.

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 patients. À votre arrivée, l'infirmière au triage vous examinera pour évaluer votre état de santé et 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.

### D'autres options s'offrent à vous :

- Visiter une clinique sans rendez-vous (voir p.33 section Clinique sans rendez-vous).
- Consulter votre médecin de famille (voir p.29. section Médecin de famille).
- Consulter un pharmacien (voir p.39 section Pharmacien).



## ○ 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 :**

[www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca)



## Numéros utiles

Urgence/ambulance  
**9-1-1**

Centre antipoison  
**1 800 332-1414**  
*(ligne sans frais)*

## ○ Urgences dues au froid

Il arrive parfois que 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.

***Pour plus d'information, consultez notre section sur les risques du froid (p.70).***

## ACCÈS AUX SERVICES DE SANTÉ

### ○ Médecin de famille

Les médecins de famille représentent le point d'entrée dans le système de santé pour vous et votre famille. Il est important que vous entrepreniez rapidement vos démarches pour trouver un médecin de famille. 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.

Pour avoir un médecin de famille, il faut contacter le Centre de soins primaires de Yellowknife et remplir la demande de rappel téléphonique. Vous pouvez également faire la demande au comptoir d'un centre de services de santé.



**Centre de soins primaires de Yellowknife**

4915, 48<sup>e</sup> Rue, Yellowknife NT X1A 1N2

**867-920-7777**



### ○ En attendant d'avoir un médecin de famille

D'autres options s'offrent à vous selon le degré d'urgence comme les cliniques sans rendez-vous ou les centres de santé communautaire. Une autre option est de consulter un pharmacien. Ces professionnels de la santé possèdent l'expertise pour évaluer, traiter et, au besoin, prescrire un médicament pour certains troubles physiques mineurs.

## Les infirmières praticiennes

Vous pourriez bénéficier des services d'une infirmière praticienne dans certains établissements de santé des TNO.

Les infirmières praticiennes sont des infirmières autorisées ayant suivi une formation avancée et possédant une bonne expérience clinique. En plus des activités normales des infirmières immatriculées, leur formation spécialisée leur permet d'effectuer de nombreuses tâches traditionnellement réservées exclusivement aux médecins, comme diagnostiquer et traiter des maladies courantes, gérer les maladies chroniques et prescrire certains médicaments et traitements.

Les infirmières praticiennes travaillent en collaboration avec des médecins ou font partie d'une équipe interdisciplinaire en santé. Elles prodiguent des services en matière de bilans de santé, de promotion de la santé et de prévention des maladies et des blessures.

## Rendez-vous manqué

Le respect du temps de vos rendez-vous médicaux est très important. Si vous devez annuler ou reporter un rendez-vous, avisez votre professionnel de la santé ou le service au **minimum 24 heures à l'avance**.

De plus en plus de professionnels de la santé facturent maintenant des frais lorsque les gens ne se présentent pas à leur rendez-vous.



## Ensemble sans fumée Politique antitabac



### **Il est interdit de fumer dans tous les établissements de santé aux Territoires du Nord-Ouest**

Les patients hospitalisés qui sont des fumeurs se verront proposer une thérapie de remplacement de la nicotine pour les aider à surmonter les symptômes de privation de nicotine pendant leur séjour à l'hôpital.

Des ressources sont aussi à la disposition des personnes hospitalisées qui désirent cesser de fumer.

## ○ Médecin spécialiste

Pour une première consultation avec un médecin spécialiste, vous devez d'abord consulter un médecin de famille. Celui-ci évaluera votre état de santé et vous dirigera vers un médecin spécialiste s'il le juge nécessaire.

Sachez que vous pouvez obtenir un rendez-vous chez certains professionnels de la santé, comme le dentiste, le physiothérapeute ou à la clinique des yeux, sans être recommandé par votre médecin de famille. Renseignez-vous pour connaître toutes les spécialités accessibles sans recommandation.

### ○ 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 dispensent des soins médicaux non urgents aux gens selon le principe de premier arrivé, premier servi. Il est préférable de téléphoner dès l'ouverture le matin ou de vous y présenter pour faire la file.

**Consulter la liste des centres de santé qui suit pour connaître les points de services où on offre des cliniques sans rendez-vous.**

### ○ Centres de santé

L'Hôpital territorial Stanton, situé à Yellowknife, est le principal centre de soins et d'aiguillage aux TNO. Il y a aussi un hôpital régional à Inuvik et un hôpital à Hay River. La plupart des autres collectivités des TNO ont des cliniques et des centres de santé locaux avec lesquels vous pouvez communiquer si vous avez besoin de consulter un professionnel de la santé.

