

Guide, santé

pour les
nouveaux
arrivants
en Nouvelle-Écosse

A close-up photograph of a young couple smiling and embracing each other. The woman is on the left, looking up and to the right, and the man is on the right, looking towards the camera. They are outdoors, with a bright, hazy sunset or sunrise in the background, creating a warm, golden glow. The woman has curly hair and is wearing a dark top. The man has short hair and a beard, wearing a light-colored shirt. The overall mood is happy and welcoming.

RESEAU SANTÉ
NOUVELLE-ÉCOSSE

Table des matières

INTRODUCTION	4
ASSURANCE MALADIE DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE (MEDICAL SERVICES INSURANCE OU MSI)	5
Admissibilité : Qui a droit à l'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse?....	5
Que couvre l'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse?	7
• Cas particuliers.....	8
• Comment cela fonctionne-t-il?	8
• En cas de voyage.....	9
• Assurances privées.....	9
Carte d'assurance maladie ou « carte santé »(MSI card ou health card) ..	9
• Comment l'obtenir?	10
• Modification, perte ou vol	10
Assurance médicaments de la Nouvelle-Écosse (Pharmacare)	11
• Régime d'assurance médicaments pour les familles de la Nouvelle-Écosse	11
• Régime d'assurance médicaments pour les aînés de la Nouvelle-Écosse	12
• Comment choisir?	13
Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI) – Services de santé pour les réfugiés.....	14
TROUVEZ UN SERVICE MÉDICAL	15
Médecin de famille (Family Physician ou General Practitioner [GP])....	15
• Où trouver un médecin de famille?	15
Clinique sans rendez-vous (Walk-in clinic)	16
Dentiste	17
Optométriste (opticien).....	17

SITUATIONS D'URGENCE	18
Le 911 – Sans frais, demandez le services en français	18
Service d'ambulance.....	18
Hôpital.....	19
Trousse d'urgence et de survie	19
INFO-SANTÉ 811 (DEMANDEZ LE SERVICE EN FRANÇAIS)	21
PHARMACIES ET MÉDICAMENTS.....	22
SERVICES DE SANTÉ PARTICULIERS	23
Vaccination des enfants.....	23
Vaccination des adultes	25
Vaccination contre la grippe	25
Santé de la femme.....	25
• Grossesse	25
• Service de sage-femme	26
• Allaitement.....	26
• Programme de dépistage du cancer du sein (Nova Scotia Breast Screening Program).....	27
• Contraception et santé sexuelle.....	27
• Consentement sexuel.....	27
Santé mentale	28
Soins à domicile et soins de longue durée	29
Santé et voyage.....	29
SERVICES DE SANTÉ EN FRANÇAIS.....	30
• Interprètes.....	31
ANNEXE – RESSOURCES	32

Introduction

Ce guide a été rédigé à l'intention des nouveaux arrivants francophones en Nouvelle-Écosse, qu'ils viennent d'une autre province ou d'un autre pays, pour les aider à s'orienter dans le système de santé du Canada, en général, et de la Nouvelle-Écosse, en particulier.

Les informations figurant dans ce guide ne prétendent pas être exhaustives, mais rassemblent l'essentiel concernant les services de santé de la province.

Les numéros de téléphone et les adresses de site Web et de courrier électronique sont valides au moment de la rédaction, mais certains pourront avoir changé au moment où vous en aurez besoin.

Chaque fois que cela est possible, les liens en français sont fournis. Les traductions anglaises et les services délivrés uniquement en anglais sont indiqués en italique.

Pour alléger le texte, le masculin est utilisé sans discrimination.



Assurance maladie de la Nouvelle-Écosse

(*Medical Services Insurance* ou *MSI*)

En matière de soins de santé, le gouvernement fédéral fixe des normes pour l'ensemble du pays, rassemblées dans la **Loi canadienne sur la santé** (*Canada Health Act*), mais ce sont les ministères provinciaux de la Santé qui administrent les programmes. Le Canada dispose d'un régime public d'assurance maladie (Medicare) qui couvre les dépenses de soins de santé essentiels à tous les citoyens canadiens et aux résidents permanents. Ce régime public d'assurance maladie est administré différemment par chaque gouvernement provincial.

D'une province à une autre, il existe des différences sur les plans de l'admissibilité et des services rendus. La Nouvelle-Écosse administre son propre **plan d'assurance maladie**, appelé aussi **MSI** (*Medical Services Insurance*). C'est la province qui délivre la carte d'assurance maladie, appelée **carte santé** (*Health Card*).

Admissibilité : qui a droit à l'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse?

- ▶ **Les résidents permanents** sont admissibles à l'assurance maladie dès leur arrivée dans la province. Ils doivent établir leur domicile permanent dans la province et y séjourner au moins 183 jours par année.
- ▶ **Les citoyens canadiens venant d'une autre province** doivent attendre une période de 3 mois avant d'être admissibles à l'assurance maladie. Durant ces 3 mois, ils sont couverts par l'assurance maladie de la province de leur ancienne résidence. Ils doivent s'assurer de leur couverture auprès de cette province.

