



Cuidarse



Atención médica y servicios de salud

Informarse sobre los recursos y las coberturas de seguro disponibles puede facilitar el acceso a servicios de salud.

Ayuda inmediata en caso de emergencia



Servicios de emergencia — 911

- Para cualquier emergencia (policía, ambulancia, bomberos, etc.)
- Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- 911
- <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1>



Encontrar un hospital

- Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Directorio de hospitales de Quebec
- <https://www.indexsante.ca/hopitaux/>



Aviso importante

EE

TET

Si usted no está cubierto/a por la RAMQ, el PFSI o el plan público de salud de otra provincia canadiense, se aplica un recargo importante (200 %) sobre los costos de atención y de servicios recibidos en un establecimiento público (hospital, CLSC, etc.).

Para más información, consulte **Seguros privados** (p. ?).



 CLIC Santé	• Agendamiento de citas en línea para servicios gratuitos cubiertos por la RAMQ o para servicios privados (p. ej. vacunación, toma de muestras, pruebas de detección, servicios de anticoncepción) • https://portal3.clicsante.ca/
 Bonjour-Santé	• Prise de rendez-vous en ligne pour une consultation médicale gratuite avec la RAMQ • https://bonjour-sante.ca/uno/clinique
 Encontrar una consulta médica el mismo día o en los días siguientes	• Buscador en línea para encontrar una consulta médica gratuita cubierta por la RAMQ o una consulta privada • Dirigido a personas sin médico/a de familia o cuyo médico no está disponible • https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous/
En su institución educativa	Infórmese para saber si su institución educativa ofrece servicios de salud y apoyo a sus estudiantes.

EE



Aviso importante

La atención médica y los servicios del sistema público son gratuitos para las personas cubiertas por la RAMQ.

Si cuenta con un seguro privado, algunos profesionales de la salud pueden ofrecerle servicios cubiertos por su seguro. Para más información, consulte **Seguros privados** (p. 23).

EE

TET



¿Cómo encontrar el recurso adecuado?



Info-santé 811

- Consejos e información en materia de salud
- Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Gratuito
- 811, opción 1



Línea pediátrica del 811

- Consejos e información en materia de salud para niños/as de 0 a 17 años
- Gratuito
- 811, opción 1, luego opción 2

Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ)

Las personas elegibles e inscritas en la RAMQ tienen acceso a servicios de salud cubiertos sin costo y a medicamentos recetados a precio reducido.

Usted es elegible para la RAMQ.

R

RF

IE

Si su país tiene un convenio de seguridad social con Quebec, puede inscribirse en la RAMQ a su llegada. Los familiares que lo/a acompañen también pueden hacerlo.

EE

TET

Para más información sobre el plan público de seguro médico y de medicamentos de Quebec, consulte el sitio web de la RAMQ:

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>



Aviso importante

Al inscribirse en la RAMQ, la cobertura suele comenzar después de un período de espera de hasta 3 meses. Durante este período de espera:

- La RAMQ no reembolsa los servicios de atención médica recibidos, salvo algunas excepciones (p. ej. embarazo, parto, agresión sexual)
- Se recomienda contratar un seguro privado.

Para más información, consulte el sitio web de la RAMQ:

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/services-medicaux>

Si tiene un permiso de trabajo cerrado, infórmese para saber si su empleador/a debe cubrir el costo de un seguro privado que incluya la atención médica de emergencia.

TET



Desde su llegada, usted está automáticamente cubierto/a por el PFSI, sin necesidad de realizar trámites.

Esta cobertura se aplica:

- Mientras espera recibir su tarjeta de la RAMQ (período de espera)
- Para algunos servicios complementarios (p. ej. psicología, fisioterapia, odontología, optometría) durante su primer año en Quebec

Varios CLSC y algunas clínicas aceptan el PFSI.

Para encontrar proveedores que ofrecen servicios de salud cubiertos por el PFSI, utilice el buscador del Gobierno de Canadá:

<https://ifhp.medaviebc.ca/fr/recherche-de-fournisseurs>

Tenga en cuenta que los hospitales tienen la obligación de proporcionar la atención necesaria a las personas cuya vida o integridad esté en peligro.

Si no es elegible para la RAMQ, contratar un seguro privado puede ayudar a cubrir parte de los costos.

Es fundamental verificar qué cubre su seguro privado y los montos reembolsados. Si es necesario, puede contratar un seguro más completo.

Es obligatorio contar con un seguro de salud y hospitalización. Si no es elegible para la RAMQ, debe contratar un seguro privado entre 5 y 30 días después de su llegada.