**Pour obtenir les coordonnées de ces établissements, visiter la section « Hôpitaux et centres de santé » sur le site du gouvernement : [www.hss.gov.nt.ca/fr](http://www.hss.gov.nt.ca/fr)**

## ○ Adresses des établissements de santé dans les principales communautés francophones

### **Yellowknife**

#### **Hôpital territorial Stanton**

Centre de soins ambulatoire  
(autrefois appelé Clinique médicale Stanton)  
548, chemin Byrne  
**867-669-4111**

#### **Clinique de santé communautaire**

**Frame Lake**  
(offre une clinique sans rendez-vous)  
Frame Lake Plaza  
312B, chemin Old Airport  
**867-767-9125**

#### **Centre médical Stanton**

419, chemin Byrne  
**867-669-3130**

#### **Centre de soins primaires de Yellowknife**

(offre une clinique sans rendez-vous)  
4915, 48<sup>e</sup> Rue  
Yk Centre Est  
**867-920-7777**

#### **Clinique de santé publique de Yellowknife**

4702, avenue Franklin  
**867-767-9120**

### ⊛ **Services en français :**

- l'hôpital Stanton,
- Centre médical (Services audiologie et orthophonie),
- Clinique d'ophtalmologie et la physiothérapie

**867-767-9300 ext 40155**

### **Services en français :**

- Clinique de Santé Publique,
- Centres de soins primaires,
- Clinique communautaire

**867-767-9107 ext 40154**

**Fort Smith**  
**Centre de santé  
et des services  
sociaux de Fort  
Smith**

(offre une clinique  
sans rendez-vous)  
41, rue Breynat,  
**867-872-6200**

**Hay river**  
**Centre de santé  
régional**

37911, route  
MacKenzie  
**867-874-8000**

**Service de santé  
publique**

3, promenade Gaetz  
**867-874-8400**

**Clinique  
médicale**

37911, route  
MacKenzie  
**867-874-8100**

**Inuvik**  
**Hôpital régional  
d'Inuvik**

(offre une clinique  
sans rendez-vous)  
285-289 route  
MacKenzie  
**867-777-8000**

**Service de santé  
publique**

106, chemin  
Veterans  
(rez-de-chaussée)  
**867-777-7246**



## ○ Dentiste

En général, il est facile de trouver un dentiste qui accepte de nouveaux clients. N'oubliez pas que les soins dentaires ne sont pas couverts par l'assurance-maladie des TNO. Renseignez-vous auprès de votre assureur ou de votre employeur pour connaître les soins dentaires couverts.

Aux Territoires du Nord-Ouest, des cliniques dentaires privées offrent des services dentaires et d'hygiéniste à Hay River, Inuvik, Fort Smith et Yellowknife. Vous trouverez la liste complète de ces cliniques dentaires à l'adresse suivante : **[www.nwtndentalassociation.ca](http://www.nwtndentalassociation.ca)**

Si vous habitez une petite collectivité qui n'a pas de clinique dentaire ni d'hygiéniste dentaire, visitez la page suivante pour connaître les services et programmes : **[hss.gov.nt.ca/fr/services/la-santé-buccodentaire-aux-tno](http://hss.gov.nt.ca/fr/services/la-santé-buccodentaire-aux-tno)**



## ○ Services de réadaptation

Les services de réadaptation aident les gens à récupérer leurs capacités physiques, mentales ou cognitives. Les équipes de professionnels de la santé travaillent avec les personnes présentant une incapacité dans le but d'atteindre leurs objectifs et d'améliorer leur autonomie fonctionnelle. Les services de réadaptation ciblent différents aspects de la vie, notamment la mobilité, la communication, les activités quotidiennes, le travail, les loisirs et les considérations spirituelles et émotionnelles.

**L'Administration des services de santé et des services sociaux des Territoires du Nord-Ouest offre différents services de réadaptation partout aux TNO :**

Audiologie  
**867-669-3130**

Physiothérapie  
**867-669-4117**

Orthophonie  
**867-767-9299**

Ergothérapie  
**867-669-4340**





## 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.

La clinique ophtalmologique, établie à Yellowknife, offre des rendez-vous de routine et des services d'urgence aux résidents des Territoires du Nord-Ouest. Bien que la clinique physique soit située dans la capitale, elle offre des services partout aux TNO. La clinique visite régulièrement les collectivités des TNO.

### **Clinique des yeux**

4916 – 47<sup>e</sup> Rue

Rez-de-chaussée, immeuble Goga Cho

Yellowknife, NT

Clinique des yeux  
**867-873-3577**



## ○ Opticien

Grâce à sa formation spécialisée en optique, l'opticien est capable de recommander et d'ajuster les montures du client, et 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. L'opticien n'évalue pas, ne diagnostique pas ou ne traite pas de problèmes de la vue.

## ○ 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.

Le pharmacien fait beaucoup plus que de donner des conseils sur les médicaments. Il peut évaluer, traiter et, au besoin, prescrire un médicament pour différents problèmes physiques mineurs.

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.

## ○ Avis de santé publique

Un avis de santé publique est un avertissement émis par l'administrateur en chef de la santé publique recommandant aux résidents de prendre certaines précautions afin de protéger leur santé.