- ▶ **Les étudiants à temps plein venant d'une autre province du Canada** sont couverts par l'assurance maladie de leur province d'origine. À l'inverse, les étudiants normalement résidents de la Nouvelle-Écosse qui étudient à l'extérieur de la province sont couverts par l'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse.
- ▶ **Les membres des Forces canadiennes ou de la Gendarmerie royale du Canada** ne peuvent pas prétendre à l'assurance maladie, mais sont couverts par les programmes fédéraux. Cependant les conjoints et ayants droit doivent s'inscrire au MSI.
- ▶ **Les étudiants étrangers munis d'un permis d'études*** peuvent s'inscrire au régime à partir du premier jour du 13^e mois suivant leur arrivée en Nouvelle-Écosse à condition de ne pas être sortis du pays pendant plus de 31 jours consécutifs (sauf absences liées aux études).
- ▶ **Les travailleurs temporaires munis d'un permis de travail*** bénéficient de l'assurance maladie dès leur arrivée en Nouvelle-Écosse, à condition que leur permis soit valable 12 mois, et qu'ils ne s'absentent pas plus de 31 jours (sauf absences liées au travail).

* Pour ces deux dernières catégories, étudiants étrangers et travailleurs temporaires, l'assurance ne couvre que les services à l'intérieur de la Nouvelle-Écosse. En dehors de la province, les frais de soins de santé sont à la charge de chaque individu. De plus, la couverture est valable un an; la demande doit être renouvelée chaque année.

Pour plus de renseignements, contactez le bureau du plan d'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse (*Medical Services Insurance [MSI] Programs*) au 902 496-7008 ou sans frais au 1 800 563-8880 ou par courriel à MSI@medavie.ca

Que couvre l'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse?

L'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse paie les frais d'un grand nombre de services médicaux **lorsqu'ils sont médicalement nécessaires**, entre autres :

- ▶ les services d'un médecin à son cabinet, à l'hôpital ou à la maison;
- ▶ tous les soins de chirurgie et les anesthésies jugés nécessaires;
- ▶ les soins obstétricaux, prénataux et postnataux, la césarienne, les soins aux nouveau-nés et les soins liés aux complications de la grossesse et de l'accouchement;
- ▶ les dépistages de cancer du sein et du col de l'utérus;
- ▶ les procédures de stérilisation pour l'homme et la femme;
- ▶ le traitement des fractures et des luxations;
- ▶ toute référence motivée et validée par le médecin consulté à un service spécialisé;
- ▶ tous les actes de diagnostic jugés nécessaires : tests en laboratoire, imagerie médicale;
- ▶ les examens médicaux jugés nécessaires;
- ▶ les vaccinations jugées nécessaires;
- ▶ un accès à la chambre commune, les repas et la plupart des soins lors d'une hospitalisation; et
- ▶ la surveillance de dialyse à domicile.

Pour plus de détails ou en cas de doute, informez-vous auprès du bureau du MSI.



Cas particuliers

Optométrie

L'examen de la vue de routine est limité à un examen tous les deux ans pour les enfants jusqu'à leur 10^e anniversaire et aux personnes de plus de 65 ans. Si une pathologie existe ou des symptômes apparaissent, autres que ceux liés à des troubles de la réfraction oculaire, l'examen de la vue est couvert à tout âge.

Soins dentaires

Seuls certains soins recommandés par un médecin et délivrés dans un hôpital peuvent être remboursés. Le programme de santé buccodentaire pour enfants du MSI (*Children's Oral Health Program*) couvre les soins dentaires de base pour les enfants de la naissance jusqu'à la fin du mois de leur 14^e anniversaire.

Programme de santé buccodentaire pour enfants de la Nouvelle-Écosse

☎ N° sans frais : 1 888 846 9199 (demandez le service en français)
Municipalité régionale d'Halifax : 902 492 2111 (demandez le service en français)

🌐 novascotia.ca/dhw/children-dental/ (en anglais)

Comment cela fonctionne-t-il?

L'assurance maladie de la Nouvelle-Écosse n'intervient pas dans la relation médecin-patient. Vous avez le libre choix du professionnel de la santé qui vous accepte comme patient.

Si le professionnel de la santé participe au programme d'assurance maladie, tous les frais de services assurés sont facturés directement au bureau du MSI.

Si le professionnel de la santé exerce en dehors du programme d'assurance maladie, il doit vous en avertir au préalable. Vous paierez alors les frais directement au professionnel de la santé. Celui-ci remplira et vous remettra un formulaire de remboursement que vous pourrez soumettre au bureau du MSI.

Le MSI vous remboursera le montant qui aurait été payé pour le même service à un professionnel de la santé participant au programme.

En cas de voyage

Les résidents de la Nouvelle-Écosse voyageant dans la plupart des provinces du Canada sont couverts par l'assurance maladie pour les soins médicaux sur présentation de la carte médicale provinciale, grâce à des ententes de facturation réciproques interprovinciales.



Les résidents de la Nouvelle-Écosse qui ont besoin de services médicaux d'urgence alors qu'ils voyagent en dehors du Canada peuvent être remboursés pour leurs frais médicaux. Toutefois le remboursement peut être limité et, habituellement, selon le barème en vigueur en Nouvelle-Écosse. Les résidents sont donc fortement encouragés à acheter, avant de partir, une assurance voyage complémentaire couvrant les frais médicaux à l'étranger.

Assurances privées

Pour les prestations de santé non couvertes par l'assurance maladie, il est recommandé d'avoir recours à une assurance supplémentaire privée pour la prise en charge, entre autres, des médicaments, des soins des yeux, des équipements médicaux et des services dentaires.

Les employeurs fournissent ou parrainent parfois des prestations de santé complémentaires (*employee benefits*). Renseignez-vous auprès de votre employeur.

Assurez-vous de bien lire les modalités du contrat d'assurance et de connaître l'ampleur de la couverture avant de signer un quelconque document.

