

Le CISSS des Laurentides appelle la population à considérer les alternatives à l'urgence

Saint-Jérôme, le 5 janvier 2024 – Comme chaque année, durant et après la période des fêtes, un ensemble de facteurs exerce une grande pression sur le réseau de la santé, comme l'augmentation de la propagation des infections respiratoires ainsi que la pénurie de main-d'œuvre. Dans ce contexte, le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) des Laurentides appelle à la collaboration de la population.

L'importance des bonnes pratiques

Les cas d'infections respiratoires, soit le virus respiratoire syncytial (VRS), l'influenza (grippe saisonnière) et la COVID-19, sont présentement en hausse, ce qui augmente le nombre d'hospitalisations. La vaccination est l'un des meilleurs moyens pour faire face à cette augmentation et prévenir les complications sévères. Les vaccins pour se protéger de la COVID-19 et de l'influenza sont offerts gratuitement à toute la population. Plusieurs rendez-vous sont toujours disponibles dans toutes les régions du Québec sur [Clic Santé](#).

Il est important de rappeler les bonnes habitudes à prendre afin de réduire la transmission des virus :

- En cas de fièvre, il vaut mieux rester chez soi;
- Jusqu'à la disparition des symptômes, le port du masque est privilégié afin de protéger les autres;
- Lorsque des symptômes sont présents, il est préférable d'éviter les contacts avec les personnes vulnérables et d'aviser les personnes que nous pourrions fréquenter de nos symptômes.

Il faut se rappeler que, l'an dernier, le sommet des infections, notamment pour l'influenza, a été atteint au mois de janvier. Il est donc encore temps de se prévaloir de la vaccination dans les points de service locaux ou dans les pharmacies, pour mieux se protéger.

D'autres options pour limiter la pression sur les urgences

Une grande proportion de personnes qui consultent à l'urgence n'ont pas de problèmes urgents, ce qui engorge les hôpitaux et empêche certaines personnes d'obtenir des soins adéquats. Parmi les exemples observés au quotidien dans les urgences, il est question de renouvellement de prescription, maux de gorge, toux légère, gastro-entérite (sans signes de déshydratation sévère) et symptômes d'infection urinaire.

Ainsi, il est recommandé d'utiliser les options autres que l'urgence pour les besoins de santé non urgents. Il est toutefois possible que les délais d'attente pour accéder à ces services soient plus élevés qu'à la normale au cours des prochains jours et des prochaines semaines, notamment aux différentes options du 811, dont le guichet d'accès à la première ligne (GAP). Il demeure préférable d'attendre au téléphone que de se rendre aux urgences.

De plus, il est toujours possible de demander conseil à son pharmacien ou de consulter le guide d'autosoins sur [Québec.ca](#).

Les options autres que l'urgence

- Par téléphone
 - 811, option 1 (Info-Santé, ligne pédiatrique et cliniques d'hiver)
 - 811, option 2 (Info-Social)
 - 811, option 3 (Guichet d'accès à la première ligne, pour ceux qui n'ont pas de médecin de famille)
- Sur le Web
 - La population peut également accéder au [GAP numérique](#). Le GAP numérique dirige les Québécoises et Québécois vers le service de santé qui répondra le mieux à leurs besoins.
 - Pour obtenir un rendez-vous, il est possible de consulter [Rendez-vous santé Québec](#) (RVSQ) ou d'autres plateformes (Clic Santé, Bonjour Santé, etc.).
- En personne
 - Par ailleurs, il est toujours possible de consulter son pharmacien ou son médecin de famille.

Faits saillants

- Rappelons que les tests rapides sont offerts gratuitement dans tous les [points de service locaux](#).
- Plusieurs groupes de médecine familiale ont augmenté leur disponibilité afin de contribuer à l'effort de tous les travailleurs de la santé.

Liens connexes

- Pour s'informer sur les options autres que l'urgence : [Québec.ca/accèsSanté](#)
- Pour obtenir des conseils pour soigner les symptômes de grippe et de gastro-entérite : [Symptômes d'allure grippale et gastro | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#)