***Tous les avis de santé publique se retrouvent sur le site du ministère de la Santé et des Services sociaux :***  
***[www.hss.gov.nt.ca/fr/advisories](http://www.hss.gov.nt.ca/fr/advisories)***

## ○ LE CANCER ET LE SYSTÈME DE SANTÉ

### **Vous avez besoin de repères en ce qui concerne le cancer et le système de santé?**

Le programme d'orientation pour les soins oncologiques s'adresse à tous les Téoïs touchés par le cancer. Dans ce programme, deux infirmiers-pivots en oncologie et un travailleur social médical en oncologie travaillent en étroite collaboration avec les personnes ayant reçu un diagnostic de cancer, leur famille et leur équipe de soins de santé pour leur offrir du soutien et des conseils tout au long de leur parcours avec la maladie.

**1-866-313-7989** *(ligne sans frais)*

Infirmier pivot en oncologie *(poste 3)*

Travailleur social spécialisé en oncologie *(poste 4)*

**cancer\_navigator@gov.nt.ca**

**cancer\_socialwork@gov.nt.ca**

Téléchargez le guide conçu pour informer les Téoïs atteints d'un cancer et les guider, eux et leur famille, tout au long de ce parcours : [nthssa.ca/sites/nthssa/files/resources/124-cnr\\_fr\\_web\\_0.pdf](https://nthssa.ca/sites/nthssa/files/resources/124-cnr_fr_web_0.pdf)

Visitez également la page [www.cancertno.ca](http://www.cancertno.ca) pour trouver une foule de ressources informatives et de soutien.

## ○ DÉPLACEMENT POUR RAISON MÉDICALE

Le gouvernement des Territoires du Nord-Ouest offre certains services médicaux spécialisés par le biais d'ententes avec le système de santé de l'Alberta. En tant que résident des TNO, vous serez peut-être amené à voyager pour des raisons médicales.

Pour plus d'information sur la couverture des frais associés à ces déplacements, la procédure à suivre ou les choses à emporter lors de votre visite, consultez le guide de déplacement pour raisons médicales des TNO : [nthssa.ca/sites/nthssa/files/resources/medical-travel-guide-final-fr.pdf](http://nthssa.ca/sites/nthssa/files/resources/medical-travel-guide-final-fr.pdf)



## SANTÉ MENTALE

---

**Il n'est pas toujours facile d'immigrer dans un nouveau pays et de s'adapter à une nouvelle culture. En situation d'immigration et d'intégration, certains facteurs personnels et sociaux peuvent avoir une influence particulièrement importante sur votre 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, vous habituer à la noirceur et au froid hivernal, etc.**

Sachez qu'il est important d'aller chercher de l'aide et que différentes ressources sont en place au sein de la communauté pour vous aider à surmonter vos difficultés émotives. Sachez aussi qu'au Canada, en général, on discute plus ouvertement de santé mentale que dans certaines sociétés. De nombreux efforts sont déployés pour briser les tabous et les préjugés qui persistent. Il est d'ailleurs courant de chercher de l'aide à l'extérieur du cercle de la famille ou des amis.

Si vous (ou un membre de votre famille) vous sentez anxieux, déprimé, ou submergé par le stress, parlez-en à votre médecin.

### ○ En cas d'urgence

- ⋮
  - ⋮
  - ⋮
  - ⋮
  - ⋮
- Composez le 9-1-1 ou présentez-vous au service d'urgence de l'hôpital le plus près.



## **Banque de ressources en santé mentale du Réseau TNO Santé**

Le Réseau TNO Santé a créé une banque de ressources en santé mentale sur son site Internet. Cette banque de ressources en santé mentale vise à faciliter l'accès aux services en santé mentale en français pour les franco-ténois. Que ce soit pour obtenir de l'aide immédiate, du soutien téléphonique, des ressources en ligne pour vous ou un de vos proches, vous y trouverez une liste des principaux sites de références :

**[www.reseautosante.com/ressources-en-santé-mentale](http://www.reseautosante.com/ressources-en-santé-mentale)**

### **Il est important de consulter un professionnel en santé mentale lorsque :**

- vos émotions négatives nuisent à vos relations avec votre famille ou vos amis;
- la santé mentale de votre enfant 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.



## ○ Lignes d'écoute

Vous pouvez faire appel aux lignes d'écoute suivantes en tout temps sans frais :

**Ligne d'aide des TNO**  
**1 800 661-0844**

*(ligne sans frais)*

La Ligne d'aide des TNO offre du soutien aux résidents des Territoires du Nord-Ouest en tout temps. Il s'agit d'un service entièrement gratuit et confidentiel. Nous pouvons également offrir du suivi par téléphone.

