



⇒ ***Vous présentez des symptômes de la COVID?***

Restez à la maison et composez le 1 877 644-4545 ou le 418 644-4545. Des professionnels vont vous guider pour appliquer les mesures nécessaires et obtenir les soins appropriés.

⇒ ***Vous éprouvez de l'inquiétude ou de l'anxiété en lien avec la situation de la COVID?***

Composez le 811 Info-social pour le service de consultation psychosociale, 24/24, 7/7.

⇒ ***Vous cherchez des informations officielles reliées à la COVID-19?***

Visitez le www.quebec.ca ou le www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sante-publique

⇒ ***Vous avez perdu votre emploi en raison de la COVID-19?***

Visitez le www.canada.ca pour obtenir des informations sur le soutien financier possible

⇒ ***Vous avez besoin, mais vous ne savez pas vers qui vous tourner?***

Visitez le www.211quebecregions.ca ou composez le 211

Urgences

- Ambulance 911
- Info-social 811
- Info-santé 811

Situation de crise: agressivité, violence ou santé mentale

- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels de la Capitale Nationale et de la Chaudière-Appalaches www.cavac.qc.ca 418-648-2190
- Centre de crise www.centredecrise.com 418-688-4240
- CIUSSS-CLSC de la Jacques-Cartier 418-843-2572
- Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) 418-661-6951
 - Ou Urgence sociale (soir et nuit) 418-661-3700
- Groupe d'aide aux personnes impulsives www.legapi.com 418-529-3446
- Maison des femmes de Québec www.lamaisondesfemmesdequebec.com 418-522-0042

- **Police Haute-St-Charles** https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/police/postes_de_police/index.aspx 418 641-6118
- **Viol Secours CALACS de Québec** www.violsecours.qc.ca 418-522-2120

Situation de crise: prévention du suicide

- **Centre de prévention du suicide** www.cpsquebec.ca 1-800-463-9898
- **Association québécoise de prévention du suicide** www.aqps.info 1-866-277-3553

Aide-alimentaire

- **Accueil St-Ambroise de Loretteville** 418-847-2433
- **Armée du Salut** www.armedusalut.ca 418-641-0053
- **Société St-Vincent-de-Paul** www.ssvp-quebec.org 418-522-5741

Besoin d'écoute ou de conseils

- **Jeunesse j'écoute** www.jeunessejecoute.ca 1-800-668-6868
→ Tu as besoin d'aide tout de suite? Texte PARLER au 686868
- **Tel-Jeunes** www.teljeunes.com 1-800-263-2266
- **Entraide-Parents** www.entraideparents.com
- **Ligne Parents** www.ligneparents.com 1-800-361-5085

Consultation santé ou intervention psychosociale

- **CIUSSS-CLSC de la Jacques-Cartier** 418-843-2572
- **SOS Grossesse** www.sosgrossesse.ca 418-682-6222

Droits

- **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse** www.cdpdj.qc.ca 418-643-4836

Emploi

- Carrefour Jeunesse Emploi (CJE) Charlesbourg-Chauveau www.cjecc.org 418-623-3300
- Centre d'emploi du Canada www.edsc.gc.ca 1-800-926-9105

Identité et orientation sexuelles

- Inter Ligne www.interligne.co 1-888-505-1010
- Gris Québec www.grisquebec.org 418-523-5572

Hébergement jeunesse

- Maison Richelieu hébergement jeunesse www.maisonrichelieu.org 418-659-1077
- Gîte Jeunesse Ste-Foy www.gitejeunesse.org 418-652-9990
- Gîte Jeunesse Beauport www.gitejeunesse.org 418-666-3225

Population autochtone ou immigrante

- Centre d'amitié autochtone de Québec www.caaq.net 418-843-5818
- Centre de développement de la formation et de la main-d'oeuvre Huron-Wendat www.cdfmwendake.com 418-842-1026
- Centre multiethnique de Québec www.centremultiethnique.com 418-687-9771
- Maison communautaire Missinak www.missinak.org 1-866-927-7346 (pour les femmes autochtones et leur famille)

Problèmes de dépendance

- Centre de réadaptation en dépendance de Québec www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/nos-services/alcool-drogue-et-jeu/centre-de-readaptation-en-dependance 418-663-5008
- Centre québécois d'excellence pour la prévention et le traitement du jeu www.gambling.psy.ulaval.ca 1-866-677-5389

Troubles alimentaires

- Maison l'Éclaircie www.maisoneclaircie.qc.ca 418-650-1076

Troubles liés à l'alcool

- **Alateen** www.al-anon-alateen-quebec-est.ca 1-844-725-2666
- **Alcochoix** <https://educalcoool.qc.ca/nos-programmes/programme-alcochoix/> 1-888-252-665
- **Alcooliques Anonymes** www.aa89.org 1-866-376-6279

Troubles liés à la santé mentale

- **Association canadienne pour la santé mentale** www.acsmquebec.org 418-529-1899
- **La Boussole** www.laboussole.ca 418-523-1502