

## COMMUNIQUÉ

### Pour une période des fêtes en santé!

**Québec, le 22 décembre 2006** – À l'approche du temps des fêtes, l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale rappelle à la population que des centres locaux de services communautaires (CLSC), des groupes de médecine de famille (GMF) et des cliniques médicales de la région offrent plusieurs plages horaires de consultation médicale sans rendez-vous tout au long de la période des fêtes.

D'ailleurs, la liste des CLSC, des GMF et des cliniques médicales offrant du sans rendez-vous au cours des deux prochaines semaines est disponible sur le site internet de l'Agence à l'adresse suivante :

<http://www.rrsss03.gouv.qc.ca/>

De plus, le service téléphonique INFO-SANTÉ de la région de Québec dispose de cette liste de ressources ouvertes durant le temps des fêtes. À nouveau cette année, compte tenu de la fréquentation accrue des services d'urgence des hôpitaux de la région durant la période des fêtes, la population est invitée à consulter le service INFO-SANTÉ (648-26926 ou 1-800-718-4636) qui est disponible 24 h par jour et les services de première ligne pour obtenir une consultation médicale.

Par ailleurs, la Direction régionale de santé publique vous rappelle quelques conseils utiles pour passer la période des fêtes en meilleure santé :

- Consommer de l'alcool avec modération;
- Ne pas conduire un véhicule après avoir consommé de l'alcool;
- Manger modérément;
- Respecter les règles d'hygiène de base permettant de prévenir la transmission des infections, notamment le lavage régulier des mains;
- Si vous présentez des symptômes du rhume, de la grippe ou de gastro-entérite, éviter les rassemblements afin de prévenir la transmission de ces infections à vos proches;
- Favoriser l'activité physique.

Enfin, la manipulation sécuritaire des aliments, notamment à la période des fêtes, peut aussi contribuer à éviter certains problèmes de santé. À cet effet, vous pouvez consulter le site de Santé Canada à l'adresse suivante :

[http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/food-aliment/holiday-fete\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/food-aliment/holiday-fete_f.html)

Joyeux temps des fêtes ... en santé!

-30-

Source : Pierre Lafleur  
Affaires publiques  
Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale  
Tél. : (418) 525-1452