**Jeunesse, J'écoute**  
**1 800 668-6868**

*(ligne sans frais) ou*

**[www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)**

Jeunesse, J'écoute offre un service national de consultation, d'information et de référence anonyme et confidentiel aux jeune 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

## ○ Programme de counseling communautaire (PCC)

Le Programme de counseling communautaire (PCC) des TNO fournit un accès sur le terrain aux services spécialisés en santé mentale dans toutes les régions. Des conseillers formés sont à votre disposition pour parler de tout problème auquel vous pourriez être confronté, en plus de vous fournir de l'aide ou de vous aiguiller vers d'autres services utiles pour vous.

**Ce service gratuit est accessible à tous les résidents; pour y accéder, communiquez avec le conseiller communautaire de votre région :**

**Inuvik : 867-777-8101**

**Hay River : 867-874-8450**

**Fort Smith : 867-872-6310**

**Yellowknife : 867-767-9110**

## TRAITEMENT DES DÉPENDANCES

Les résidents des TNO ont accès gratuitement à plusieurs établissements de traitement des dépendances. En raison de notre emplacement géographique et de notre faible densité de population, nous devons orienter les Ténois ayant besoin de programmes de traitement spécialisés vers des centres situés au sud du pays.

**Pour plus d'information sur les traitements en établissement, visitez la section Mieux-être psychologique et traitement des dépendances sur le site du gouvernement des TNO : [www.hss.gov.nt.ca/fr/services/mieux-être-psychologique-et-traitement-des-dépendances](http://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/mieux-être-psychologique-et-traitement-des-dépendances)**

Programme des traitements  
en établissement  
**867-873-7706**  
[resaddictionstx@gov.nt.ca](mailto:resaddictionstx@gov.nt.ca)

### ○ Alcooliques anonymes (AA)

Groupes de soutien en ligne Alcooliques anonymes (AA)  
aux TNO : [area78.org/find-a-meeting](http://area78.org/find-a-meeting)

## Alcoolisme

L'alcoolisme est un comportement caractérisé par l'absorption incontrôlée de boissons alcoolisées au point d'endommager la santé et de nuire au fonctionnement en société.

Vous pouvez en parler à votre médecin ou contacter un Centre de traitement des dépendances.

## Ligne d'information sur le jeu compulsif

Appelez la Ligne d'aide des TNO au **1 800 661-0844** pour obtenir du soutien en lien avec un problème de jeu compulsif ou pour être dirigé vers les services de soutien appropriés.





## PERSONNES AYANT UN HANDICAP

.....

Aux Territoires du Nord-Ouest, il existe plusieurs programmes de santé pour les personnes ayant un handicap. Pour les connaître, consultez l'inventaire des programmes et des services pour les personnes handicapées, qui regroupe différentes initiatives publiques et communautaires.

Inventaire des programmes et services du GTNO pour les personnes handicapées :

[www.hss.gov.nt.ca/sites/hss/files/resources/gnwt-disabilities-inventory-fr.pdf](http://www.hss.gov.nt.ca/sites/hss/files/resources/gnwt-disabilities-inventory-fr.pdf)

.....

## 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 des Territoires du Nord-Ouest 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. Ce dernier pourra confirmer le diagnostic de grossesse et estimer la date de l'accouchement. De plus, 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.



## ○ Accouchement

Les accouchements présentant de faibles risques peuvent se dérouler au Centre de santé de Fort Smith, à l'Hôpital régional d'Inuvik, à l'Hôpital H. H. Williams Memorial de Hay River et à l'Hôpital territorial Stanton à Yellowknife. Les accouchements présentant des risques plus élevés doivent se dérouler à l'Hôpital territorial Stanton et, au besoin, à Edmonton.



## ○ Sage-femme

Ce sont les sages-femmes qui prennent en charge les accouchements à Fort Smith et à Hay River. Pour les accouchements nécessitant un médecin, les femmes doivent se rendre à Yellowknife.



## **Cours prénataux, suivi de grossesse et services postnataux**

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. Certains programmes combinent les cours prénataux au suivi de grossesse avec le médecin. Combinés aux services postnataux généralement offerts par une infirmière, ces services vous fourniront une foule de renseignements sur la grossesse, le développement prénatal, la nutrition, l'accouchement, la maternité, l'allaitement, mais aussi sur l'enregistrement de la naissance, et l'obtention d'un certificat de naissance officiel et d'un numéro d'assurance sociale pour le bébé. Contactez le Service de santé publique de votre région pour vous informer sur les différents services.

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

Les professionnels de la 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.

C'est le couple qui décidera ce qu'il est prêt à faire ou à ne pas faire. Il convient de respecter les besoins et les limites de chacun.

## ○ 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. Le lait maternel est le meilleur aliment pour assurer une croissance optimale à votre enfant. Posez les questions que vous avez à ce sujet à votre médecin. Le choix d'allaiter ou non vous appartient et, quel qu'il soit, ne culpabilisez pas.

Il existe des groupes de soutien pour l'allaitement et des cours prénataux, informez-vous auprès du Service de santé publique de votre région.



## ○ Congé de maternité et congé pour soins des enfants

Aux TNO, l'employeur ne peut congédier, suspendre ou mettre à pied une employée ou choisir de ne pas embaucher une personne en raison de sa grossesse.

