

# AIDE MÉMOIRE pour Prescott-Russell

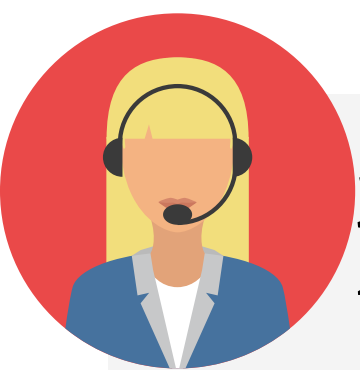
Si tu as peur ou si tu es incapable de composer avec une situation et que tu as besoin d'aide immédiate, voici les ressources et les services à ta disposition



## Numéro d'urgence 911

À composer dans le cas d'une situation d'urgence où la sécurité d'une personne ou d'un bien est à risque et une intervention de la police, du service de pompiers ou d'une ambulance est nécessaire.

Exemples: un crime en cours, un incendie, une crise médicale, une menace à soi-même ou à d'autres personnes et une situation où de l'aide immédiate est requise



## Numéros de téléphone pour les situations non-urgentes

Si la situation est non-urgente, mais requiert une attention immédiate.

Exemples: dommages à un bien, méfaits et vols

Police Provincial de l'Ontario (PPO)  
1-888-310-112



## 24/7 Options Jeunesse J'écoute

Appli: "Toujours à l'écoute"

Clavardage en direct: [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

Téléphone: 1-800-668-6868

Textos: Texte "PARLER" à 686868



## Se préparer à faire un appel urgent ou non-urgent:

Reste calme (la partie la plus difficile) et parle clairement

Assure-toi d'avoir les renseignements suivants à portée de la main



- Raison de l'appel
- Ton nom au complet
- Lieu/adresse
- Numéro de téléphone
- Lien avec la personne
- Date de naissance
- Médicaments
- Diagnostic
- Plan de sécurité
- Éléments déclencheurs (ce qui pourrait contrarier la personne)

## Numéro de téléphone-Soutien en cas de crise



Si tu as besoin du soutien en cas de crise, pour une situation où le risque est moindre que dans une situation d'urgence. Exemple: crise émotionnelle comme une perte

Enfants et adultes âgés de 17 ans ou moins:  
Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles.  
Service offert jour et nuit:  
**1-800-675-6168**

Jeunes de plus de 18 ans. Service offert jour et nuit.  
**1-866-996-0991**

## Renseignements et renvois-211



Met les gens en rapport avec les services communautaires, sociaux et gouvernementaux et les services de santé offerts en Ontario, y compris les services pour les victimes/survivantes d'actes criminels.

Si tu as besoin de renseignements, compose le 211