Carte d'assurance maladie ou « carte santé »

(MSI card ou Health card)

Il est important de demander la carte d'assurance maladie **le plus tôt possible** après votre arrivée dans la province.

Comment l'obtenir?

Auprès du MSI, en personne ou par téléphone. L'accueil téléphonique se fait en anglais, mais vous pouvez demander un agent francophone. Il n'y a pas de formulaire en français.

MSI (Medical Services Insurance)

📞 Tél. : 902 496-7008 ou n° sans frais 1 800 563-8880 en Nouvelle-Écosse

Heures de bureau : lundi au vendredi, de 8 h à 17 h

Adresse postale : Boîte postale 500, Halifax NS B3J 2S1

Adresse de bureau : 230, avenue Brownlow, Dartmouth NS

✉ Courriel : MSI@medavie.ca

Vous devez remplir le formulaire de demande et présenter des pièces d'identité (avec photo) et de citoyenneté, par exemple votre certificat de naissance, votre passeport, vos documents d'immigration comportant votre numéro d'identification à huit chiffres.

Dès que votre demande est approuvée, chaque membre de votre famille reçoit sa propre carte d'assurance maladie.

Votre carte est valable quatre ans. Vous recevrez un avis de renouvellement trois mois avant la date d'expiration. Il n'y a pas de frais de renouvellement. Exception : pour les travailleurs temporaires et les étudiants étrangers, la carte n'est valable qu'un an et n'est renouvelée que sur votre demande.

Vous devez avoir votre carte d'assurance maladie sur vous en tout temps et la présenter lorsque :

- ▶ vous allez voir un médecin ou un professionnel de la santé;
- ▶ vous allez à l'hôpital;
- ▶ vous achetez des médicaments sur ordonnance.

Modification, perte ou vol

Prenez grand soin de votre carte. Elle vous est exclusivement destinée et vous risqueriez de perdre les avantages auxquels elle vous donne droit en laissant

quelqu'un d'autre s'en servir. Dans le pire des cas, vous pourriez être poursuivi pour fraude.

En cas de perte ou de vol, contactez le bureau du MSI immédiatement. Votre carte sera remplacée pour un coût de 10 \$.

Vous devez informer le bureau du MSI sans tarder en cas de modification, comme : changement d'adresse, mariage, naissance, adoption, divorce ou autre. Des formulaires à cet usage sont disponibles dans les hôpitaux et les bureaux de médecins ou en contactant le bureau du MSI.

Assurance médicaments de la Nouvelle-Écosse (Pharmacare)

Régime d'assurance médicaments pour les résidents de la Nouvelle-Écosse

Ce programme est destiné à aider les Néo-Écossais qui ne sont pas couverts par un régime d'assurance médicaments privé et qui ont à faire face à des difficultés financières en raison du coût élevé des médicaments sur ordonnance. Le régime couvre les médicaments sur ordonnance et les fournitures mentionnés dans le *Nova Scotia Formulary* (en anglais) (formulaire pharmaceutique de la Nouvelle-Écosse), dans la mesure où ceux-ci ne sont pas couverts par une autre assurance.

Pour être admissible,

- ▶ vous devez être un résident permanent de la Nouvelle-Écosse;
- ▶ vous devez détenir une carte santé valide de la Nouvelle-Écosse;
- ▶ vous **pouvez** être titulaire d'une assurance médicaments privée, qui sera la première sollicitée.

Pour ce programme,

- ▶ une « famille » désigne toute personne de plus de 18 ans;
- ▶ le renouvellement est annuel;
- ▶ les états de santé antérieurs ne sont pas considérés.

Quel est le coût?

Il n'y a aucune prime à payer, mais il y a une franchise et une participation aux coûts à payer qui sont plafonnées sur une base annuelle en fonction du revenu familial.

Régime d'assurance médicaments pour les aînés de la Nouvelle-Écosse

Le régime couvre les médicaments sur ordonnance et les fournitures mentionnés dans le Nova Scotia Formulary (en anglais) (Formulaire pharmaceutique de la Nouvelle-Écosse).

Pour être admissible,

- ▶ vous devez être un résident permanent de la Nouvelle-Écosse;
- ▶ vous devez détenir une carte santé valide de la Nouvelle-Écosse;
- ▶ vous **ne pouvez pas** être titulaire d'une autre assurance médicaments publique ou privée;
- ▶ vous devez être âgé de 65 ans ou plus.

Le renouvellement est annuel. Les états de santé antérieurs ne sont pas considérés.

Si vous êtes un résident permanent de la Nouvelle-Écosse, vous recevrez une trousse d'information sur le programme deux ou trois mois avant votre 65^e anniversaire. Si vous voulez bénéficier de ce programme, vous devez en faire la demande dans les 90 jours qui suivent le 1^{er} jour du mois de votre anniversaire. Si vous faites la demande au-delà de ce délai, une pénalité de demande tardive s'appliquera.

Quel est le coût?

Les aînés participent aux coûts de deux façons : la prime annuelle et la participation aux coûts, sans franchise.

La prime annuelle, d'un montant maximal de 424 \$, est calculée en fonction du revenu.

La participation aux coûts est de 30 % par prescription, avec un plafond annuel de 382 \$ (lorsque vous aurez atteint la somme de 382 \$ en paiement pour l'année, le programme paiera ensuite la totalité du coût de vos prescriptions couvertes).

N.B. Les montants indiqués sont ceux de 2013.

