

Stage à Puvirnituk

Bienvenue à la terre des aurores boréales!

Guide de stage à l'attention des résidents, externes et étudiants

Mise à jour : 15 mars 2016
Centre de santé Inuulitsivik
Puvirnituk

Table des matières

<i>Pour débiter...</i>	3
<i>Avant votre stage</i>	3
<i>Tuberculose</i>	3
<i>Informations de contact</i>	3
<i>Préparation des bagages</i>	3
<i>Billets d'avion</i>	4
<i>À l'aéroport</i>	4
<i>Arrivée au village - votre premier pas dans la toundra</i>	5
<i>Fonctionnement général</i>	6
<i>Gardes - Résidents</i>	6
<i>Gardes – Externes</i>	7
<i>Visites de village</i>	7
<i>Accès informatiques</i>	7
<i>Ressources didactiques</i>	7
<i>Congés fériés</i>	8
<i>Maison des résidents</i>	8
<i>Évaluations</i>	8
<i>Présentation de stage</i>	9
<i>Normes d'archives</i>	9
<i>Exigences en prévention des infections</i>	10
<i>Intimidation / harcèlement</i>	10
<i>Pour terminer...</i>	10
<i>Annexe 1 : Aide-mémoire</i>	11

Pour débiter...

Il nous fait un immense plaisir de vous accueillir éventuellement à la Baie d'Hudson. Nous recevons chaque année plusieurs résidents, externes et étudiants, qui pour la plupart apprécient beaucoup leur expérience chez nous. Afin de mieux préparer notre séjour chez les Inuits, nous avons préparé ce petit guide à votre attention.

Avant votre stage

Prenez la peine de bien lire ce document ainsi que le document *Guide de survie* qu'on vous a fourni ; ils contiennent plusieurs informations qui permettront de mieux préparer votre séjour.

Pour les informations relatives aux vols, n'hésitez pas à consulter le site d'Air Inuit (www.airinuit.com).

Tuberculose

Le Nunavik est aux prises avec des problèmes de tuberculose dans plusieurs villages. Il est d'importance capitale que vous ayez, avant de monter au Nord, déjà complété votre test de fitting d'un N95 (masque qui pourra vous protéger au cas où vous vous trouviez en contact avec un patient potentiellement infecté). À votre arrivée au Nord, ayez SVP en main les coordonnées suivantes : Marque, taille et no du masque.

Informations de contact

Nous sommes une petite équipe de médecins bien motivés par la pratique au Nord. N'hésitez pas à nous contacter en cas de besoin, il nous fera plaisir de vous répondre.

- Adresse de contact principale : enseignement.csi@gmail.com
- Numéro de téléphone du Centre de santé Inuulitsivik : 819-988-2957
- En cas d'urgence, médecin 1^{er} de garde à Puvirnituk : 819-988-2053

Préparation des bagages

Votre billet inclut le transport de **30 kg** de bagages sans frais supplémentaires. Les excédents sont chargés **8 \$ par kilogramme**. Air Inuit se réserve le droit de refuser des bagages de plus de **40 kg**.

Dans le document *Guide de survie*, on vous fait des suggestions concernant les vêtements à apporter selon la saison et la nourriture qu'il est utile de prévoir.

Billets d'avion

Vous n'avez pas à réserver de billet d'avion ; nous organisons le tout. Votre responsabilité est de :

- Bien informer votre secrétariat à l'enseignement des demandes de congés et de vacances à l'aide du formulaire que vous êtes habitués de remplir ; de plus, nous vous demandons de SVP ;
- Nous rappeler par courriel à enseignement.csi@gmail.com vos dates d'absence du Nord (vacances, congés d'étude, etc), et ce, au minimum *4 semaines avant le début de votre stage*.

Nous achèterons vos billets d'avion selon les dates de stage prévues au calendrier. Nous avons l'habitude de faire voyager les étudiants le **dimanche (nouveau depuis juillet 2015)** débutant le stage et le **vendredi** le terminant. Certaines modifications sont possibles en nous contactant à l'avance et en conformité avec les politiques régissant les stages déjà existantes (ex : convention collective FMRQ).

Dans le mois précédent votre arrivée, on vous enverra par courriel votre numéro de vol et votre heure de départ. Vous pouvez consulter le site d'Air Inuit (www.airinuit.com) pour vérifier les détails et vous assurer qu'il n'y a pas de changement. N'hésitez pas à nous écrire à enseignement.csi@gmail.com si vous n'avez pas reçu ces informations *2 semaines avant votre arrivée*.

