

FÊTER PLUS SÛREMENT



Santé publique
Public Health

FeterPlusSurement.ca

Suivez-nous sur Instagram @OttawaHealthSante pour plus de conseils et de ressources pour #FeterPlusSurement!

Conseils pour être plus sûr avant, pendant et après une soirée, une fête ou un événement!

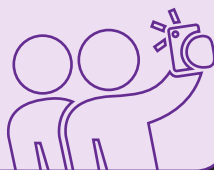


Prévoyez un trajet sûr pour sortir et rentrer chez vous.

1

N'utilisez qu'une substance à la fois.

Restez avec des amis en qui vous avez confiance et veillez les uns sur les autres.



Commencez lentement, allez-y doucement et buvez de l'eau.



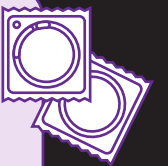
NALOXONE

Évitez d'utiliser seul(e) et ayez de la naloxone sur vous.

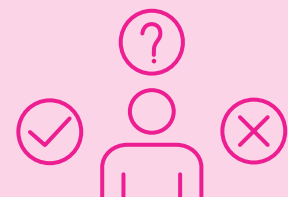
Sachez reconnaître les signes d'une surdose.



Adoptez des pratiques sexuelles sécuritaires et sachez ce qu'est le consentement



Respectez les choix quant à l'utilisation de substances.



Besoin d'aide?

- Urgences mettant la vie d'une personne en danger : composez le 9-1-1.
- Ligne de crise en santé mentale : Composez le 613-722-6914 (à Ottawa) ou le 1-866-996-0991 (à l'extérieur d'Ottawa)
- Service national d'intervention en cas de surdose : Appelez ou envoyez un SMS au 1 888 688-NORS (6677). Consultez [NORS.ca](https://nors.ca) pour en savoir plus (site web en anglais seulement).
- Ressources en santé mentale et bien-être : Consultez SantePubliqueOttawa.ca/SanteMentaleetBienEtre pour obtenir des informations sur les ressources dans le domaine de la santé mentale, des dépendances et de la santé liée à l'utilisation de substances.
- Ligne d'aide en cas de suicide : Appelez ou envoyez un SMS au 9-8-8.

Suivez la formation
GRATUITE Fêter plus
sûrement sur
FeterPlusSurement.ca!