Vous avez droit à un congé de maternité et à un congé parental si vous avez cumulé 600 heures d'emploi assurable. L'employeur peut exiger un certificat médical attestant de la grossesse.

Le congé de maternité ne peut dépasser 17 semaines, tandis que le congé parental standard est d'une durée maximale de 37 semaines, pour un total cumulé de 52 semaines (12 mois). Vous pouvez choisir de prendre le congé parental prolongé d'une durée maximale de 63 semaines, pour un total cumulé de 78 semaines (18 mois).



## ○ Prestations de maternité et prestations parentales

Le gouvernement du Canada offre des prestations de maternité et des prestations parentales aux parents admissibles par l'entremise de l'assurance-emploi.

Les **prestations de maternité de l'assurance-emploi** sont versées aux mères biologiques, y compris les mères porteuses, qui ne peuvent pas travailler parce qu'elles sont enceintes ou qu'elles ont accouché récemment.

Les **prestations parentales de l'assurance-emploi** sont versées aux parents qui s'occupent d'un nouveau-né ou d'un enfant nouvellement adopté.

**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 le [www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca) pour trouver le centre le plus près de chez vous ou composez le 1 800 808-6352.**

## **Banque de ressources sur la santé de la petite enfance**

La banque de ressources sur la santé de la petite enfance du Réseau TNO Santé regroupe un éventail de ressources en ligne et de services en français afin d'aider les parents à favoriser la santé de leurs enfants.

[www.reseautnosante.com/ressourcespes](http://www.reseautnosante.com/ressourcespes)





## IMMUNISATION ET VACCINS

---

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

Aux TNO, vous avez accès à des vaccins gratuits financés par le gouvernement, conformément au calendrier d'immunisation systématique.

Protégez-vous et votre famille des maladies, assurez-vous que vos vaccins sont à jour.

Tous les vaccins (pour adultes et pour enfants) sont administrés au service de santé publique de Yellowknife.

Composez le **867-920-6570** pour prendre un rendez-vous.





## ○ Vaccination et école

Chaque commission scolaire a ses propres directives concernant la preuve d'immunisation. Lors de l'inscription de l'enfant, la commission scolaire/l'école qui reçoit l'enfant va indiquer aux parents les documents nécessaires pour l'inscription. Il arrive qu'une infirmière scolaire visite les enfants en cours d'année scolaire pour vérifier et mettre à jour leur vaccination.



## Calendrier d'immunisation systématique des nourrissons et enfants

ÂGE OU ANNÉE SCOLAIRE	VACCIN
Naissance	Hépatite B BCG
Un mois	Hépatite B
Deux mois	Men-C-C DCaT-VPI-Hib <sup>1</sup> Pneumocoque conjugué Rotavirus
Quatre mois	DCaT-VPI-Hib <sup>1</sup> Pneumocoque conjugué Rotavirus
Six mois	Hépatite B DCaT-VPI-Hib <sup>1</sup> Pneumocoque conjugué
12 mois	RROV <sup>2</sup> Méningocoque conjugué
18 mois	DCaT-VPI-Hib <sup>1</sup> Pneumocoque conjugué
3 ans	RROV <sup>2</sup>
4 à 6 ans	DTCa-VPI <sup>3</sup>
4 <sup>e</sup> , 5 <sup>e</sup> ou 6 <sup>e</sup> année	VPH <sup>4</sup>
7 <sup>e</sup> année scolaire	TdCa <sup>5</sup>
12 <sup>e</sup> année scolaire	Méningocoque conjugué C

## ○ Vaccination et voyages

La prévention des maladies grâce à la vaccination est un processus qui se poursuit toute la vie. Avant un départ à l'extérieur du Canada pour raison personnelle ou professionnelle, il est fortement recommandé de vous informer sur les risques pour la santé dans le pays de destination, même s'il s'agit de votre pays d'origine.

La Clinique de Santé Publique de Yellowknife compte une clinique santé-voyage. Il est important de prendre rendez-vous au moins huit semaines avant votre départ. Vous pourriez avoir besoin de vaccins supplémentaires selon votre âge, les activités prévues pendant votre voyage et la situation locale.

<sup>1</sup> **DCaT-VPI-Hib** : diphtérie, coqueluche acellulaire, tétanos, virus de la polio inactivé, haemophilus influenzae de type b

<sup>2</sup> **RROV** : rougeole, oreillons, rubéole, varicelle

<sup>3</sup> **TDCa-VPI** : diphtérie, coqueluche acellulaire, tétanos, virus de la polio inactivé

<sup>4</sup> **VPH** : virus du papillome humain (filles seulement)

<sup>5</sup> **TdCa** : diphtérie, coqueluche acellulaire, tétanos

**Pour en savoir plus sur le calendrier d'immunisation systématique des nourrissons et enfants :**

[www.hss.gov.nt.ca/sites/hss/files/resources/nwt-immunization-schedule-general-public-fr.pdf](http://www.hss.gov.nt.ca/sites/hss/files/resources/nwt-immunization-schedule-general-public-fr.pdf)

## RELATIONS INTIMES

### ○ Consentement sexuel

Peu importe votre âge, l'absence de consentement à une activité sexuelle constitue une infraction criminelle. Le consentement à toute activité sexuelle doit être accordé librement.