Comment choisir?

Chaque cas est unique, en fonction des revenus, des dépenses en médicaments et des facteurs de risque. Votre pharmacien peut vous fournir un historique de vos prescriptions personnelles (à condition de centraliser tous vos achats dans la même pharmacie), pour vous permettre de faire un calcul. Votre médecin de famille peut également vous aider, n'hésitez pas à lui en parler.

Dans les deux programmes, certains médicaments qui ne figurent pas dans le *Nova Scotia Formulary* (en anglais) (Formulaire pharmaceutique de la Nouvelle-Écosse) peuvent être pris en charge sur requête spéciale.

Pour plus de renseignements, s'adresser au :

Régimes d'assurance médicaments de la Nouvelle-Écosse

☎ Tél. : 902 429-6565

N° sans frais : 1 800 544-6191

Télec. : 902 468-9402

Adresse postale :

Nova Scotia Pharmacare Programs

Boîte postale 9322, succursale « A »

Halifax, NS B3K 6A1

 novascotia.ca/dhw/pharmacare/ (en anglais)

Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI) – Services de santé pour les réfugiés

Le Programme fédéral de santé intérimaire (Interim Federal Health Program (IFHB)) fournit une couverture temporaire d'assurance maladie aux réfugiés, aux personnes protégées et aux demandeurs de statut de réfugié, ainsi qu'aux personnes à leur charge, qui sont au Canada, mais qui ne sont pas encore couverts par un régime d'assurance maladie provincial ou territorial.

Les demandeurs doivent satisfaire aux exigences suivantes :

- ▶ démontrer qu'ils sont incapables de payer eux-mêmes les services médicaux dont ils ont besoin; et
- ▶ ne pas être couverts par un régime privé d'assurance maladie.

D'autres critères peuvent s'appliquer.

Ce programme est administré par Citoyenneté et Immigration Canada (CIC).
Renseignements généraux : 1 888 242-2100

www.cic.gc.ca/francais/refugies/exterieur/arrivee-sante.asp



Trouver un service médical

Lorsque vous avez besoin de soins de santé, le plus souvent, il s'agit de soins de santé primaires. Les visites chez le médecin de famille, les consultations avec des infirmiers praticiens, les appels téléphoniques aux lignes Info-Santé et les conseils provenant des pharmaciens sont des exemples de services de soins de santé primaires. Ces services incluent les examens de routine, les vaccins, les analyses sanguines ou la surveillance d'un état pathologique. Pour avoir recours à un spécialiste, il vous faudra d'abord consulter un médecin de famille qui vous dirigera formellement vers un spécialiste.

Médecin de famille (Family Physician ou General Practitioner [GP])

Sachez qu'il n'est pas toujours facile de trouver un médecin de famille acceptant de nouveaux patients. N'attendez pas d'être vraiment malade pour vous en occuper.

C'est à votre médecin de famille que vous devez vous adresser en premier lieu en cas de soucis de santé, et il est de votre intérêt de lui transmettre toute information pertinente. C'est lui qui centralise toutes les informations concernant votre santé. En cas de besoin, il vous dirige vers un spécialiste.

Vous pouvez changer de médecin de famille, mais le transfert de votre dossier médical a un coût.

Où trouver un médecin de famille?

Vous pouvez demander à quelqu'un que vous connaissez de vous en recommander un.

Les hôpitaux et les cliniques fournissent parfois des listes de médecins. La plupart des médecins de famille exercent dans un centre de santé communautaire (*Community Health Center*) ou dans une clinique sans rendez-vous (*Walk-in Clinic*).

Un répertoire des fournisseurs de soins de santé primaires francophones est disponible sur le site de Réseau Santé – Nouvelle-Écosse www.reseausantene.ca/Repertoire.htm ou sur le site du ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse novascotia.ca/dhw/repertoire-sante.

Le ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse propose aussi une liste de médecins acceptant de nouveaux patients. Appelez le 902 424-3047 et demandez un médecin francophone, ou consultez le site novascotia.ca/dhw/physicians/ (en anglais).

Si vous venez d'une autre province, avertissez votre médecin de famille précédent de votre déménagement et ayez avec vous le maximum de documents concernant votre santé et, en particulier, les coordonnées de votre médecin précédent pour faciliter le transfert de votre dossier médical chez votre nouveau médecin.

Clinique sans rendez-vous (Walk-in Clinic)

Pour une « urgence mineure » (par ex. : traumatisme mineur, problème infectieux), si vous n'avez pas de médecin de famille ou si un problème de santé survient en dehors des heures de clinique de votre médecin de famille, vous pouvez consulter un médecin généraliste dans une clinique sans rendez-vous (*Walk-in Clinic*). Demandez à votre médecin de famille si la clinique où il travaille offre ce service et comment la clinique fonctionne (numéro de téléphone, horaire, etc.). Vous pouvez visiter n'importe quelle clinique pour faire traiter une urgence mineure.

Il est préférable de téléphoner avant de vous présenter, même si ces cliniques sont appelées « Cliniques sans rendez-vous ». Vous pouvez trouver

une liste de certaines cliniques sans rendez-vous au www.doctorsns.com/en/home/yourhealth/walk-in-clinics.aspx (en anglais).

Dentiste

Il est recommandé de voir un dentiste tous les six mois pour un examen de routine et un nettoyage.

