

## Ressources de santé, psychosociales et communautaires – LaSalle

### Accueil psychosocial – CIUSSS de l’Ouest-de-l’île-de-Montréal

#### Informations sur les services offerts :

<https://ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/infos-pour-les-usagers/covid-19-soins-et-services/je-prends-soin-de-ma-sante-mentale/>

#### CLSC de LaSalle (Accueil psychosocial)

514 364-2572, poste 22232 et 22233

Lundi, mardi, mercredi : 8 h à 20 h

Jeudi, vendredi : 9 h à 17 h

Samedi : 13 h à 16 h

#### Outils d’aide – Fiches psychosociales (à consulter sur le site web)

- Mon enfant est inquiet en temps de pandémie. Comment le soutenir?
- Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19
- Je suis en deuil d’une personne ou de personnes chères en raison de la pandémie
- Rester en contact virtuellement
- Bouger à la maison
- Encadrer les enfants à la maison
- Organiser le télétravail
- Rester informé
- Le deuil chez l'enfant et l'adolescent

### Service Info Santé et Info Social 8-1-1

**Téléphone : composez le 8-1-1**

**En ligne :** <https://santemontreal.qc.ca/population/services/info-sante-et-info-social-8-1-1/>

Vous avez des inquiétudes ou des questions au sujet de votre santé?

Vous vivez une difficulté ou de la détresse?

**Le 811 est un service de consultation téléphonique gratuit, confidentiel et accessible 24 heures sur 24, 7/7.**

**Une infirmière d'Info-Santé** ou un **intervenant social d'Info-Social** donne des conseils, peut répondre à vos questions et vous oriente, au besoin, vers la bonne ressource du réseau de santé et des services sociaux.

Appeler Info-Santé 811 permet souvent d’éviter de se rendre inutilement à la clinique ou à l’urgence.

Info-Santé et Info-Social sont aussi disponibles en anglais.

Les personnes malentendantes peuvent utiliser un service de relais téléphonique pour accéder à Info-Santé et Info-Social.

#### Services sociaux et communautaires du 2-1-1

**Téléphone : composez le 2-1-1**

**En ligne : <https://www.211qc.ca/>**

Le 211 est un service d'information et de référence facilement accessible grâce à un numéro de téléphone à trois chiffres (2-1-1), disponible 7 jours par semaine, tous les jours de l'année. Le service rend également disponible sur le web toutes les informations et ressources sociocommunautaires. Vous pouvez y effectuer des recherches par mots-clés, catégories et noms d'organismes.

#### Info COVID-19

**514 644-4545**

**1 877 644-4545 (sans frais)**

**En ligne : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>**

Si la COVID-19 vous inquiète ou si vous présentez des symptômes d'allure grippale, de gastroentérite ou s'apparentant à la COVID-19, vous pouvez composer le 514 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Pour les personnes malentendantes (ATS), il est possible de contacter le 1 800 361-9596 (sans frais).

#### Banques alimentaires

**Listes des banques alimentaires et autres ressources de LaSalle :**

**<https://tdslasalle.org/>**

**Ligne info-alimentaire LaSalle : (438) 830-2514**

Informations sur les ressources en sécurité alimentaire et dépannage alimentaire d'urgence à LaSalle du Lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00