ᑲᑐᑎᓗᒍ ᓄᓇᕗᑦ ᐱᕈᖅᐸᓕᐊᑎᓪᓗᒍ
Building Nunavut Together
Nunavuliuqatigiingniq
Bâtir le Nunavut ensemble

Message d'intérêt public

Le Nunavut célèbre la Journée Choisir la vie

Date de début : 10 septembre 2020
Date de fin : 26 septembre 2020
Nunavut **60 s**

En cette Journée Choisir la vie, le ministère de la Santé invite la population nunavoise à consacrer du temps à des activités qui favorisent leur santé mentale et leur mieux-être. En cette période d'incertitude, il est aussi important de prendre soin de votre santé mentale que de votre santé physique pour assurer votre bienêtre global.

Adopter des stratégies d'adaptation positives et prendre soin de vous peuvent contribuer à améliorer votre santé mentale. Restez en contact avec votre famille et vos amis, profitez de la nature, participez à des activités culturelles comme la couture, la chasse ou l'artisanat, mangez santé et demandez de l'aide quand vous en avez besoin.

Sachez que vous n'êtes pas seul et que vous pouvez toujours obtenir de l'aide. Si vous ou une personne que vous connaissez avez besoin d'aide, faites appel à un ami de confiance, un proche, un enseignant, un conseiller ou un ainé. Vous pouvez aussi obtenir des soins de santé mentale et de toxicomanie gratuits et confidentiels à votre centre de santé.

Pour obtenir de l'aide en toute confidentialité :

- Joignez la ligne d'aide Kamatsiaqtut au numéro sans frais 1 800 265-3333 ou au 867 979-3333 (en tout temps).
- Communiquez avec les Services de crises du Canada par clavardage (www.crisisservicescanada.ca/fr/), ou par téléphone ou texto au 1 833 456-4566.
- Appelez à Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868; ou
- textez « PARLER » à 686868, ou clavardez au www.kidshelpphone.ca.

Si vous ou une de vos connaissances êtes en état de crise, appelez la GRC ou rendez-vous sans tarder au centre de santé ou à l'hôpital le plus proche.

###

Renseignements aux médias

Danarae Sommerville
Spécialiste des communications
Ministère de la Santé
867 975-5712
dsommerville1@gov.nu.ca