La clinique dentaire de l'Université Dalhousie (*Dalhousie Dental Clinic*) offre des services de soins dentaires fournis par les étudiants sous la supervision de dentistes qualifiés. Ces services sont moins onéreux que les soins chez un dentiste. Contactez le service aux patients (*Patient Services*) au 902 494-2101 ou allez sur le site www.dal.ca/faculty/dentistry/patients.html (en anglais) pour prendre un rendez-vous.

Informations complémentaires disponibles sur le site Nova Scotia Dental Association (en anglais). www.nsdental.org/

Pour trouver un dentiste francophone, veuillez consulter le répertoire en ligne novascotia.ca/dhw/repertoire-sante/dentiste.asp.

Optométriste (opticien)

L'optométriste est le professionnel de la santé de première ligne en soins oculaires et visuels. Il prescrit et fournit les traitements correctifs des troubles de la vision. L'optométriste, par ses conseils de prévention, contribue à l'hygiène visuelle et au maintien de la santé oculaire. Il est recommandé de voir un optométriste tous les deux ans.

Informations complémentaires sur le site Nova Scotia Association of Optometrists (en anglais).



Quel que soit le service auquel vous vous adressez, n'oubliez pas de le prévenir au minimum 24 h avant un rendez-vous si vous devez l'annuler ou le reporter.

Situations d'urgence

En cas d'urgence, vous pouvez vous présenter directement au service des urgences de n'importe quel hôpital ou appeler le 911.

Le 911 – sans frais, demandez le service en français

Le **911** est un numéro de téléphone **uniquement pour les urgences** médicales, de police ou de pompiers.

Lors de votre appel, on vous demandera votre nom, votre numéro de téléphone, l'adresse de l'urgence et la raison de votre appel. Restez en ligne jusqu'à ce que l'on vous dise de raccrocher. Ceci est important surtout si vous ne parlez pas anglais et que votre interlocuteur ne parle pas français. L'appel peut ainsi être tracé et les secours envoyés au bon endroit.

En cas d'empoisonnement ou d'intoxication, le 911 vous viendra en aide. Pour des renseignements sans urgence, appelez le **Centre antipoison régional IWK (CAPR)** (*IWK Regional Poison Center ou RPC*) au **902 470-8161** ou au **1 800 565-8161**.

Service d'ambulance

Le service d'urgence médicale (*Emergency Health Services [EHS]*) dépend du ministère de la Santé et s'occupe des soins avancés grâce à son service d'ambulance.

Le service d'ambulance est à vos frais. Le régime d'assurance maladie ne couvre pas le coût de ce service. Si vous allez à l'hôpital, vous devrez payer le transport, mais pas immédiatement; il vous sera facturé ultérieurement.

Hôpital

Si vous avez besoin d'une aide médicale d'urgence et que vous pouvez vous déplacer, rendez-vous rapidement au service des urgences de l'hôpital le plus près de chez vous. Ces sites présentent en outre les services de soins offerts par chacun des établissements.

Le Centre de santé IWK (**IWK Health Center**) à Halifax dispose d'un service d'urgence pour les enfants, où vous pouvez demander le service en français : 5850/5980, avenue University, Halifax, NS B3K 6R8
tél. : 1 902 470-8888 ou n° sans frais 1 888 470-5888.

Outre les services d'urgence pour les enfants, le Centre de santé IWK offre des services de soins aux femmes, aux enfants, aux jeunes et aux familles. Vous trouverez de nombreux renseignements sur le site www.iwk.nshealth.ca/index, certains en français, notamment dans le livret d'information pour les familles.

Si vous avez une maladie grave, comme le diabète, l'hypertension ou une allergie aux médicaments ou à un autre produit, informez-vous auprès de votre médecin ou de l'hôpital au sujet des médailles et des bracelets **Medic Alert** ou consultez le site www.medicalert.ca/fr/. En cas d'urgence, on y trouve des renseignements utiles concernant votre état.

Trousse d'urgence et de survie

Si un tremblement de terre, un ouragan, une tempête hivernale ou une autre catastrophe frappe votre collectivité, vous pourriez être privé de vivres, d'eau et d'électricité pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines. En prenant dès maintenant le temps de faire des réserves de vivres, d'eau et d'autres fournitures d'urgence, vous serez en mesure de subvenir aux besoins de votre famille plus tard.

Gardez à la portée de la main suffisamment de fournitures pour subvenir à vos besoins pendant au moins trois jours. Rassemblez les articles dont vous pourriez avoir besoin en cas d'évacuation et placez-les dans des contenants robustes et faciles à transporter, par exemple des sacs à dos ou des poubelles fermées. Ces articles sont, entre autres :

- ▶ de l'eau,
- ▶ des aliments non périssables,
- ▶ des fournitures de premiers soins,
- ▶ des outils, des provisions d'urgence,
- ▶ des vêtements, de la literie,
- ▶ une lampe de poche à manivelle ou alimentée par piles, des piles de rechange.

Vous trouverez des détails et des informations supplémentaires sur la préparation aux situations de catastrophe sur le site de la Croix-Rouge canadienne www.croixrouge.ca/que-faisons-nous/urgences-et-catastrophes-au-canada/votre-maison-et-votre-famille/etablissez-un-plan



Info-Santé 811

(demandez le service en français)

En composant le 811, vous pouvez obtenir des conseils et des renseignements fiables sur la santé en français, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Une infirmière autorisée prendra votre appel, évaluera l'urgence des symptômes ou de l'état de santé de la personne et vous avisera des prochaines étapes à suivre, par exemple les autosoins appropriés, la consultation d'un médecin de famille ou autre fournisseur de soins de santé ou la visite à un service d'urgence.