Une fois qu'on vous a envoyé votre numéro de réservation, vous avez l'option (pas obligatoire) d'appeler chez Air Inuit au **1-800-361-2965** et de leur demander de vous envoyer une confirmation des détails par courriel.

À l'aéroport

Il est recommandé d'arriver à l'aéroport **90 minutes** avant votre heure de départ, mais nous vous suggérons personnellement **2 heures** avant le départ pour éviter les mauvaises surprises.

Air Inuit exige **une pièce d'identité avec photo** ou **deux pièces d'identité sans photo**.

Si votre vol est retardé, prenez un grand souffle et restez zen ! C'est très fréquent. Inutile de nous aviser si votre vol est simplement retardé ; par contre, il faut le faire si vous le manquez ou s'il est annulé, pour éviter qu'on vous cherche.

Durant le vol, n'oubliez pas de contempler le magnifique Bouclier canadien avec ses innombrables cours d'eau, et tentez de situer la « limite de la flore arborescente », plus communément appelée « limite des arbres » ; vous serez surpris par le peu de végétation qui y pousse plus au Nord !

La durée du vol de Montréal à Puvirnituq est d'environ **3 heures et demie** avec un seul arrêt à La Grande, dans la grande majorité des cas.

Arrivée au village - votre premier pas dans la toundra

Pour la plupart d'entre vous, l'arrivée et le début du stage se feront à Puvirnituk. Dans un cas différent, on vous le dira à l'avance.

On y trouve le plus gros centre hospitalier de la région.

Comme nous travaillons au nord en « concentré », il se peut que lors de votre arrivée à Puvirnituk, les coordonateurs à l'enseignement soient en vacances concentrées ! Dans tous les cas, un médecin permanent se chargera alors de votre accueil. Voici tout de même quelques spécifications relatives à votre stage !

L'arrivée au Nord peut être anxiogène pour le Qallunaat (étranger) moyen friand d'organisation. À votre sortie de l'avion, commencez par prendre une bonne bouffée d'air (profitez-en aussi pendant votre escale à La Grande, ou vous pourrez entreprendre la phase contemplative de votre stage en égrenant les délais fréquents aux vols d'Air Inuit...). Le *driver* de l'hôpital devrait vous attendre à l'aéroport pour vous amener à votre logement. Si le driver n'y est pas, attendez-le (il n'est souvent pas très loin), surveillez son camion blanc avec le logo du Centre de santé (il fait plusieurs allers-retours entre le village et l'aéroport autour des arrivées et départ des différents vols). Finalement, si vous vous sentez oublié après une bonne demi-heure, utilisez le petit téléphone blanc près des toilettes de l'aéroport et appelez les Services aux patients de l'hôpital (819-988-2957 poste 287). Si vous n'avez de réponse à ce numéro, faites l'extension 269 qui vous mènera au *Département* de l'hôpital, et demandez-leur simplement d'appeler le *driver* de l'hôpital pour venir vous chercher. Soyez attentifs, il y a probablement d'autres employés de l'hôpital sur votre vol qui pourront vous aider. Au driver, dites que votre numéro de maison est le 494-1 (porte de gauche). Le code pour désactiver la serrure vous est en annexe de ce document, ayez-le à portée de main et gardez-le précieusement !

Principalement en raison de la météo, un vol peut être retardé, annulé, ou ne pas atterrir en lieu attendu. Vous pourriez de façon exceptionnelle vous retrouver dans un autre village de la Baie d'Hudson. Ça fait « *partie de la game* ». Dans ce cas, surtout pas de panique ! De l'aéroport, tenez-nous au courant en **appelant le médecin 1^{er} de garde à Puvirnituk (819-988-2053)**. Quelqu'un du village, probablement l'infirmière chef du CLSC s'occupera de vous accueillir et de vous loger en attendant le prochain vol qui sera organisé dès que les conditions le permettront.

Le dimanche, les épiceries sont fermées, donc il est conseillé de congeler et d'amener la précieuse sauce à spag. de votre mère ou toute autre subsistance !

Le premier rendez-vous à l'hôpital est le lundi matin à partir de 9h00. Rendez-vous à l'entrée du « Département » de l'hôpital, et les médecins arriveront graduellement entre 9h et 9h15. Nous vous y accueillerons et nous tenons une réunion d'équipe tous les matins à 9h15.

