

COVID-19

Information et ressources



ASEQ | Studentcare, l'administrateur de votre Régime, a rassemblé des informations et des ressources importantes au sujet de l'impact de la COVID-19 sur votre Régime étudiant. Celles-ci sont là pour vous soutenir et vous offrir les informations les plus à jour pendant cette période.

FAQ POUR LE RÉGIME ÉTUDIANT

Une foire aux questions (FAQ), pour répondre aux questions souvent posées au sujet de la couverture durant la pandémie, est disponible au www.aseq.ca ou au www.studentcare.ca.

Malgré les perturbations des services en personne, vous pouvez toujours utiliser la couverture de votre Régime pour des séances virtuelles avec les dentistes. Référez-vous à la FAQ pour plus d'information.

Consultez fréquemment la FAQ, puisque nous continuerons de la mettre à jour selon l'évolution de la situation.

RESSOURCES D'AIDE

Pour toute l'information sur la situation au Canada, les symptômes, les mesures de prévention, les avertissements aux voyageurs et plus encore :

▶ **Gouvernement du Canada**

Mises à jour internationales :

▶ **Organisation mondiale de la santé (OMS)**

Informations importantes pour les voyageurs ainsi que les Canadiennes et Canadiens à l'étranger :

▶ **Affaires mondiales Canada**

Pour des notifications d'exposition dans votre région :

▶ **Application Alerte COVID**

Pour des informations spécifiques à votre province :

- ▶ **Gouvernement de la Colombie-Britannique**
- ▶ **Gouvernement de l'Alberta**
- ▶ **Gouvernement de la Saskatchewan**
- ▶ **Gouvernement du Manitoba**
- ▶ **Gouvernement de l'Ontario**
- ▶ **Gouvernement du Québec**

TÉLÉMÉDECINE PROVINCIALE

Les étudiantes et étudiants de certaines provinces ont accès à des services de soins de santé gratuits en ligne ou par téléphone. Apprenez-en plus :

Colombie-Britannique :

▶▶ HealthLink BC 8-1-1

Alberta :

▶▶ 811 Health Link

Saskatchewan :

▶▶ HealthLine 8-1-1

Manitoba :

▶▶ Health Links - Info Santé

Ontario :

▶▶ Ontario Telemedicine Network (OTN)
▶▶ Télésanté Ontario

Québec :

▶▶ Info-Santé 811

RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

Vous trouverez des ressources de soutien en santé mentale durant la pandémie :

- ▶▶ sur le site de votre Régime étudiant au www.aseq.ca ou au www.studentcare.ca. Vérifiez la couverture en psychologie de votre Régime et les services en santé mentale offerts.
- ▶▶ à travers les programmes nationaux
- ▶▶ avec les services de santé mis à votre disposition par votre établissement d'enseignement (si disponible)

▶▶ Espace mieux-être Canada

(Pour des cas de crise, textez MIEUX au 6868668)

▶▶ Jeunesse, J'écoute

▶▶ Services de crises du Canada

▶▶ National Suicide Prevention Lifeline

(1 800 273-8255 | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

▶▶ Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits

(1 855 242-3310 | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

▶▶ Naseeha Youth Helpline

(1 866 627-3342 | 9 h à 18 h, heure du Pacifique)

» à travers les services de santé offerts par votre province :

Colombie-Britannique :

» Here2Talk

» HeretoHelp

» Canadian Mental Health Association

» BounceBack

Alberta :

» Alberta 211

» Access Mental Health

» Distress Centre (403 266-HELP | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

Saskatchewan :

» Professional Health Advice and Mental Health Support 8-1-1

Manitoba :

» Canadian Mental Health Association (204 775-6442)

» Mobile Crisis Line (204 940-1781 | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

» Klinik Crisis Line (204 786-8686 | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

» Jeunesse, J'écoute (1 800 668-6868 ou textez PARLER au 686868 | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

Ontario :

» Allo J'écoute (1 866 935-5454 ou textez ALLOJECOUTEON au 686868 | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

» Retrouver son entrain

» Big White Wall

» ConnexOntario (1 866 531-2600 | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

» Talk4healing (1 855 554-HEAL | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

Québec :

» Aller mieux en contexte de pandémie

» Revivre (1 866 738-4873 | Lundi au vendredi, 9 h à 17 h)

» Centre d'écoute et de référence multi-écoute (514 737-3604 | Lundi au vendredi, 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h)

» Tel-Jeunes (1 800 263-2266, textez 514 600-1002 | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

» Ligne Parents (1 800 361-5085 | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

» Écoute Entraide (514 278-2130 | tous les jours, 8 h à 22 h)

» Centre pour les victimes d'agressions sexuelles de Montréal (1 888 933-9007 | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

» Inter-Ligne (1 888 505-1010 | 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

» Tel-écoute/Tel-Ainés (514 353-2463 | tous les jours, 10 h à 22 h)

Si vous êtes en situation de crise, appelez le 911 immédiatement.