Tous les appels sont confidentiels et gratuits, il n'est pas nécessaire d'avoir une carte santé de la Nouvelle-Écosse.

Pour en savoir plus, consultez le site : 811.novascotia.ca/fr/



Pharmacies et médicaments



L'ordonnance d'un médecin contient les informations suivantes :

- ▶ Le nom et l'adresse du médecin
- ▶ Votre nom
- ▶ Le nom du médicament prescrit
- ▶ Les instructions concernant les modalités de prise du médicament (quand et combien de fois par jour, pendant combien de temps)
- ▶ La signature du médecin
- ▶ Le nombre de fois où la prescription peut être renouvelée

Demandez à votre médecin de vous prescrire la formule la moins coûteuse. S'il a une bonne raison pour prescrire une formule plus onéreuse, il doit l'inscrire sur l'ordonnance.

Vous pouvez vous procurer vos médicaments dans n'importe quelle pharmacie. Il est fortement recommandé de choisir une pharmacie proche de chez vous ou celle que vous pensez utiliser le plus souvent. La pharmacie tient un dossier de toutes vos prescriptions, ce qui peut être très utile pour déceler des interactions indésirables entre différents médicaments ou des erreurs éventuelles.

Le pharmacien a le devoir de vous informer et de vous conseiller sur les médicaments qu'il vous délivre. N'hésitez pas à lui poser des questions. Il est important de signaler au médecin et au pharmacien tout problème de santé ou d'allergie que vous pourriez avoir ainsi que les autres médicaments que vous prenez, qu'ils soient sur ordonnance ou en vente libre.

Les médicaments ne sont pas couverts par l'assurance maladie. Leur coût peut être pris en charge par une assurance privée. Toutefois sous certaines conditions, vous pouvez bénéficier de l'un ou l'autre des services d'assurance médicaments de la Nouvelle-Écosse (*Pharmacare*).

Il est maintenant commun de renouveler ses prescriptions en ligne et au téléphone. Il suffit d'en discuter davantage avec votre pharmacien.

Services de santé particuliers

Vaccination des enfants

La vaccination (*immunization*) des enfants est fortement recommandée. C'est l'une des façons les plus efficaces que nous ayons pour protéger tous les Canadiens, jeunes et moins jeunes, contre des maladies infectieuses graves, notamment la diphtérie, la poliomyélite et le tétanos. Votre enfant reçoit une dose de vaccin qui l'aidera à acquérir une « immunité » contre ces maladies. Vous pouvez faire vacciner votre enfant chez votre médecin ou pédiatre, ou dans une clinique de santé publique. On vous remettra un carnet de vaccination, que vous devrez peut-être présenter à l'école de votre enfant.

Au Canada, les enfants sont vaccinés selon un calendrier fixe. Par exemple, ils sont vaccinés à l'âge de deux mois, de quatre mois, de six mois et ainsi de suite. Demandez à votre médecin ou pédiatre un exemplaire de ce calendrier. Le calendrier de vaccination varie légèrement d'une province à l'autre.



Calendrier vaccinal des enfants en Nouvelle-Écosse

	2 mois	4 mois	6 mois	12 mois	18 mois	4-6 ans	Chaque année
DTCaP+Hib Diphtérie, Coqueluche, Tétanos, Polio, Haemophilus Influenza B	X	X	X		X		
Pneumocoque	X	X	X		X		
Méningocoque C				X			
Varicelle				X			
RRO Rougeole, Rubéole, Oreillons				X		X	
DTCaP Diphtérie, Coqueluche, Tétanos, Polio						X	
Grippe (Influenza)							X

Ce calendrier peut être sujet à modification. Vous pouvez trouver le calendrier actualisé sur le site du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse : novascotia.ca/dhw/cdpc/immunization.asp

Si vos enfants ont été vaccinés ailleurs qu'au Canada, présentez au médecin tout document officiel apportant la preuve de vaccination.

Vaccination des adultes

Si vous n'avez pas reçu de vaccin contre les maladies évitables avant de venir au Canada, vous devriez communiquer sans tarder avec votre médecin ou avec la clinique de santé publique de votre localité. Les vaccins sont pris en charge par le programme d'assurance santé s'ils sont jugés nécessaires.

Vaccination contre la grippe

Le vaccin antigrippal offert dans le cadre du programme de vaccination contre la grippe est gratuit pour tous les Néo-Écossais. Tout le monde est encouragé à se faire vacciner contre la grippe.

Pour plus de renseignements, consultez la page :

novascotia.ca/dhw/cdpc/flu-fr.asp.

Santé de la femme

Grossesse

Si vous envisagez une grossesse ou si vous pensez être enceinte, communiquez d'abord avec votre médecin de famille. Il vous dirigera vers le centre local de services de santé communautaires ou l'hôpital. Vous pourrez y bénéficier de conseils, de cours prénataux, d'une aide médicale et de soins infirmiers. On vous informera également sur la façon d'enregistrer la naissance auprès des autorités provinciales; vous recevrez ainsi un certificat de naissance officiel. Vous pourrez aussi obtenir des renseignements sur la régulation des naissances et les avortements.

Il y a aussi des cours prénataux en ligne. Il faut s'inscrire en ligne au

<https://novascotia.welcometoparenting.com/Default.aspx> (en anglais).