Au Canada, l'âge de consentement, qui fait référence à l'âge auquel une jeune personne peut légalement donner son consentement à des activités sexuelles, est de 16 ans.

L'âge de consentement est de 18 ans lorsque l'activité sexuelle est définie comme étant de l'exploitation sexuelle, comme de la prostitution ou de la pornographie, ou qu'elle se produit avec une personne en situation d'autorité, de confiance ou de dépendance (ex. : enseignant, entraîneur, gardien).

Avant de se livrer à une activité sexuelle, il devrait être clair que vous et votre partenaire voulez le faire, êtes à l'aise et acceptez de continuer.

**Renseignements : consultez Justice Canada au**  
**[canada.justice.gc.ca](http://canada.justice.gc.ca)**



## ○ 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 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.



### **Pour parler à un professionnel de la santé au sujet des infections transmissibles sexuellement ou par le sang, ou pour obtenir un test de dépistage, appelez :**

- Votre médecin de famille ou infirmière praticienne.
- Le programme de santé sexuelle au **867-446-5113** ou au **YKSTI@gov.nt.ca**.
- Les services de santé publique de votre région ou le centre de santé le plus proche.



## ○ LGBTQ+

LGBTQ+ est un acronyme qui signifie lesbiennes, gais, bisexuels, transgenres, bispirituelles et queer ou en questionnement. Le signe de « + » fait référence aux autres identités et veille à ce que personne ne soit exclu du groupe.

Les droits des personnes LGBTQ+ ont progressé au cours des dernières décennies.

Aux TNO, tout comme ailleurs au Canada, des lois protègent la communauté LGBTQ+ contre la discrimination basée sur le sexe, l'orientation sexuelle, l'identité ou 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 des TNO*

**Il existe des ressources et des services de soutien dans certaines communautés des TNO.**

**Pour en savoir plus, veuillez consulter les sites Web suivants (en anglais) :**

[www.northernmosaic.net](http://www.northernmosaic.net)

[www.itgetsbetteryk.tumblr.com/](http://www.itgetsbetteryk.tumblr.com/)

## ○ Test de dépistage du VIH et autres ITS

Le Programme de santé sexuelle de Yellowknife offre des services gratuits et confidentiels. Si vous craignez d'avoir contracté une infection transmissible sexuellement (ITS), communiquez avec le Service de santé publique de Yellowknife ou l'une des cliniques de soins primaires, et demandez un rendez-vous avec le Programme de santé sexuelle.

### **Voici les services offerts :**

- Dépistage et traitement des ITS
- Dépistage du VIH
- Dépistage des hépatites
- Éducation sur la santé
- Moyens de contraception
- Contraception d'urgence
- Préservatifs et lubrifiant gratuits
- Aiguillage vers d'autres services, si nécessaire

**Pour des services similaires dans votre communauté, contactez les services de santé publique de votre région.**



## ○ Test Pap et programme de dépistage du cancer du col de l'utérus

Le cancer du col de l'utérus peut être détecté de façon précoce grâce au test Papanicolaou aussi appelé test Pap ou frottis cervical.

Les femmes devraient passer un test Pap à l'âge de 21 ans, ou trois ans après leur premier rapport sexuel, selon la première éventualité.

Le test Pap peut être effectué à tout centre de santé ou clinique de soins primaires. Prenez rendez-vous avec votre fournisseur de soins primaires pour passer le test.

**Pour contacter l'équipe du programme d'orientation pour les soins oncologiques :**

**1-866-313-7989**

**[cancer\\_navigator@gov.nt.ca](mailto:cancer_navigator@gov.nt.ca)**

**[www.nthssa.ca/fr/services/cancer-screening-programs/dépistage-du-cancer-du-col-de-l'utérus](http://www.nthssa.ca/fr/services/cancer-screening-programs/dépistage-du-cancer-du-col-de-l'utérus)**

## ○ Contraception

Différentes méthodes contraceptives s'offrent à vous et votre partenaire pour vous aider à éviter les grossesses imprévues. Vous avez peut-être déjà une bonne idée de ce que vous cherchez ou vous ne savez pas trop par où commencer ou vous n'êtes pas certain de la méthode que vous devriez choisir. Votre médecin ou une infirmière praticienne peut vous guider dans le choix d'une des nombreuses méthodes de contraception.

## ○ Test de grossesse à domicile

Si vous tombez 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 de santé pour qu'un professionnel de la 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, vos croyances et votre situation personnelle auront une incidence sur votre choix à savoir si vous poursuivez la grossesse ou non. Le plus important à retenir est que la décision vous revient. Il est recommandé de parler avec un professionnel de la santé dès que possible après avoir confirmé que vous êtes enceinte afin de comprendre les options qui s'offrent à vous.

