

# Infolettre

Mercredi 1<sup>er</sup> mars 2023

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

## DERNIÈRES NOUVELLES

### L'application TikTok interdite dès maintenant sur tout appareil mobile du CIUSSS

Le 27 février dernier, le ministère de la Cybersécurité et du Numérique a annoncé l'interdiction d'installer et d'utiliser l'application TikTok sur les appareils mobiles du gouvernement du Québec. En vigueur depuis le 28 février, ces nouvelles mesures sont également applicables au CIUSSS de la Capitale-Nationale.

**Ainsi, tout employé disposant d'un appareil mobile (cellulaire, tablette, etc.) qui appartient au CIUSSS de la Capitale-Nationale doit suivre les directives suivantes :**

- Vous devez immédiatement désinstaller l'application TikTok de l'appareil mobile mis à votre disposition par le CIUSSS ;
- Il est interdit d'installer l'application TikTok sur un cellulaire appartenant au CIUSSS à compter de maintenant.

L'utilisation de l'application TikTok sur vos appareils mobiles personnels demeure votre choix et vous êtes responsables de protéger vos données. Pour en savoir plus sur les directives émises par le gouvernement du Québec, [consultez le communiqué officiel](#) et [consultez la Zone CIUSSS](#).





## Vacances estivales 2023 : exprimez vos préférences dès maintenant !

Du 1<sup>er</sup> au 15 mars, vous pouvez exprimer vos préférences de vacances pour l'été 2023 en utilisant la fonctionnalité « Choix de vacances » [dans le Guichet Web](#). Cette dernière remplace le calendrier anciennement accessible en version papier dans les installations.

Pour vous aider à effectuer l'inscription de vos préférences, vous pouvez consulter le [Guide d'utilisation du module Web - Choix de vacances](#) ou [visionner la capsule vidéo disponible sur notre chaîne YouTube](#).

Pour toute question ou pour de l'accompagnement, communiquez à l'adresse [vacances.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:vacances.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca).

Pour en savoir plus, [consultez la Zone CIUSSS](#).



## Emplois d'été au CIUSSS de la Capitale-Nationale

### Mise en candidature simplifiée pour vos ados !

Vous connaissez un adolescent qui cherche un emploi pour l'été 2023 ?

Il peut maintenant postuler en ligne grâce au [formulaire de mise en candidature simplifiée](#).

Cette option est offerte seulement aux jeunes dont l'entourage comporte un membre du personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Pour tous les détails, [consultez la Zone CIUSSS](#).

# PRIX FLORENCE



## **Prix Florence : reconnaître l'expertise et la passion des infirmiers et infirmières du Québec**

Chaque année, l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ) décerne des prix à ses membres s'étant le plus démarqués par leur contribution dans différentes sphères de la profession infirmière.

Les prix Florence soulignent les actions et réalisations remarquables des membres de l'OIIQ qui contribuent au bien-être et à la santé de la société québécoise. Ils sont décernés lors de la Soirée des prix Florence. Celle-ci fêtera ses 20 ans cette année.

**Une personne se démarque parmi vos collègues et mérite d'être reconnue par ses pairs ? Vous pouvez soumettre sa candidature dans l'une des [huit catégories des prix Florence](#) d'ici le 3 avril 2023.**

Pour consulter les critères d'admissibilité et accéder au formulaire d'inscription, [rendez-vous sur le site Web de l'OIIQ](#).

# SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

**Mars : mois de la nutrition**

## Découvrez le pouvoir des aliments !

En ce mois de la nutrition, l'équipe des nutritionnistes de la santé publique vous propose quelques habitudes alimentaires saines que vous pourrez adopter tout au long de l'année.

**Manger local, cela veut dire privilégier la consommation d'aliments cultivés à proximité de soi.** C'est faire le choix d'une alimentation responsable et respectueuse de l'environnement, mais aussi des producteurs.

Comment faire ?

- Regarder d'où proviennent vos aliments lors de vos achats.
- Visiter les marchés locaux ou les kiosques d'une ferme.
- S'abonner aux **produits d'un fermier**.