Au Canada, toutes les mères qui travaillent ont droit à un congé de maternité. Si vous êtes enceinte et que vous devez arrêter de travailler pendant un certain temps, vous pouvez obtenir une période de congé. Vous pourriez également avoir droit à un congé payé ou à des prestations de maternité. Pour obtenir plus de renseignements à ce sujet, communiquez avec le ministère provincial responsable du travail (*Labour and Workforce Development*) ou avec un centre de Service Canada. Consultez le www.servicecanada.gc.ca/ pour trouver le centre le plus proche de chez vous.



Service de sage-femme

En fonction de votre domicile, il est possible d'avoir accès à un service de sage-femme. Pour plus de renseignements : www.mrcns.ca (en anglais).

Allaitement

L'allaitement est fortement encouragé. Il existe des ressources pour les mamans qui ont besoin de soutien pour l'allaitement : novascotia.ca/dhw/healthy-communities/healthy-eating-breastfeeding.asp (en anglais). La Leche league est une association internationale qui appuie l'allaitement : www.llc.ca/find-group-nova-scotia.

Programme de dépistage du cancer du sein

(*Nova Scotia Breast Screening Program*)

Toutes les femmes asymptomatiques (sans signe apparent) de plus de 40 ans qui ont une carte d'assurance maladie peuvent bénéficier d'un programme d'information et

d'un dépistage par mammographie. Il n'est pas nécessaire d'être référée par un médecin de famille, mais on vous demandera ses coordonnées afin qu'il reçoive les résultats de votre examen. Vous pouvez obtenir des informations et prendre un rendez-vous en appelant le 902 473-3960 depuis la région d'Halifax ou le 1 800 565-0548 dans le reste de la province. Vous devez avoir votre carte santé à la portée de la main lorsque vous appelez. Un dossier sera ouvert à votre nom et vous recevrez des indications pour vous rendre à un examen dans un des nombreux centres fixes ou dans une clinique mobile près de chez vous.

Contraception et santé sexuelle

Vous pouvez bien sûr vous adresser à votre médecin de famille pour tout conseil de contraception ou pour avoir un test PAP (appelé aussi frottis, test de dépistage qui permet de détecter les changements dans les cellules du col utérin susceptibles de mener au cancer).

Vous pouvez aussi vous adresser à un centre de santé sexuelle (*Sexual Health Center*) ou à une clinique communautaire de santé de la femme (*Women's Health Community Clinic*) présents dans la plupart des villes de la Nouvelle-Écosse. Ces centres ont des médecins et des infirmières spécialement formés sur tous les aspects de la santé de la femme : contraception, test PAP, maladies sexuellement transmissibles (*Sexually Transmitted Infection [STI]* ou *Sexually Transmitted Disease [STD]*), VIH/sida, ménopause et autre. Appelez le 811 pour savoir où est le centre le plus proche de chez vous.

Consentement sexuel

Au Canada, l'âge du consentement sexuel est de 16 ans. Fixé par le droit pénal, c'est l'âge auquel un adolescent peut consentir à une activité sexuelle. De façon générale, il est légal d'avoir une relation sexuelle avec une personne qui a au moins 16 ans si elle l'accepte. Pour plus de renseignements, consultez la page :

www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/autre-other/clp/faq.html.

Santé mentale

Immigrer et s'installer dans un nouveau pays est un défi pour l'équilibre émotionnel. Vous devez faire face à de nombreuses difficultés, vous adapter à une culture différente. De nombreux facteurs peuvent être source de détresse : être sans emploi, loin de sa famille, en difficulté financière, sans pouvoir s'exprimer dans sa langue maternelle. Il est normal de passer par une période dépressive après l'euphorie de l'installation. Ne restez pas isolé, fréquentez la communauté francophone de votre région et participez aux activités qu'elle propose; vous vous ferez vite des amis.

Pour vous aider à surmonter vos difficultés, n'hésitez pas à chercher de l'aide auprès de votre médecin. Il existe des cliniques de santé mentale dans chaque région de la province.

Consultez la ligne d'aide en matière de santé mentale au 1 888 429-8167.

Réseau Santé – Nouvelle-Écosse a élaboré un guide de ressources sur la santé mentale en français, disponible en ligne : www.reseausantene.ca.

Vous trouverez de nombreux renseignements et conseils sur le site de l'Association canadienne pour la santé mentale : www.cmha.ca/fr.

« Jeunesse, J'écoute » est un service professionnel de consultation, d'information et d'orientation, anonyme et confidentiel, qui répond aux questions des jeunes par téléphone

ou sur Internet :

org.jeunessejecoute.ca/fr/

ou 1 800 668-6868.



Soins à domicile et soins de longue durée

Les soins à domicile sont des services offerts par la division des soins continus du ministère de la Santé et du Mieux-être. Ils comprennent :

- ▶ le soutien à domicile (soins personnels, relève, entretien ménager);
- ▶ les soins infirmiers (pansements, cathéters, traitements parentéraux);
- ▶ l'oxygénothérapie à domicile.

Un coordonnateur de soins évaluera les besoins, mettra en place les services et assurera le suivi. Les soins de longue durée incluent un logement, des soins de surveillance, des soins personnels et des soins infirmiers, et sont offerts aux personnes qui ne sont plus en mesure de vivre de façon autonome dans la collectivité.