La mayoría de los centros educativos en Quebec exigen la afiliación a su propio seguro privado. Este tipo de seguro generalmente cubre los gastos médicos y hospitalarios básicos.

Para más información, consulte el sitio web del Gobierno de Quebec:

<https://www.quebec.ca/education/etudier-quebec/conditions-requises#c115410>

Pedir ayuda cuando no se siente bien

Cuidar su salud mental e informarse sobre los recursos de apoyo disponibles permite reconocer sus propias necesidades.

¿Cómo saber si necesito ayuda?

La herramienta *Comment ça va?* puede ayudarlo/a a:

- Comprender mejor los efectos de la salud mental en los pensamientos, el cuerpo, los comportamientos y las emociones
- Reflexionar e identificar maneras de sentirse mejor

Consúltela en el sitio web de esta guía:

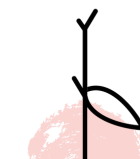
<https://infobienetre.ca/prendre-soin-de-soi/#comment-ca-va>



Me siento bien



Me siento mal



Me siento muy mal



¿Con quién hablar o pedir ayuda?

Pedir ayuda no es una señal de debilidad; al contrario, es una fortaleza poder reconocer lo que está viviendo y hablar de ello.

A veces, este apoyo no es suficiente. También puede preferir hablar con alguien fuera de su entorno. En ese caso, puede buscar ayuda profesional.

Puede comenzar hablando con personas de confianza:

- Familia, amistades, colegas
- Grupo de apoyo
- Persona de su comunidad religiosa o espiritual (imam, sacerdote, pastor, etc.)

Recursos de apoyo en salud mental

Atención inmediata en caso de emergencia

 Suicide.ca	• Apoyo de un/a profesional capacitado/a para hablar abiertamente sobre el suicidio • En francés y en inglés • Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana • Teléfono: 1 866-277-3555 (en Quebec), 988 (fuera de Quebec) • Mensaje de texto: 535353 • Chat en línea • https://suicide.ca/
 Servicios de emergencia — 911	• Atención inmediata en caso de emergencia (policía, ambulancia, etc.) • Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana • https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/urgence-9-1-1
 Encontrar un hospital	• Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana • Directorio de hospitales de Quebec • https://www.indexsante.ca/hopitaux/
 Encontrar un centro de crisis	• Servicio de intervención en crisis • Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana • https://resicq.ca/#trouver

Orientación hacia los recursos adecuados



Info-social 811

- Consejos y referencias en materia de servicios sociales
- Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Gratuito
- 811, opción 2

"En algunos organismos comunitarios, un/a profesional intercultural (ICI Santé) puede acompañarlo/a. ¡No dude en usar este servicio!"

Carlos, inmigrante económico de Colombia



Acompañamiento psicológico y social (seguimiento psicosocial)

 Servicios psicosociales en CLSC	• Servicios para personas cubiertas por la RAMQ (p. ej. profesional en relaciones humanas, trabajador/a social) • Algunos CLSC aceptan el PFSI • https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/	R
 Consulta en salud mental — práctica privada	• Servicios con costo (p. ej. trabajador/a social, sexólogo/a, psicoterapeuta, psicólogo/a). • Los seguros privados ofrecidos a través del empleo pueden cubrir ciertos servicios y costos. • Algunos servicios privados están cubiertos por el PFSI. Asegúrese de que el/la profesional acepte esta cobertura. Tenga en cuenta que primero debe obtener una orden médica. • Algunos profesionales ofrecen tarifas ajustadas según los ingresos para personas sin seguro privado. • https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-aide • https://www.otstcfq.org/public/trouver-un-professionnel/	R
 En su institución educativa	Infórmese para saber si su institución educativa ofrece servicios de salud mental para sus estudiantes.	EE



¿Sabía que...?

R

Al llegar, tiene derecho a una **evaluación de su bienestar y de su salud física**. Usar este servicio le puede facilitar el acceso a los servicios necesarios.

Infórmese con el organismo comunitario mandatado por el MIFI o con su persona patrocinadora.

Consulta médica

Los médicos de familia pueden:

- Realizar diagnósticos y recetar medicamentos
- Referirlo/a a un/a especialista (p. ej. psiquiatra, psicólogo/a) si es necesario

Para conocer los recursos que facilitan el acceso a este servicio, consulte la sección **atención médica no urgente** (p. 21).

Servicios para jóvenes



Aire ouverte

- Servicios gratuitos de salud y de bienestar para jóvenes de 12 a 25 años, independientemente de su estatus migratorio
- <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/aire-ouverte>



Entorno escolar

Las escuelas también ofrecen apoyo para niños y niñas. Infórmese con el personal.