Fonctionnement général

Pour les matins subséquents, vous devez vous présenter au département pour la tournée à l'appel au microphone (vers 9h15 habituellement, « tous les médecins pour la tournée »). Il est attendu que vous soyez dans l'hôpital **quelques minutes à l'avance, soit vers 9h05-9h10**. De façon générale, au cours de votre stage, vous ferez 2 semaines d'hospitalisation (département), 2 semaines de bureau (1 semaine de bureau et 1 semaine de clinique externe sans rendez-vous pour les résidents).

Les externes ne font pas de semaine d'urgence.

En début de stage, avisez l'infirmière « coordo-medevac » si vous voulez vivre l'expérience d'une évacuation médicale en avion. Vous pouvez la rejoindre à **l'extension 676** (téléphone) et lui donner votre nom. Vous pouvez lui demander de vous aviser pour les évacuations de jour seulement ou 24h/24.

* Les évacuations de patients stables sont assumées par une équipe d'infirmiers. Les externes et résidents y sont bienvenus : c'est une expérience unique à la pratique nordique! Notez qu'un résident n'est pas envoyé à bord d'un medevac à la place d'un patron. Vous serez accompagné d'un médecin si le patient est instable. Cependant, si un patient stable devenait instable de manière imprévisible pendant une évacuation sans médecin, le résident peut poser des actes médicaux requis par l'état de santé du patient pour lesquels il se sent à l'aise, comme il le ferait lors d'une garde en établissement, par exemple. L'externe, par contre, demeure observateur.

Gardes - Résidents

Bienvenue dans un des rares milieux où les patrons font plus de gardes que leurs résidents ! L'horaire de garde est inclus dans les documents. **Avisez le patron avec qui vous travaillez à 17h, ou la veille, dans le cas des gardes de week-end, pour vous entendre sur le fonctionnement de la garde (notamment pour discuter de la gestion des appels et des téléphones portables).**

Vous pourrez convenir avec votre patron de la façon de discuter des cas. En cas de doute clinique, n'hésitez jamais à vous référer au patron, la gêne ou la peur de déranger n'ont pas leur raison d'être.

Un résident n'est **pas autorisé à accepter des transferts de patients de village**, il faut aviser la personne de contacter le patron chez lui au besoin.

Si vous avez passé une grande partie de la nuit éveillé en raison des appels et des déplacements, il est possible de récupérer des heures de sommeil à la fin de la garde, après le transfert.

Si vous avez des intérêts particuliers ou voulez être présents pour certaines techniques (par exemple drain thoracique, intubation, réduction de fracture, ponction lombaire, complications obstétricales, etc...) assurez-vous de le dire à l'équipe de garde ! Plusieurs cas de trauma, notamment, surviennent les fins de semaines et la nuit ; si vous voulez être exposés à certains cas spécifiques, assurez-vous que tout le monde le sache.

Gardes – Externes

Vous aurez une garde de fin de semaine et serez en charge de participer à la tournée du département avec votre patron.

Si vous voulez vous rendre disponible pour vous exposer à certaines techniques, avisez les gens responsables (équipe de garde).

Visites de village

Si vous avez la chance de faire une visite de village (autre que Puvi) pendant votre séjour, vos tâches sur place seront organisées avec le médecin superviseur. Vous ne ferez pas de gardes durant cette période, mais encore, dites au médecin de vous aviser s'il devait y avoir un cas instable de soir/nuit (si ça vous intéresse!).

Le jour de votre départ au village, il faut vous présenter aux *Patient Service* en AM pour connaître l'heure de votre « pick up » pour l'enregistrement à l'aéroport. Le driver viendra vous chercher chez vous à l'heure mentionnée (l'avion ne partira probablement pas à l'heure mentionnée... retard fréquents – prévoyez un bon roman, de l'eau potable et des collations dans votre carry-on).

Dans les villages autres que Puvirnituk, vous devrez faire vos achats à la Coop / Northern. Il est bon d'emmener avec vous votre premier souper, car les retards de vols sont fréquents et vous arriverez peut-être après la fermeture de la coop au village.

Notez également que la COOP est souvent fermée le dimanche dans plusieurs villages ; il faut prévoir de la nourriture en conséquence.

Vous avez droit à 30kg de bagages lorsque vous voyagez entre les villages.

