

Infolettre

Mercredi 25 mai 2022

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

DERNIÈRES NOUVELLES



Précisions relatives au port du masque de procédure pour les usagers, les proches aidants, les visiteurs ou les accompagnateurs

Dans les milieux hors soins et dans la communauté

Bien que le port du masque ou du couvre-visage ne soit plus obligatoire dans la plupart des [lieux publics](#), celui-ci demeure recommandé :

- Pour les personnes **immunodéprimées** ;
- Pour les personnes dont l'état de santé les rend **vulnérables** ;
- Pour les personnes en **contact étroit avec des personnes vulnérables** en raison de leur état de santé ou de leur âge ;
- Pour les personnes qui ont **récemment eu la COVID-19** (obligatoire pour les 5 derniers jours de contagion) ou qui ont eu un **contact domiciliaire** avec un cas ;
- Pour les **travailleurs de la santé, se référer aux consignes reçues** à la suite de l'envoi du formulaire d'enquête ;
- Pour les personnes qui en **sentent le besoin**.

Dans les milieux de soins

Le port du masque de procédure est obligatoire dans certains milieux de soins, pour les **travailleurs**, les **usagers**, les **proches aidants**, les **visiteurs** ou les **accompagnateurs** selon le type de milieu ou d'installation. Nous vous invitons à consulter le [tableau récapitulatif du port du masque selon les situations et les milieux](#) afin d'y voir plus clair. Nous vous invitons également à consulter régulièrement [la section PCI](#) pour accéder à des outils et à des documents de référence.

Rappelons qu'il est possible de consulter [toutes les règles sur l'équipement de protection individuel \(ÉPI\)](#) dont l'APR N95 (incluant les recommandations en cas de retours précoces des employés positifs).



AFFICHAGE DE POSTES

EN COURS

Le dernier **affichage de postes** avant la période estivale se déroulera du **1^{er} au 14 juin 2022**.

Que vous soyez un employé à temps partiel occasionnel ou un titulaire de poste à temps complet ou à temps partiel, vous êtes invité à consulter cet affichage qui offre de **multiples opportunités de carrière au sein de notre organisation**. Vous y trouverez certainement un poste répondant à vos aspirations professionnelles.

N'hésitez pas à consulter la nouvelle section [Affichage de postes](#) dans la trousse du personnel sur la Zone CIUSSS, ou la [section réservée aux employés sur le site Web du CIUSSS](#). Vous y trouverez plusieurs informations utiles pour vous préparer et poser votre candidature, telles que :

- Des questions fréquentes ;
- Les catégories de postes ;
- La procédure à suivre pour poser sa candidature ;
- La préqualification requise pour un poste ;
- Des informations sur le désistement, la renonciation ou la démission.

AVIS : fermeture du centre désigné de dépistage du parc Colbert

Le **dimanche 29 mai prochain** sera la dernière journée d'activité du **centre désigné de dépistage du parc Colbert** situé au 2400, avenue Dalton.

Dès le **lundi 30 mai 2022**, le personnel souhaitant faire un test de dépistage pourra se rendre dans l'un des autres centres de dépistage de la région de Québec, soit celui de [Beauport](#), de l'[IUSMQ](#) (bloc C) ou de [Beaupré](#).

Pour obtenir tous les détails sur le dépistage : ciussscn.ca/depistage.



Devenez figurant pour la vidéo corporative

La Direction adjointe des communications (DAC), en collaboration avec l'agence BEET, travaille sur **la première vidéo corporative du CIUSSS de la Capitale-Nationale**. L'objectif de cette vidéo est de faire connaître l'organisation sous différentes facettes. Pour mettre de l'avant les soins et services, la DAC souhaite vous impliquer lors du tournage.

Vous souhaitez devenir ambassadeur de l'organisation devant la caméra ? [Remplissez ce formulaire pour soumettre votre nom comme figurant bénévole.](#)



RAPPEL Comment accéder aux formations externes ?

Le Service du développement des compétences du personnel et de l'enseignement (secondaire et collégial) sollicite votre collaboration afin de **suivre les consignes suivantes lorsque vous désirez suivre de la formation à l'extérieur** de l'établissement :

1. Compléter le **formulaire [Demande de formation externe](#)** (disponible via la Zone CIUSSS), avec l'autorisation de votre gestionnaire ;
2. Compléter **toutes les sections** du formulaire, et le **faire signer par votre gestionnaire** ;
3. **Fournir l'information** promotionnelle et/ou additionnelle (affiche, courriel, lien Internet) concernant l'activité et/ou une confirmation de paiement (relevé, facture, etc.). À défaut de le faire, la demande pourrait se voir refusée ;
4. **Faire parvenir le tout** à l'adresse courriel : formation.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca.

