

# WHERE TO GO IF YOU FEEL UNWELL



Call **911** or go to the nearest **hospital emergency department** for immediate life-threatening conditions or injuries.

**NOT SURE WHO TO CALL? Call the North Simcoe Community Helpline 1-844-806-3093**

## Family Doctor or Nurse Practitioner:



If you or a family member feels unwell, contact your family doctor or nurse practitioner. **If they're unavailable or you don't have one, try the options below:**

## Pharmacy Services:



Pharmacists can **help with many health concerns** and can now prescribe for conditions like:

- Infections and skin conditions such as pink eye, cold sores, yeast infections, UTIs, dermatitis, diaper rash etc.
- Insect bites including tick bites (post-exposure)
- Allergies and respiratory issues including hay fever
- Digestive and stomach issues such as acid reflux, nausea during pregnancy, parasitic worms etc.

Pharmacists can also **renew prescriptions** for most medications, such as blood pressure, diabetes and asthma medications.

## Virtual Urgent Care Clinic:



Book a same-day or next-day virtual appointment with a Nurse Practitioner at **regional-virtual-urgent-care.ca**.

## Health811:



Health811 is a free, secure and confidential service Ontarians can access 24 hours a day, seven days a week to receive health advice from a registered nurse by calling **811 (TTY: 1-866-797-0007)**, chatting online or navigating to **Ontario.ca/health811**

## Mental Health Crisis Services:



For immediate 24/7 mental health support, call **CMHA Simcoe County** at **1-888-893-8333**.

For confidential support with thoughts of suicide or emotional distress, call the **Suicide Crisis line** at **988** (available 24/7).

## North Simcoe Family Health Team Nurse Practitioners



For non-urgent illnesses including:

- Symptoms that do not fit the list of minor ailments that can be assessed by a local pharmacist
- Minor illnesses and cold and flu symptoms such as fevers (in infants older than six months), cough, shortness of breath, sore throat, or sinus congestion

Call **705-526-7804 ext. 0** to book a same-day or next-day appointment.

## Pediatric Rapid Access Care Clinic:



For children aged 6 months to 18 years with non-life-threatening conditions. Book online at **care-clinics.ca**.

## North Simcoe Community Helpline:



Connect with a friendly navigator for help finding local health, social and community services. Call **1-844-806-3093**.

*North Simcoe Ontario Health Team is supported by funding from the Government of Ontario.*

NORTH SIMCOE  
**Ontario Health Team**



To learn about health care options in North Simcoe, visit **www.nsoht.ca**.

# OÙ ALLER SI VOUS NE VOUS SENTEZ PAS BIEN



En cas de maladie ou de blessure immédiate mettant la vie en danger, composez le **911** ou rendez-vous au **service d'urgence de l'hôpital** le plus près.

**Vous ne savez pas qui appeler? Appelez la Ligne d'aide communautaire de Simcoe Nord 1-844-806-3093**

## Médecin de famille ou infirmière praticienne :



Si vous ou un membre de votre famille ne vous sentez pas bien, communiquez avec votre infirmière praticienne ou médecin de famille. **Si ce dernier n'est pas disponible ou que vous n'en avez pas, essayez les choix suivants :**

## Services de pharmacie :



Les pharmaciennes et pharmaciens peuvent **venir en aide pour traiter de nombreux problèmes de santé** et sont maintenant en mesure de prescrire des médicaments pour les conditions comme :

- la conjonctivite, les feux sauvage, les infections à levures, les infections urinaires, la dermatite, l'érythème fessier, etc.;
- les morsures d'insectes, y compris les piqûres de tiques (après exposition);
- les allergies et problèmes respiratoires y compris le rhume des foins;
- les problèmes digestifs et d'estomac comme le reflux acide, les nausées pendant la grossesse, les vers parasites, etc.

Les pharmaciennes et pharmaciens peuvent également **renouveler les ordonnances** pour la plupart des médicaments comme ceux pour traiter la tension artérielle, le diabète et l'asthme.

## Clinique virtuelle de soins d'urgence :



Fixez un rendez-vous virtuel le jour même ou le lendemain auprès d'une infirmière praticienne à partir de **regional-virtual-urgent-care.ca**.

## Santé811 :



La population ontarienne a accès au service sûr, gratuit et confidentiel, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour obtenir des conseils santé d'une infirmière agréée en composant le **811 (ATS : 1 866 797-0007)**, clavarder en ligne ou naviguer vers **https://health811.ontario.ca/static/fr-ca/guest/home**.

## Services de crise en santé mentale :



Pour le soutien immédiat en santé mentale 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, **appelez l'ACSM du comté de Simcoe au 1 888 893-8333**.

Pour le soutien confidentiel en cas de pensées suicidaires ou de détresse émotionnelle, appelez la **Ligne d'aide en cas de crise de suicide au 988** (24 heures sur 24, 7 jours sur 7).

## Soins infirmiers praticiens de l'Équipe de santé familiale de Simcoe Nord :



Pour les maladies non urgentes, y compris :

- les symptômes qui ne figurent pas sur la liste des affections mineures pouvant être évaluée à la pharmacie locale;
- maladies mineures et symptômes du rhume et de la grippe comme la fièvre (chez les nourrissons de plus de six mois), toux, essoufflement, maux de gorge ou congestion des sinus

Pour fixer un rendez-vous le jour même ou le lendemain, composez le **705 526-7804 poste 0**.

## Clinique d'accès rapide en pédiatrie :



Pour les enfants âgés de 6 mois à 18 ans ayant une maladie qui ne met pas la vie en danger. Fixez un rendez-vous en ligne à **care-clinics.ca**.

## Ligne d'aide communautaire de Simcoe Nord :



Communiquez avec le personnel amical de navigation pour obtenir de l'aide à trouver des services sociaux, communautaires et de santé locaux. Composez le **1 844 806-3093**.

*L'Équipe Santé Ontario de Simcoe Nord bénéficie du soutien financier du gouvernement de l'Ontario.*

SIMCOE NORD  
**Équipe Santé Ontario**



**Pour en savoir plus sur les choix de soins de santé dans Simcoe Nord, visitez [www.nsoht.ca](http://www.nsoht.ca).**