

ᐃᓄᓐᓂᓐ ᐅᓄᓄᓐ ᐃᓄᓄᓐ ᐅᓄᓄᓐ ᐅᓄᓄᓐ

UNGAVA TULATTAVIK HEALTH CENTER  
CENTRE DE SANTÉ TULATTAVIK DE L'UNGAVA

## **CAHIER D'ORIENTATION** **Étudiants/externes/résidents en médecine**

### **Bienvenue au Nunavik !**

Ce cahier d'orientation a pour but de répondre aux questions pratiques que vous pourriez avoir à la veille de votre séjour à Kuujuaq et de favoriser votre intégration au Centre de santé Tulattavik de l'Ungava. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toute autre question que vous pourriez avoir avant votre arrivée.

#### **Centre de santé Tulattavik de l'Ungava**

C.P. 149

Kuujuaq (Québec) J0M 1C0

Tél. : (819) 964-2905

#### **Coordonnateurs d'enseignement**

D<sup>re</sup> Julie Desjardins

D<sup>re</sup> Rachel Bourque

D<sup>re</sup> Andréanne David

Tél. : (819) 964-2905

[Enseignement.tulattavik@gmail.com](mailto:Enseignement.tulattavik@gmail.com)

#### **Coordonnateur administratif**

Geneviève Gosselin

Adjointe administrative

Direction des services professionnels

Tél. : (819) 964-2905, poste 321

[uthc.dsp.secretariat@ssss.gouv.qc.ca](mailto:uthc.dsp.secretariat@ssss.gouv.qc.ca)

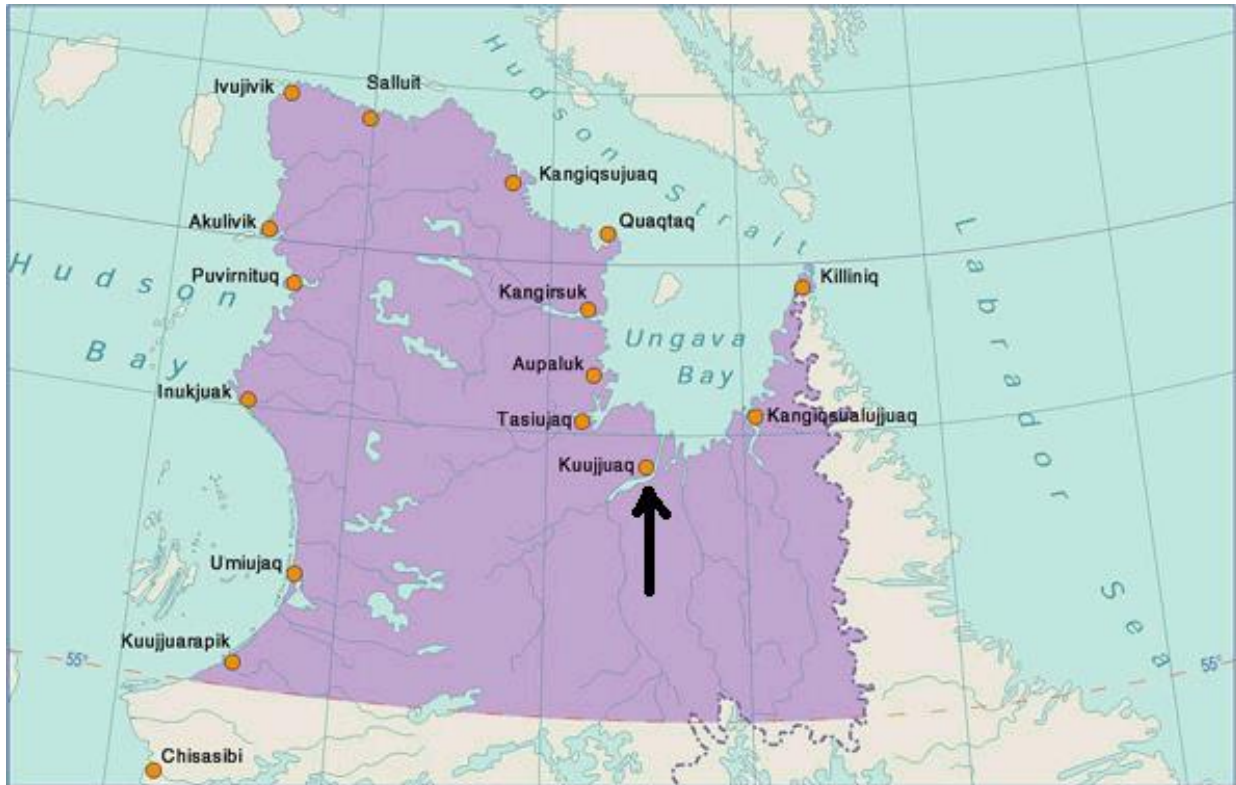
Nous espérons que votre séjour sera non seulement pour vous une occasion de progresser dans votre cheminement clinique mais aussi qu'il vous permettra de découvrir une des très belles régions du Québec et une de ses cultures les plus anciennes et étonnantes.

