

# Infolettre

Mercredi 13 mars 2024

Cette infolettre est envoyée tous les mercredis, par courriel, à l'ensemble du personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

## DERNIÈRES NOUVELLES

# INFO ROUGEOLE

## Informations et mesures de prévention pour les employés

Au cours des dernières semaines, des cas de rougeole ont été confirmés au Québec. Bien qu'aucun cas n'ait été recensé pour le moment dans la région de la Capitale-Nationale, il importe de se protéger pour éviter une possible propagation.

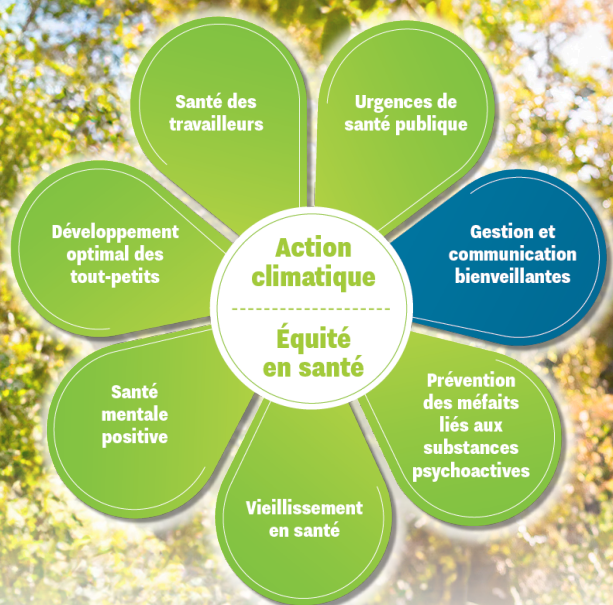
La rougeole est une maladie grave et très contagieuse. Elle se transmet par voie aérienne et par contact direct (yeux, nez, bouche).

**Le vaccin contre la rougeole est la meilleure mesure de prévention pour éviter une propagation communautaire du virus.**

Nous vous recommandons de :

- vérifier votre statut vaccinal;
- effectuer une mise à jour de vos vaccins en prenant rendez-vous sur [Clic Santé](#).

Pour plus de détails, consultez [le site Web du Gouvernement du Québec](#) et [l'actualité publiée dans la Zone CIUSSS](#) (accessible à partir d'un ordinateur du CIUSSS ou d'un poste de travail).



### Priorités 2023-2025 de la DSPublique

## Améliorer la santé et le bien-être de la population

La Direction de santé publique a récemment défini ses priorités pour 2023-2025. Celles-ci sont en cohésion avec les thématiques prioritaires de santé publique pour mener à terme le [Programme national de santé publique 2015-2025](#), qui définit l'offre de service de santé publique.

Les priorités 2023-2025 de la DSPublique représentent une opportunité de travailler sur l'amélioration de la santé et du bien-être de la population, particulièrement chez les groupes les plus vulnérables.

Pour en apprendre plus sur le sujet, consultez le [Plan d'action régional de santé publique 2023-2025](#).

## Des nouveautés à lire

La bibliothèque du CIUSSS de la Capitale-Nationale a récemment acquis de nouveaux livres selon vos intérêts et vos expertises.

### Voici nos coups de cœur :

- « La relation d'aide au quotidien : acquérir des compétences pour mieux aider les autres »;
- « L'infirmier(e) en gériatrie : repères et pratiques de soin »;
- « La révolution active : de la gestion de la maladie à la promotion de la santé »;
- « Le Piège du bonheur : arrêtez de vouloir être heureux à tout prix et vivez enfin pleinement ».

Il est possible aussi de consulter la version française du « DSM-5-TR, manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux : Texte révisé », ainsi que la 2<sup>e</sup> édition du livre « Par amour du stress », de Dr Sonia Lupien.

### Consultez la liste complète des documents disponibles.

Tous ces documents peuvent être empruntés pour une durée de 38 jours. Si vous connaissez votre identifiant, vous pouvez placer une réservation dès maintenant dans le [catalogue Santécom](#). Vous pouvez également envoyer votre demande par courriel à [biblio.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:biblio.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca).

**Vos suggestions d'achats sont les bienvenues. Partagez l'information avec vos collègues !**

Pour en savoir plus sur les services offerts, [consultez la Zone CIUSSS](#).







## Une belle occasion pour être actif !

Les températures sont plus douces et les rayons du soleil sont plus présents. Profitez de l'arrivée du printemps pour bouger !

### C'est l'occasion de :

- faire une première balade à vélo;
- prendre une marche et en profiter pour découvrir ou redécouvrir un quartier;
- faire une randonnée dans un sentier près de chez vous;
- faire une séance de yoga devant la fenêtre ou à l'extérieur, pour profiter du soleil.

Votre plateforme **LifeSpeak Santé mentale et résilience** propose aussi un **exercice de méditation**.



### Et si on relevait un défi ?

Inscrivez-vous à l'une des activités sportives offertes par le CIUSSS et profitez d'un rabais de 50 % sur le coût d'inscription !

**Consultez le calendrier des activités sportives 2024.**

La plateforme virtuelle d'Énergie Cardio vous offre également la possibilité de participer gratuitement à des entraînements en direct, avec des instructeurs certifiés, dynamiques et motivants.

**Apprenez comment vous connecter à la plateforme virtuelle d'Énergie Cardio.**

Nous vous souhaitons un printemps en pleine santé !





## Personnes malentendantes

### Des moyens pour s'épanouir au travail

Comment les personnes malentendantes peuvent-elles faciliter leur intégration dans un milieu de travail, établir de belles relations avec leurs collègues et optimiser leur plein potentiel dans le cadre de leurs fonctions ?

Isabelle Guay, psychologue au programme en déficience auditive et surdité à l'Institut de réadaptation en déficience physique (IRDPQ), a été invitée à répondre à ces questions **lors d'une entrevue pour le magazine numérique Sourdeine Express.**

Entourée d'une équipe interdisciplinaire, Mme Guay a pour mission d'aider les personnes malentendantes à s'adapter en fonction de leur condition auditive.

**Rappel :** la Zone CIUSSS est accessible à partir d'un ordinateur dans une installation ou à partir d'un ordinateur fourni par le CIUSSS.

## Avis

- [Prochaine séance du conseil d'administration du CIUSSS](#)
- [Infolettre DSISP du 12 mars 2024](#)
- [Contrer l'exploitation sexuelle, c'est l'affaire de tous !](#)
- [Activités et événements du programme « Vincent et moi » offerts à tous](#)
- [J'y veille, nous y veillons ! Découvrez le Veilleur en vous](#)

## Formations, conférences et webinaires

- [Conférence | Fraude amoureuse : comprendre et intervenir auprès des victimes](#)
- [Assistez à la Soirée-bénéfice FAIS pour AIDER – Une offre à 10 \\$ pour les employés du CIUSSS !](#)
- [Midi-conférence | Les défis de la coparentalité dans un contexte de séparation conjugale](#)
- [Les prix pour un Québec sans racisme](#)
- [Webinaire | Considérations liées au traitement des risques en contexte de soutien à l'autonomie des personnes âgées à domicile et pistes d'action pour soutenir les intervenants : méthode et résultats de l'ETMISSS](#)
- [Concours Innovation infirmière Banque Nationale](#)
- [24<sup>e</sup> journée annuelle de perfectionnement! Ma profession : l'éducation spécialisée](#)
- [Colloque lésions médullaires 2024 : partager l'expertise au bénéfice des usagers](#)

**Suivez-nous sur les médias sociaux !**