Salluit et Inukjuak sont de bonnes places pour acheter de l'art inuit, renseignez-vous en début de semaine !

Accès informatiques

Les résultats de laboratoire sont à la fois imprimés aux dossiers et disponibles dans le système Cortex, disponible sur tous les postes de travail à notre disposition.

Les radiographies sont disponibles uniquement en format numérique dans le système Synapse.

Les identifiants et mots de passe se trouvent en annexe de ce document.

Ressources didactiques

Au fil des années, nous avons constitué une collection d'ouvrages de références variés. Les livres dans la petite étagère du Bureau no 1 au CLSC vous sont dédiés ; n'hésitez pas à les emprunter pour les consulter à l'intérieur de l'hôpital. Il n'est par contre pas possible d'en emprunter pour la maison ou pour la visite d'autres villages.

Nous avons également constitué une collection de livres en villages, particulièrement Salluit et Inukjuak. Nous vous demandons de laisser les livres sur place ; ceux appartenant personnellement aux médecins et ceux vous appartenant pourraient être mélangés.

Congés fériés

Les médecins du centre de santé travaillent tous les jours fériés, incluant Noël et le Jour de l'An! Vous êtes bienvenus de vous présenter à la clinique ou d'en profiter pour aller jouer dehors – ça n'aura aucun impact négatif sur votre évaluation!

Si vous êtes de garde pendant une journée fériée, avisez un médecin permanent de vous faire une copie de la lettre « garde de férié » et gardez une copie de votre horaire de garde pour votre secrétaire d'UMF. Vous pourrez reprendre votre férié ou avoir une bonification à votre salaire tel que spécifié dans votre entente collective.

Maison des résidents

SVP prendre connaissance des règles de vie dans votre « bunker à blizzard ».
Votre **no de téléphone est le 819-988-2027**.

Certains étudiants ont déjà laissé l'appartement dans un état médiocre, nous obligeant à faire un minimum de ménage la fin de semaine avant l'arrivée des prochains stagiaires. Tout le monde fait son propre ménage à Puvirnituk, et si l'appartement est laissé dans un état inadéquat pour le suivant (détails sur la feuille plastifiée à la maison), nous considérons qu'il s'agit d'un manque au niveau du sens des responsabilités et il y aura une note conséquente à votre évaluation finale de stage.

Quand vous partirez... laissez les clés et cartes de gym à Djénane, [Chantal](#) ou à un médecin permanent!!! Si vous oubliez, vous pouvez les laisser au driver dans une enveloppe ou nous les poster de Montréal au : CS Inuulitsivik, a/s Chantal Groleau, Puvirnituk, JOM 1P0

Évaluations

Vous avez, dans votre enveloppe de stage 4 feuilles d'évaluation, soit 1 par semaine de stage complétée. **À la fin de la semaine, c'est votre responsabilité de demander votre évaluation de stage à votre patron. Faites un rappel le jeudi de chaque semaine pour que le patron planifie l'évaluation.** Une fois la feuille complétée, vous pouvez la remettre dans une enveloppe à Gabriel Chouinard ou Dominique Morin en main propre ou dans son casier en cas d'absence.

Un des médecin permanent présent sur le territoire à la fin de votre stage fera votre évaluation finale sur One45.

La direction de l'enseignement est assumée par Dr Gabriel Chouinard et Dre Dominique Morin actuellement. Tous les médecins permanents sont superviseurs de stage en leur absence (Dans des milieux isolés, les tâches, comme la pratique clinique est très diversifiée : nous vous conseillons de vous adresser à celui avec lequel vous avez un bon contact pour adresser des problèmes / questions en cours de séjour). Pour apprécier votre

stage au maximum, vous devrez faire preuve de débrouillardise et prendre des initiatives. Bienvenue dans la tundra!

Présentation de stage

Nous demandons aux résidents de nous faire une présentation de stage pendant leur séjour (les externes, vous êtes dispensés!). La présentation se veut informelle, d'une **quinzaine de minutes**. L'objectif étant de répondre à une question clinique survenue en cours de stage ayant un intérêt pour notre style de pratique. Le sommaire d'une étude, nouveau guideline ou une nouvelle pratique à la mode font des présentations intéressantes.

La présentation devrait idéalement être faite le **dernier jeudi du stage après la réunion de tournée des patients**. Nous vous demandons de faire un rappel à l'équipe, le jour précédent, que vous présenterez le lendemain.