### **Le transport**

Le jour de votre départ, vous devez vous présenter à l'aéroport 2 heures avant l'heure du décollage et présenter une carte d'identité avec photo au comptoir de la compagnie aérienne afin d'obtenir votre carte d'embarquement.

Veillez noter que les frais de déplacement entre votre résidence et l'aéroport vous seront remboursés. Veillez donc conserver votre reçu de taxi ou prendre note des kilomètres parcourus entre votre résidence et l'aéroport.

Si vous partez de Montréal, vous voyagerez avec la compagnie First Air. Vous avez droit à un bagage de 23 kg et un bagage à main que vous apporterez dans la cabine. Tout surplus de poids vous sera facturé et ne sera pas remboursé. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site internet de First Air, soit [www.firstair.ca](http://www.firstair.ca)



Si vous partez de Québec, vous voyagerez avec la compagnie Air Inuit. Vous avez droit à un total de 30 kg maximum en plus d'un bagage à main que vous apporterez dans la cabine. Tout surplus de poids vous sera facturé et ne sera pas remboursé. Pour plus d'informations, veuillez consulter le site internet d'Air Inuit, soit [www.airinuit.com](http://www.airinuit.com)

Pour vous rendre à chaque jour à l'hôpital, le trajet se fait à pied. Si vous désirez apporter votre bicyclette, veuillez communiquer avec le service cargo de la compagnie d'aviation pour savoir comment procéder. Les coûts de transport de votre bicyclette sont à votre charge.

### Arrivée

Le chauffeur du Service aux patients ou le Coordonnateur administratif vous accueillera à l'aéroport de Kuujuaq et vous remettra une enveloppe contenant des informations importantes, votre allocation forfaitaire, les clés de votre logement et des coupons-repas pour la cafétéria de l'hôpital. Vous pourrez manger gratuitement à la cafétéria de l'hôpital la première journée de votre arrivée. Par la suite, il vous sera possible de manger à la cafétéria une fois par quart de travail en faisant l'achat de coupons-repas au coût de 22,80 \$ pour une lisière de 5. Veuillez prendre note que les heures d'ouverture de la cafétéria sont :

- Déjeuner	7 h à 8 h
- Dîner	12 h à 13 h
- Souper	17 h à 18 h

Le chauffeur vous conduira à votre logement afin que vous puissiez y déposer vos effets personnels avant de débuter votre stage.

### Logement

Vous logerez dans un appartement ou une maison que vous devrez partager. Les appartements sont entièrement meublés :

- Literie, serviettes et débarbouillettes
- Vaisselle, casseroles, ustensiles
- Cuisinière, réfrigérateur

- Micro-ondes
- Laveuse, sècheuse
- Savon à vaisselle, savon à linge, papier de toilette, articles de nettoyage, etc....
- Télévision avec câble

### Internet

L'hôpital vous fournira un modem de la compagnie Tamaani pour la durée de votre séjour. Notez que la vitesse du réseau internet est très lente pour tous les Nunavimmiut. Pour cette raison, nous vous suggérons de télécharger films, série télévisée et musique AVANT votre arrivée au Nunavik.

Pour plus d'information : [www.tamaani.ca](http://www.tamaani.ca)

### Autres informations pertinentes

- **Eau potable** : l'eau est livrée à chaque maison régulièrement par camion durant les jours de semaine et elle est entreposée dans un réservoir. La quantité d'eau est donc relativement limitée et doit être utilisée avec parcimonie pour éviter les pénuries. Évitez également de faire votre lavage la fin de semaine. Sur semaine, entre 8h00 et 17h, il faut communiquer au 819-964-2943 ; hors des heures ouvrables, il faut faire une demande sur la page **FB CNVK water & sewage**. S'il vient à manquer d'eau, pour une cause de bris mécanique, vous pouvez le signaler en téléphonant au département des services techniques de l'hôpital. Sur semaine, entre 8h00 et 17h, il faut communiquer au poste 295 ; soirs et fin de semaine faites le 300.
- **Appels interurbains** : veuillez vous procurer une carte d'appels (disponible au bureau de poste de Kuujjuaq) pour effectuer vos appels interurbains.
- **Boissons alcoolisées** : Récemment, l'épicerie COOP a commencé à vendre de la bière et du vin. Toutefois, notez que le choix est très restreint et que les prix sont exorbitants. Il est aussi possible d'en consommer à l'Auberge Kuujjuaq Inn et au bar/discothèque.
- **Banque** : Il y a une banque CIBC avec un guichet automatique. Les cartes de débit et de crédit sont acceptées partout.