La santé physique : un atout pour préserver son équilibre mental

Pourquoi santé physique et mentale sont-elles liées ? Leur interaction s'explique par divers facteurs :

1. La distraction : l'activité physique aide à **éliminer les pensées négatives envahissantes** ;
2. **Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP)** : une seule séance d'activité physique peut améliorer le SEP ;
3. **Le ressourcement** : c'est notre capacité à récupérer après une activité physique. Celle-ci améliore notre bien-être psychologique en libérant le corps de ses tensions nerveuses et en augmentant son énergie ;
4. L'altération physiologique : entre autres, l'activation du système parasympathique à la suite de l'activité physique produit **un effet euphorisant** ;
5. Le contexte social : **faire partie d'un groupe** (club de course, au travail, etc.) **est un facteur de protection** de la santé mentale.

Bref, bouger est un outil très efficace pour prendre soin de vous !

Pour en apprendre davantage, regardez cette conférence **[Bouger pour se sentir mieux?](#)** du Groupe Défis.



BONS COUPS



Merci à notre gestionnaire, Julie Ferland !

À l'occasion de la Journée annuelle des gestionnaires du réseau de la santé et des services sociaux, le 18 mai dernier, **l'équipe du Centre d'hébergement Alphonse-Bonenfant a souhaité reconnaître le travail de sa gestionnaire, Mme Julie Ferland.** Cette femme engagée et disponible a toujours mille idées en tête et réalise des projets pour le bien-être des résidents.

Pour lire le mot de reconnaissance complet adressé à Mme Ferland, [rendez-vous sur notre site Présent pour tous.](#)

DANS LES MÉDIAS

Surdoses et opioïdes : un service d'analyse des drogues projeté à Québec

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale a annoncé récemment **la création d'un nouveau service d'analyse des drogues à l'hiver 2023**, une initiative visant à réduire les méfaits dus à la consommation de substances illicites dans la région. **Un appel de projets sera lancé au cours du mois d'août** à la suite de consultations et en collaboration avec le milieu communautaire de la Capitale-Nationale.

Une hausse importante de surdoses non mortelles liées à l'usage de drogues contaminées, notamment d'opioïdes, **a en effet été constatée sur le terrain depuis 2017** : une tendance qui tend à se maintenir. Pour en savoir plus sur ce projet, [lisez ce reportage.](#)

ZONE CIUSSS EN BREF

Rappel : la Zone CIUSSS est accessible à partir d'un ordinateur dans une installation du CIUSSS ou avec un jeton virtuel attribué dans le cadre de votre travail.

- [Infolettre DSISP du 24 mai 2022](#)
- [Assemblée générale annuelle du conseil multidisciplinaire \(9 juin 2022\)](#)
- [RAPPEL : Formation obligatoire « Cybersécurité : Mission possible » \(date limite le 30 septembre 2022\)](#)
- [Info-CA du conseil d'administration du 17 mai maintenant disponible](#)
- [Fiche synthèse - Santé, sécurité et qualité de vie au travail](#)
- [Fiche synthèse - Appréciation de la contribution du personnel](#)
- [Arrêt du système Crescendo du CIUSSS de la Capitale-Nationale : Dimanche 29 mai 2022 de 8 h à 12 h](#)

Formations, conférences et colloques :

- [Colloque – Vieillesse et aspirations des personnes âgées \(26-27 mai 2022\)](#)
- [Webinaire – Tout savoir sur la tutelle \(7 juin 2022\)](#)
- [Webinaire – Prescri-Nature : une approche innovante pour la santé globale \(9 juin 2022\)](#)
- [Conférence canadienne des soins de collaboration en santé mentale \(17-18 juin 2022\)](#)

RESTEZ INFORMÉS !

Beaucoup de mythes et fausses informations circulent actuellement au sujet de la pandémie de la COVID-19. Il est important de bien connaître les faits et de consulter une source d'information fiable.

- Le site Web COVID-19 pour le personnel www.ciusssccn.ca/coronavirus-personnel est accessible de partout;
- Le ciusssccn.ca/coronavirus;
- La page [Coronavirus \(COVID-19\)](#) du site Web du MSSS;
- Le quebec.ca/coronavirus;
- www.facebook.com/CIUSSSCN.