Voici des exemples de présentations qui ont été intéressantes dans le passé;

- Usage de la kétamine en sédation chez les patients avec trauma crânien (article à l'appui)
- Causes non ischémiques d'augmentation des troponines
- Usage des corticostéroïdes systémiques en chronique chez MPOC (présentation d'une méta-analyse)
- Stérilet Miréna et PID
- Traitement médical vs chirurgical de l'appendicite

Il est utile de demander à vos patrons leur opinion sur votre choix de sujet. But : court, clair, utile!

Normes d'archives

Les archives ont les exigences suivantes concernant les différents documents produits au CSI

- Identification des documents : idéalement, la plaque (carte bleue) du patient imprimée sur le document. Sinon, il faut au minimum la triple-identification du patient :
 - Nom et prénom
 - No de dossier commençant par le p suivi de 6 chiffres (incluant un ou des zéros à son début)
 - Date de naissance

Cette triple-identification devra se retrouver dans le titre des courriels échangés avec les autres intervenants au dossier (ex : spécialistes)

- Signatures
 - La signature de chaque intervenant doit comporter au minimum le nom de famille facilement lisible (estampille ou lettres carrées), en plus de la signature et du no de pratique. Pour les étudiants/résidents, il faut aussi retrouver le nom du patron, et enfin sa signature.
*** Veuillez à ne pas classer directement de note clinique que votre patron n'a pas contresigné. ***

Exigences en prévention des infections

Les exigences en prévention des infections sont les mêmes que pour les centres hospitaliers du « Sud ». Toutefois, nous insistons particulièrement sur :

- Protection tuberculose : un masque N95 dont le modèle et la taille ont été préalablement testés doit être porté par tous les intervenants qui entrent en contact avec un patient porteur d'une tuberculose active ou présumée. Il faut également y penser lorsqu'on évalue un patient qui tousse pour une raison pas encore clairement identifiée (par exemple, si le patient dans votre bureau tousse activement, incluez rapidement le diagnostic de tuberculose dans votre différentiel, et n'hésitez pas à vous mettre un masque durant l'entrevue si cela est nécessaire !)
- Propreté des sondes d'échographie : les sondes d'échographie doivent être nettoyées après chaque utilisation à l'aide d'une lingette SaniCloth, en partant de la bague présente sur le fil vers le bout de la sonde, de façon à éliminer toute trace de gelée. Également, toute sonde en contact avec une muqueuse (ex : endocavitaire, endovaginale) doit être stérilisée à haut niveau avant et après l'utilisation. Renseignez-vous sur place sur les façons de faire.

Intimidation / harcèlement

Si vous êtes victime de harcèlement ou d'intimidation, il est important de nous en faire part. En notre absence, le personnel peut nous joindre facilement au sud, ou vous pouvez vous adresser à n'importe quel médecin permanent de l'équipe sur place.

Pour terminer...

En espérant que votre visite au Nord sera agréable, nous vous souhaitons la bienvenue à Puvirnituk ! N'oubliez pas que nous demeurons constamment ouverts à vos commentaires, et ce, afin de toujours améliorer les stages de nos étudiants.

Gabriel Chouinard

Dominique Morin

Djénane Gaspard

Chantal Groleau

Toute l'équipe de coordination de l'enseignement clinique

Centre de santé Inuulitsivik

Guide de survie

Bienvenue dans le Nord

Bienvenue à PUV! Voici un petit guide de survie afin d'agrémenter votre séjour à Puvirnituk. Ceci n'est qu'un début... Amusez-vous bien.

*Si vous avez des questions supplémentaires, je vous invite à appeler à la maison des résidents au 819-988-2027 les soirs et fins de semaine – les étudiants en stage pourront répondre à plusieurs questions d'ordre « pratico-pratique ». La maison est toujours occupée, sauf le samedi précédent le début du stage!

Vêtements

Les vêtements sport (jeans, t-shirts, « greens », etc.) font partie du code vestimentaire du centre de santé. Vous n'avez pas à porter de sarrau

Hiver (octobre à avril)

En hiver, il fait TRÈS froid dans l'Arctique. Préparez-vous à rencontrer les blizzards.

Apportez un manteau chaud, des bottes de type Sorel, des chaussettes chaudes, une tuque, des mitaines de ski, des gilets de laine polaire, des sous-vêtements longs, des pantalons de neige, et des lunettes de ski même pour vos déplacements de courte durée.