### Bagages

Voici quelques suggestions pour préparer vos valises (liste non exhaustive) :

- Bottes de marche, bottes de pluie
- Chasse moustique et filet à moustique pour la tête en juin, juillet et août
- Imperméable
- Vélo de montagne
- Crème solaire
- Denrées non périssables : étant donné le coût élevé et le choix restreint des aliments à Kuujjuaq, nous vous suggérons d'apporter certaines denrées importantes pour vous. Vous serez quand même impressionnés par la variété de produits qu'on trouve dans cette contrée lointaine (nécessaire à sushi, fruits et légumes frais variés, viande à fondue, produits sans lactose, etc). Nous suggérons à ceux ayant des allergies spécifiques ou maladie céliaque de prévoir davantage de nourriture.
- Réveille-matin
- Boussole, GPS
- Livres médicaux et Applications médicales pour appareil mobile n'ayant pas besoin d'une connexion à Internet. Bien qu'Internet soit disponible à l'hôpital, sa lenteur peut parfois en décourager l'usage. Dans les dispensaires des petits villages de la côte, l'accès à Internet n'est pas fiable.

### Kuujjuaq (littéralement « Grande Rivière ») : le village

Pour ceux qui ne sont jamais venus au Nunavik, il peut être difficile de se faire une idée de ce que peut être la vie dans un village inuit. Bien sûr vous aurez le temps de vous faire votre propre idée pendant votre stage. Voici tout de même quelques points de repères.

- Latitude : 58 degrés Nord
- 1400 km de Montréal

- Population : > 2500 habitants
- Nombre d'iglou : en extinction !
- Heures d'ensoleillement le 21 décembre : de 9 h 18 à 15 h 44
- Heures d'ensoleillement le 21 juin : de 3 h 28 à 21 h 41
- Premières neiges : septembre - octobre
- Fonte des neiges : progressivement juin, parfois dernière neige en juillet
- Taille du village : 2 km X 1 km
- Services disponibles :
  - Centre de santé Tulattavik de l'Ungava
  - École primaire Pitakallak
  - École secondaire Jaanimmarik
  - Centre de désintoxication Isuarsivik
  - Gouvernement régional de Kativik (KRG)
  - Sûreté du Québec
  - Centre sportif : patinoire, salle d'entraînement (bicyclette, step, tapis roulant, poids et haltères, appareils d'entraînement, piscine l'été). Une carte d'accès vous sera remise par l'hôpital.
- Magasins :
  - Épicerie : Northern, COOP, Newviq'vi (informez-vous de l'horaire à votre arrivée)
  - Banque CIBC (guichet automatique)
  - Restaurant, lounge et hôtel : Kuujjuaq Inn
  - Casse-croûte : Kuujjuaq Pizzeria et la "Roulotte Goo's"
  - Bar et discothèque
  - Poste à essence Halutik et Northern
  - Artisanat : Tivi Gallery et Nunavik Creations
  - Cinéma (ouvert jeudi, vendredi et samedi soir)

### **Villages :**

Pendant votre séjour, il vous sera probablement possible d'accompagner un médecin dans sa visite en village. En effet, au lieu de contraindre les Inuits des petites communautés à se déplacer par avion pour une visite médicale à Kuujjuaq, c'est un médecin qui se déplace pour faire le suivi des patients à raison de 4 à 7 jours, 1 à 2 fois par mois selon la grosseur du village.

Les visites sont généralement très occupées et il devient difficile de se déplacer pour aller faire son épicerie localement. Pour cette raison, nous vous suggérons vivement de prévoir votre approvisionnement à Kuujjuaq et d'apporter vos vivres en village dans une valise relativement rigide, un sac à dos ou une petite glacière. Vous serez logé soit dans un transit ou un hôtel, selon les disponibilités. Dans les deux cas, vous aurez accès à la literie, casseroles et ustensiles. Nous vous suggérons d'apporter avec vous des divertissements et ressources médicales qui ne dépendent pas d'un accès à Internet. Prévoyez également des vêtements plus chauds, car les villages sont plus au Nord et davantage exposés au vent arctique. Ayez avec vous une carte d'appel !