## ○ Contraception d'urgence

La contraception d'urgence désigne un ensemble de méthodes contraceptives visant à empêcher la grossesse après un rapport sexuel. Il est recommandé de mettre en œuvre ces méthodes dans les 3 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 :**

Des contraceptions orales d'urgence ou « pilule du lendemain » sont disponibles. Les pilules sont offertes sans ordonnance dans les pharmacies des Territoires du Nord-Ouest.

### **Dispositif intra-utérin :**

Le dispositif intra-utérin (DIU) en cuivre, lequel est inséré par un 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 ordonnance, il assure une protection à long terme contre la grossesse.



## ○ Interruption volontaire de grossesse

L'avortement est légal au Canada et toute femme a le droit d'y avoir recours.

Le programme Options nordiques pour les femmes vise à offrir des options de santé reproductive et des services d'avortement aux Téoises et aux Nunavoises de la région de Kitikmeot. Leur mission consiste à fournir des soins d'avortement sans risque, fondés sur l'expérience clinique, accessibles à toutes, sans jugement et axés sur les patientes. Toutes les femmes sont les bienvenues, peu importe leur âge, leur religion, leur origine ethnique, leur orientation sexuelle, leur pays d'origine, leur situation familiale ou leur capacité mentale ou physique.

### **Services offerts :**

- Service de consultation d'aide à la prise de décision
- Échographie pour déterminer le stade de la grossesse
- Avortement chirurgical
- Avortement médicamenteux
- Après l'avortement, accompagnement et prescription de contraceptifs (dont l'insertion d'un dispositif intra-utérin (DIU), aussi appelé stérilet)

Options nordiques pour les femmes (NOW)  
**1-888-873-5710**  
*(ligne sans frais)*



### **Pilule abortive**

Le Mifegymiso, plus connu sous le nom de pilule abortive, est une combinaison de médicaments approuvée pour l'interruption médicale de la grossesse jusqu'à 63 jours de gestation.

Le Mifegymiso coûte environ 486 \$ par ordonnance aux Territoires du Nord-Ouest. Les coûts du Mifegymiso sont couverts pour les clientes qui n'ont pas accès à des régimes publics ou privés d'assurance pour les soins de santé. Le pharmacien exécutera l'ordonnance et enverra la facture au régime d'assurance pour les soins de santé du gouvernement ou de l'employeur (le cas échéant). Il enverra au Ministère une facture pour tout montant impayé par votre régime d'assurance ou la facture entière si vous n'avez aucune couverture d'assurance.

### **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.

**Pour les informations concernant l'adoption, veuillez visiter le site du gouvernement :**

***[www.hss.gov.nt.ca/fr/services/adoption](http://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/adoption)***

**Pour toutes questions, vous pouvez écrire à l'adresse suivante *[cfs\\_info@gov.nt.ca](mailto:cfs_info@gov.nt.ca)* ou contacter les services sociaux de votre région.**

## Violence familiale et conjugale

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

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 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
- Exploitation financière
- Négligence

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 **9-1-1** pour demander de 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.

### Refuges pour victimes de violence familiale des TNO

[www.hss.gov.nt.ca/fr/services/reseau-refuges](http://www.hss.gov.nt.ca/fr/services/reseau-refuges)

### Ligne d'écoute

Que vous ayez besoin d'un lieu sûr pour vous loger, d'une ordonnance de protection d'urgence ou d'une personne à qui parler, la ligne d'écoute est là pour vous aider.



Ligne d'écoute

**1-866-223-7775**

(ligne sans frais)

## 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 ne peut pas perdre ce statut ni être forcée à quitter le Canada parce qu'elle quitte une relation violente.

### ○ Agression sexuelle

Si vous venez de subir une agression sexuelle et que vous êtes en danger immédiat et que vous avez des blessures graves, appelez le **9-1-1**.

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 de la santé le plus rapidement possible après les faits. Cela permettra de passer des tests de dépistage 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.

## RISQUES LIÉS AU FROID

L'hiver n'apporte pas seulement de la neige et du froid, il nous permet aussi d'apprécier une variété d'activités hivernales comme le ski, le patin, la motoneige, la pêche sur glace et la raquette. Ces activités créent des souvenirs d'hiver inoubliables, mais elles peuvent aussi entraîner des blessures.



### ○ Hypothermie

Lorsqu'une personne est exposée au froid, il peut arriver que sa température corporelle diminue : c'est ce qu'on appelle l'hypothermie. L'hypothermie peut se produire chez toute personne exposée trop longtemps à des températures froides et peut mettre la vie de la personne en danger.