Par ailleurs, l'« alimentation durable » comporte de nombreux avantages, notamment en ce qui concerne votre santé ! **Cette expression désigne l'ensemble des pratiques alimentaires visant à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisantes, le tout, dans le respect de l'environnement.**

Plus concrètement, cela signifie :

- Privilégier les protéines végétales ;
- Consommer des aliments locaux et de saison ;
- Éviter le gaspillage alimentaire et composter ;
- Favoriser des poissons issus de pêches durables ;
- Choisir des aliments sans emballage ou préservés dans des contenants recyclables.

Une alimentation respectueuse de la planète, des producteurs et de soi-même : oui, c'est possible !

## Défi Entreprises 2023 : ensemble, soyons actifs !

Cette année, le Défi Entreprises se déroulera durant la fin de semaine des 10 et 11 juin. Nous vous donnons rendez-vous le samedi 10 juin afin d'y participer avec vos collègues ! Si vous avez un empêchement, nous nous retrouverons le dimanche 11 juin ! L'événement virtuel aura lieu, quant à lui, le 17 juin.

Profitez-en pour sillonner la belle ville de Québec, seul ou en équipe, en participant à l'une des épreuves suivantes :

- 5 ou 10 km à la marche ou à la course ;
- 45 minutes de zumba, de yoga ou de Cardio-FIT.

Ces défis sont accessibles à tous. **Inscrivez-vous sur Race Roster avant le 12 avril** afin de bénéficier de tarifs préférentiels ! De plus, obtenez 50 % de rabais sur votre inscription en tant qu'employé du CIUSSS en utilisant le code promotionnel CIUSSSCN2023.

Vous recevrez votre dossard par la poste, à votre domicile, au cours des semaines précédant l'événement.

Ne tardez pas, **les entraînements préparatoires en ligne sur Race Roster** débutent le 20 mars !

Pour plus d'informations, **visitez la Zone CIUSSS**.





## Du personnel soignant recruté à l'étranger arrive dans Portneuf

Blandine Ndjifack Epsuse Nanguép, son conjoint Lunus et leurs trois enfants, Gabrielle, Salem et Melki, sont arrivés à Saint-Raymond la semaine dernière. Ils ont quitté le Cameroun pour commencer une nouvelle vie au Québec.

En tout, ce sont 68 nouveaux arrivants qui s'établiront dans Portneuf jusqu'à la fin du mois, dont 21 futurs infirmières et infirmiers. Ils suivront une formation d'appoint prescrite par l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ) d'environ un an. Durant la formation, ils pourront travailler comme préposés aux bénéficiaires pour un maximum de 20 h par semaine. Ensuite, ils pourront se qualifier pour obtenir leur permis d'exercice.

**Un travail de collaboration avec de nombreux partenaires locaux aura permis de les accueillir comme il se doit. Il faut maintenant faciliter leur intégration afin qu'ils demeurent dans Portneuf.**

[Découvrez le reportage complet de Radio-Canada.](#)

**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

- [Les feuillets fiscaux pour l'année 2022 sont disponibles !](#)
- [Infolettre DSISP du 28février2023](#)
- [L'intervention sensible aux traumatismes](#)
- [Quels sont les différents programmes malveillants et comment s'en protéger ?](#)

## Formations, conférences et webinaires

- [Webinaire - Présentation de la démarche et des résultats de l'ETMISSS « Évaluation des protecteurs de hanche pour les usagers à risque de chute »](#)
- [Santé et Bien-Être des hommes : midi-conférence virtuel du 20 mars 2023](#)
- [Devenez mentor d'un jour !](#)
- [3<sup>e</sup> colloque provincial en douleur chronique](#)
- [Séminaire sur la réadaptation des personnes amputées \(AQIPA\)](#)
- [Journée en physiothérapie pédiatrique de Québec](#)
- [Marathon Beneva de Québec : entrez dans la course !](#)

# RESTEZ INFORMÉS !

Conçu spécialement pour le personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale et certains partenaires du réseau, le [ciussscn.ca/coronavirus-personnel](https://ciussscn.ca/coronavirus-personnel) rassemble toutes les informations importantes en lien avec la COVID-19 en milieu de travail.

Cette plateforme est accessible sur appareil mobile ou sur ordinateur en tout temps. Ajoutez dès maintenant cette adresse à vos favoris !

## Suivez-nous sur les médias sociaux !