### **À l'hôpital**

- Population desservie : un peu plus de 4 600, 90% Inuits, répartie dans 7 villages de la côte de la baie d'Ungava
- Accès à Internet : un poste relativement lent
- Bibliothèque médicale et logiciels médicaux
- Cafétéria : Les trois repas sont servis à tous les jours à la cafétéria.
- Les services offerts : laboratoires de base, radiologie (radiographies simples, échographies obstétricales et pelviennes une semaine par mois), dentisterie, obstétrique, médecine générale, hospitalisation (nombre de lits : 15 courte durée, 10 longue durée), sans rendez-vous et urgence, hébergement longue durée, maintien à domicile, service social, psychologie, pharmacie, réadaptation physique et psychosociale, services communautaires, protection enfance – jeunesse.

## Activités

Plusieurs activités sont organisées dans le village et n'hésitez pas à accepter les invitations qui vous sont faites. En plus des soupers et des fêtes, il y a beaucoup d'activités possibles, axées principalement sur le plein air.

- Centre sportif, aréna & gym
- Piscine (ouverte seulement l'été)
- Ski de fond, raquette
- Camping (avec permis local)
- Chasse et pêche (informez-vous des permis nécessaires : Faune et Parcs (819) 964-2427)
- Motoneige, véhicule tout-terrain
- Randonnée pédestre
- Traîneau à chien
- Autres activités saisonnières selon disponibilité (kyte, kayak, yoga, ...)

## Les dangers

Un des grands plaisirs à Kuujuaq est la découverte de la toundra et de la taïga. Les paysages sont uniques et grandioses. Il y a cependant certaines précautions à prendre avant de s'aventurer à l'extérieur du village pour ne pas encourir des risques inutiles. Il est toujours préférable de s'informer auprès des gens qui connaissent bien la région.

Si vous prévoyez faire une sortie, **toujours** aviser quelqu'un de la direction que vous prendrez, de l'endroit où vous prévoyez aller, avec qui, etc. Il est très facile de se perdre, surtout l'hiver, et ceci faciliterait les recherches en cas d'urgence.

**L'orientation** : Avant de quitter le village de vue, assurez-vous d'être capable de vous orienter facilement. Soit en étant accompagné, en ayant carte et boussole ou un GPS. Une fois dans la toundra il est facile de se perdre, spécialement si un blizzard se lève et rend la visibilité presque nulle.

**Le froid** : En hiver, le froid peut atteindre des niveaux impensables au Sud. Les engelures et l'hypothermie peuvent vite être au rendez-vous. Il est donc indispensable d'avoir des vêtements suffisamment chauds pour affronter les conditions climatiques. Vous pouvez vous informer de la météo en téléphonant au 819-964-2346 ou via MétéoMédia en ligne.

**La glace** : En hiver, la rivière Koksoak est glacée et il est possible de la traverser en ski ou en motoneige. Toutefois, à cause de la marée qui arrive jusqu'à Kuujuaq, des courants et des dégels partiels, la glace peut être très fragile à certains endroits et à certaines époques de l'année. Informez-vous avant d'entreprendre la traversée.

**Les avalanches** : Il y a autour de Kuujuaq de petites montagnes suffisamment escarpées pour accumuler assez de neige et provoquer des avalanches potentiellement dangereuses. Il est préférable d'éviter d'escalader ou de longer ces montagnes en hiver.

**Les bris mécaniques** : Grâce à la motoneige, il est possible de découvrir des endroits fascinants plus éloignés du village. Malheureusement un pépin arrive rapidement. Un simple bris mécanique, une panne d'essence, ou encore une motoneige qui reste prise dans la neige, et une promenade du dimanche devient vite un enfer, surtout lorsqu'on se retrouve à 30 kilomètres du village sans équipement et que la tombée du jour approche...

**Les animaux** : Autour du village on peut voir entre autres des renards roux, des lagopèdes (ptarmigan), parfois des caribous et des ours noirs. Il y a heureusement peu de loups et les ours polaires sont exceptionnels. Toutefois plus loin dans la toundra et autour des autres villages de la côte, il peut être plus risqué de faire de mauvaises rencontres. Il existe aussi des bandes de chiens errants qui peuvent parfois se montrer agressifs. Informez-vous !

**Le soleil** : Même à moins 20 degrés, le soleil peut être traître, surtout avec la réflexion sur la neige. Pensez donc à mettre un peu de crème solaire avant une longue promenade à l'extérieur. Et portez vos lunettes de soleil !

**Inuktitut : la langue des Inuits**

Travailler au Nunavik, c'est aussi l'occasion de côtoyer une culture et une langue différentes. Si une majorité des employés de l'hôpital sont francophones ou anglophones, les Inuits parlent d'abord l'inuktitut. L'inuktitut est une langue difficile, cependant vous vous familiariserez peut-être avec certains mots qui reviennent fréquemment dans les conversations. Voir document en annexe.