## **Hypothermie grave**

La personne cesse de frissonner et de se plaindre du froid. Elle manque de coordination ou a du mal à parler. Elle est confuse ou se comporte de façon inhabituelle. Son jugement est affaibli, son regard est vide, la température de son corps est inférieure à 30 °C (86 °F), sa respiration ralentit ou arrête, et elle peut perdre conscience.

## **Engelures**

Par temps froid, la peau mal couverte ou mal protégée peut geler rapidement. Lorsqu'elle gèle, une engelure se forme. Les joues, les oreilles, le nez, les doigts et les orteils sont les parties du corps les plus sensibles aux engelures.

La peau devient rouge et enflée, et la personne ressent une sensation de picotements ou de brûlure.

Si la peau n'est pas protégée ou réchauffée, la personne ressent alors une sensation de fourmillements et la peau prend une teinte grisâtre.

Si la peau gèle, la zone touchée devient insensible et la peau prend un aspect brillant et blanchâtre.



## ○ **Quoi faire en cas de problèmes liés au froid?**

- Appelez les services d'urgence ou le 9-1-1 en cas d'hypothermie grave.
- Soyez doux avec la personne et surveillez de près sa respiration.
- Mettez la personne à l'abri du froid; trouvez-lui un refuge.
- Retirez tout vêtement mouillé et séchez la personne doucement.
- Réchauffez la personne en l'enveloppant dans des couvertures ou en lui faisant mettre des vêtements secs. Couvrez-lui la tête et le cou. Réchauffez-la progressivement.
- Utilisez de l'eau tiède (et non de l'eau chaude) pour réchauffer lentement les parties du corps touchées.



- Pour réchauffer les doigts, placez-les sous l'aisselle opposée.
- Si des bouillottes ou des couvertures chauffantes sont disponibles, placez-les sous les aisselles, dans l'aîne et sur la nuque en veillant à ne pas causer de brûlures.
- Ne frottez pas la région atteinte d'engelure.
- Demandez immédiatement l'avis d'un médecin si la peau demeure blanchâtre, cireuse ou engourdie.
- Si la personne est consciente, donnez-lui de petites gorgées de boissons chaudes.
- Procédez au réchauffement actif à l'aide de bains chauds seulement lorsque la personne est loin d'un établissement médical.

Consultez le site de la Croix-Rouge pour savoir comment prévenir les blessures et profiter pleinement de l'hiver.

[www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca)



## ○ Les enfants et le froid

Comment protéger votre enfant du froid?

- Gardez-le à l'intérieur si la température ou le refroidissement éolien est sous  $-27^{\circ}\text{C}$ ;
- Réduisez les périodes de jeux extérieurs lorsque la température est sous  $-15^{\circ}\text{C}$ ;
- Surveillez toujours votre enfant dans des conditions de froid extrême;
- Couvrez-lui la tête et les oreilles;
- Privilégiez les mitaines aux gants;
- Fournissez-lui des bottes chaudes, amples et imperméables;
- Retirez les cordons des vêtements et privilégiez les cache-cous aux foulards, car ils peuvent se coincer dans les structures de jeu et étrangler l'enfant.



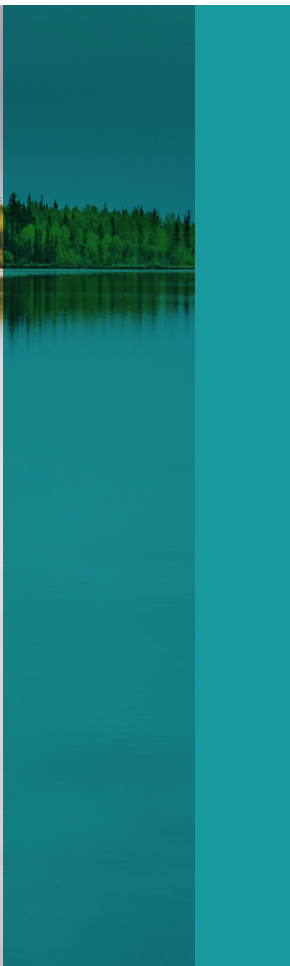
## COVID-19

.....

Pour connaître les mesures sanitaires  
actuellement en vigueur aux TNO,  
visitez le site Web du gouvernement des TNO:  
[www.nthssa.ca/fr/dépistage-COVID-19](http://www.nthssa.ca/fr/dépistage-COVID-19)









Réseau  
TNO Santé

LA FÉDÉRATION  
FRANCO-TÉNOISE

Retrouvez votre guide en ligne  
ou sur votre mobile sur

**WWW.GUIDESANTETNO.COM**



Aidez nous à mieux  
vous aider!  
Évaluez ce guide  
en ligne en scannant  
le QR code

**Réseau TNO Santé**

867-920-2919, poste 261  
santetno@franco-nord.com

**WWW.RESEAUTNOSANTE.COM**



Cette initiative est financée par  
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté  
Canada, par le biais de la Société Santé  
en français et de la Communauté  
francophone accueillante de Yellowknife.

Financé par :

Funded by:



Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada



Société Santé  
en français

