



HIVER 2010

Le **RSSAO** dessert la population anglophone de l'Outaouais et travaille avec les collectivités, les agences de santé publique et les organismes communautaires pour faciliter l'accès aux services sociaux et de santé en anglais. Avez-vous besoin d'aide afin de trouver des renseignements ou des services en anglais? Si oui, communiquez avec nous. Notre coordonnatrice des services sociaux et de santé est là pour vous aider. Communiquez avec **Danielle Lanyi**, par téléphone au 819-923-8429 ou par courriel à info@ohssn.org. Vous pouvez également visiter notre site Web à www.ohssn.org.

Est ce que ça te pique? À quoi ressemble une punaise des lits?

Elles se cachent dans des endroits extrêmement petits...comme votre lit et les punaises de lits peuvent causer des cloques sur la peau qui démangent. Est-ce que vous pensez avoir un problème? Pour en apprendre d'avantage veuillez consulter le site web de l'Agence de réglementation de la lutte antiparasitaire (ARLA). Vous verrez aussi d'autres organismes nuisibles. Il y a plein de photos....si vous avez le courage. Beaux rêves!

http://www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/pest/_pnotes/index-fra.php

Nouveau réseau local : Papineau Health and Social Services Network (PHSSN)

Lors d'une conférence de presse le 10 décembre, 2009 au CLSC de Buckingham, M. Gilles Clavel, Directeur général du CSSS Papineau, ainsi que des représentantes du PHSSN et OHSSN, ont officiellement lancé ce nouveau réseau. Le PHSSN sensibilise les résidents anglophones du territoire du CSSS Papineau des services sociaux et de santé en collaborant activement avec les fournisseurs de soins de santé publics. Pour plus d'informations veuillez contacter Linda Cameron au 819-986-8901.

Apprendre le RCR à la maison. Quelques heures peuvent sauver une vie!

Une fois que le cœur cesse de pomper, chaque seconde compte. Pour chaque minute qui s'écoule sans assistance, les chances de survie de la personne diminuent d'environ 10 %. Mais si vous savez comment réagir en cas d'urgence cardiaque, les chances de survie et de récupération de la personne peuvent augmenter de 30 % ou plus. Parce que la plupart des arrêts cardiaques ont lieu à la maison, vous pourriez sauver la vie d'un ami ou d'un membre de votre famille. Découvrez la formation en RCR dans votre région.

http://www.fmcoeur.qc.ca/site/c.kpIQKVOxFOG/b.3669953/k.3AEA/Maladies_du_coeur__Formation_en_RCR.htm

Les proches aidants....Pas des superhéros!

Saviez-vous qu'il y a plus de 3 millions de proches aidants au Canada qui soutiennent leurs proches ou leurs amis ayant un problème de santé. Trouver un équilibre peut des fois être difficile et 25% des proches aidants ont un diagnostic de dépression. Est-ce que vous avez besoin de parler à quelqu'un? Pour en apprendre d'avantage visitez www.reseautreaidants.com pour vous aider à offrir les meilleurs soins pour vos proches.

L'enfant avant tout! Le bulletin de L'hôpital de Montréal pour les enfants

Inscrivez-vous maintenant au bulletin pour des renseignements fiables sur la santé des enfants. Vous trouverez de l'information sur des nouvelles en santé, les derniers résultats des recherches, la musicothérapie, une maman et sa blogue et une liste de tous les événements offerts par l'HME. www.thechildren.com/fr/?sLg=1

Vous ne vous sentez pas bien? Vous êtes inquiet au sujet d'un proche? Composez le 8-1-1

Vous pouvez maintenant composer le **8-1-1** pour parler à un professionnel de la santé d'un cas **non urgent**. Ce service téléphonique de consultation professionnelle est offert 24 heures par jour, 7 jours sur 7, et constitue une importante partie des soins de santé de première ligne. Il fournit des réponses aux questions fréquentes sur la santé et dirige les usagers vers le bon service au sein du réseau de services sociaux et de santé. Vous pouvez également consulter le Guide Santé à www.guidesante.gouv.qc.ca.

Faites-nous parvenir vos commentaires!

Nous vous encourageons à nous faire parvenir vos questions ou vos commentaires afin que nous puissions mieux vous servir. Si vous avez de la difficulté à accéder au contenu de ce bulletin, communiquez avec Danielle Lanyi, par téléphone au **819-923-8429** ou par courrier électronique à info@ohssn.org.