Ces soins sont offerts dans trois types d'établissements : logements privés ou communautaires, résidences avec services de soins et foyers de soins infirmiers (ou foyers pour personnes âgées). Les soins de longue durée sont payés par le gouvernement provincial en ce qui concerne les soins médicaux et les équipements, et par les résidents lorsqu'il s'agit du logement, de l'entretien et des dépenses personnelles. Les Néo-Écossais francophones bénéficient de l'exception faite à la règle du premier lit disponible, ce qui leur permet d'attendre le placement dans l'établissement de soins de longue durée le plus approprié, au lieu d'être obligés d'accepter le premier lit disponible.

Pour tout renseignement sur ces services, téléphonez au 1 800 225-7225.

Santé et voyage

Avant un départ à l'étranger pour raison personnelle ou professionnelle, il est fortement recommandé de s'informer sur les risques pour la santé dans le pays de destination. À cet effet, consultez votre médecin de famille ou visitez une clinique santé-voyage qui vous informera sur les risques encourus et les précautions à prendre et qui vous fournira les vaccinations recommandées et les prescriptions de médicaments nécessaires. Notez que les frais correspondants à ces services ne sont pas pris en charge par le MSI.

Services de santé en français

Dans les services gouvernementaux, le logo « Bonjour! », placé sur une épinglette ou une affiche de bureau, permet d'indiquer au public qu'il peut obtenir des services en français.

Le ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse a élaboré un plan de services en français pour améliorer ses services et vous aider à prendre des décisions éclairées au sujet de votre santé et de votre mieux-être.

En cliquant sur le logo du site novascotia.ca/dhw/fr/, vous trouverez des informations complémentaires. Vous pouvez également trouver ce logo sur certains autres sites gouvernementaux. Cliquez dessus et vous accéderez à une page d'information en français.

C'est ainsi que vous pouvez trouver un répertoire des professionnels de la santé qui offrent des services en français : novascotia.ca/dhw/repertoire-sante/.

À mesure que d'autres publications seront disponibles en français, un accès en ligne à ces ressources sera offert sur les différents sites provinciaux.

Où que vous vous adressiez, vous êtes encouragé à demander le service en français; il est disponible plus souvent qu'on ne le croit.

Réseau Santé – Nouvelle-Écosse peut vous aider à trouver les informations dont vous avez besoin : reseau@reseausanteNE.ca, tél. : 902 222-5871.



Interprètes

Un service d'interprétariat est à la disposition des établissements de soins et des professionnels de la santé : *Nova Scotia Interpretation Service (NSIS)*. Vous pouvez demander aux professionnels de la santé d'organiser un rendez-vous avec un interprète.

Nova Scotia Interpreting Services (NSIS)

L151-7071, chemin Bayers

Halifax, NS B3L 2C2

📞 Téléphone : 902 425-6604

Fax : 902 425-3595

✉️ Courriel : contact@interpretingservices.ca

🌐 Site Web : interpretingservices.ca

L'hôpital IWK a son propre service bilingue. Demandez le service d'interprétariat lorsque vous prenez rendez-vous ou lors de votre arrivée dans un service d'urgence.



Annexe – Ressources

Informations générales :

Agence de la santé publique du Canada  www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php
Citoyenneté et Immigration Canada (CIC)  www.cic.gc.ca/francais/index.asp
Santé Canada  www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php
Association canadienne pour la santé mentale  www.cmha.ca/ (en anglais)
Croix-Rouge canadienne  www.croixrouge.ca/
Société canadienne du cancer  www.cancer.ca/fr-ca
Jeunesse J'écoute  1 800 668-6868  www.jeunessejecoute.ca
Village Santé  506 764-1030  www.villagesante.ca
Passeport Santé  www.passeportsante.net/Fr/Accueil/Accueil/Accueil.aspx
Ado Santé  www.adosante.org

En Nouvelle-Écosse :

Medical Services Insurance

 902 496-7008 ou n° sans frais 1 800 563-8880

 novascotia.ca/dhw/MSI (en anglais)

Ministère de la Santé et du Mieux-être

 902 424-5818 ou n° sans frais 1 800 387-6665

 novascotia.ca/DHW (en anglais)

Ministère des Services communautaires

 www.novascotia.ca/coms

IWK Health Center

☎ 902 470-8888 ou n° sans frais 1 888 470-5888

🌐 www.iwk.nshealth.ca (en anglais)

Répertoire des professionnels de la santé parlant français

🌐 novascotia.ca/dhw/repertoire-sante

Réseau Santé – Nouvelle-Écosse

☎ 902 222-5871

🌐 www.reseausantene.ca

Office de l'immigration de la Nouvelle-Écosse

☎ 902 424-5230 ou n° sans frais : 1 877 292-9597

🌐 immigrationnouvelleeccosse.com/sante

Immigration francophone de la Nouvelle-Écosse

☎ 902 433-2099

🌐 www.immigrationfrancophonene.ca

Autres ressources (en anglais)

Doctors Nova Scotia 🌐 www.doctorsns.com

Cancer Care Nova Scotia 🌐 www.cancercare.ns.ca

Diabetes Care Program of Nova Scotia 🌐 diabetescare.nshealth.ca

Nova Scotia Breast Screening Program 🌐 breastscreening.nshealth.ca

La production de ce guide à été rendue possible grâce aux contributions financière de :

- ▶ Santé Canada par l'intermédiaire de la Société Santé en français,
- ▶ Citoyenneté et Immigration Canada et l'Office de l'immigration de la Nouvelle-Écosse par l'intermédiaire de la Fédération acadienne de la Nouvelle-Écosse.

Les vues exprimés dans ce guide ne reflètent pas nécessairement les vue de Santé Canada ou de la Société Santé en français.