Pensez aussi à apporter un protecteur facial (masque), un passe-montagne, et un foulard si vous planifiez des activités extérieures.

Les Hotpads à glisser dans les bottes et les mitaines sont bien appréciées lors des plus longues sorties (en vente dans les boutiques de sport)

Le mieux, c'est d'avoir plusieurs couches. Nous connaissons chaque année des températures avoisinant les moins 60 degrés Celsius lors des mois les plus froids de l'hiver, soit janvier et février.

Vérifiez la température sur le site : www.weatheroffice.ec.gc.ca pour plus d'informations.

Été (mai à août)

La température est plus tolérable pendant cette période de l'année, mais n'oubliez pas que les insectes piqueurs sont à l'affût. Un veston protecteur contre les moustiques est nécessaire de juin à septembre si vous voulez camper.

Un coupe-vent en Goretex est recommandé et il faut toujours

apporter un vêtement chaud si la température se refroidit.

Les bottes imperméables sont pratiques pour les randonnées pédestres autour du village.

Nous connaissons tout de même plusieurs journées avoisinant les 20 à 30 degrés Celcius. Apportez aussi des vêtements d'été... et un costume de bain pour les braves !

**Automne
(septembre
et octobre)**

C'est la meilleure période de l'année. Pas de moustique, il ne fait pas trop chaud, pas de neige !

Bouffe et eau

La **cafétéria** du Centre de santé Inuulitsivik vous propose deux menus chaque midi. Il n'y a pas de menu végétarien. Vous devrez planifier vos déjeuners et soupers.

Il y a deux magasins généraux à PUV soit le **Northern** et la **COOP**. Chacun d'eux vous propose un choix plus ou moins varié et les prix sont généralement le double des épiceries du sud... pas de quoi saturer les maniaques de magasinage, mais vous y trouverez tous les biens essentiels. Nous vous suggérons d'emmener de la nourriture du « sud » dans vos bagages – jusqu'à atteindre le poids maximal alloué par air inuit (30 Kg de bagages enregistrés), surtout vos produits plus rares que vous affectionnez particulièrement (épices, thés particuliers, fines herbes, etc.)

Suggestions : Nous vous suggérons d'apporter :

- Barres tendres pour collation ou urgence
- Aliments séchés (céréales, lentilles/fèves, produits Yves)
- Bagels ou autres aliments pour déjeuner
- Bon café et thé, etc.
- Depuis peu, la vente d'alcool est permise sur le territoire, mais les prix dépassent de loin ceux du Sud. Les choix disponibles se comptent sur les doigts d'une main. À votre discrétion de mettre dans vos bagages une bouteille de votre vin préféré.

L'eau du robinet n'est pas toujours potable ! On conseille généralement de la faire bouillir durant 1 minute.

À cause du pergélisol, l'eau est livrée par un camion les jours de semaine dans un réservoir annexé à votre logement. Ne faites pas de lavage les vendredi après-midi, samedi ou dimanche, au risque de ne plus avoir d'eau jusqu'au lundi...

Logement

Vous partagerez un logement avec un autre étudiant en stage. Laveuse-sècheuse, cuisine, literie complète sont disponibles. Les chambres ne se ferment pas à clé.

Votre numéro de téléphone est le (819) 988-2027. Vous disposez d'un accès Internet et d'un routeur sans fil, suffisamment rapide pour consulter vos courriels mais trop lent pour la communication vidéo ou le téléchargement de fichiers lourds.

Que faire

La pêche

Informez-vous quant aux sorties de pêche en eau douce ou salée qui peuvent s'organiser moyennant quelques dollars. À ne pas manquer: la pêche blanche (en hiver, évidemment!). Pour ceux qui n'auront pas eu la chance d'en pêcher eux-mêmes, il est parfois possible d'acheter de l'omble chevalier de l'Arctique ("Arctic Char") --fumé ou non-- à la Coop ou directement du fumoir. À goûter absolument!

* Le port de la veste de sécurité n'est pas commun chez les Inuit, chaque année nous avons plusieurs noyades sur la côte – nous vous recommandons de toujours porter une veste si vous allez sur l'eau. Certains employés de l'hôpital en ont – renseignez-vous.

Sports

Encore une fois, informez-vous auprès de vos confrères et consœurs. Un gymnase intérieur avec des appareils d'entraînement est accessible en tout temps avec une carte d'accès, moyennant un dépôt et un faible coût pour l'abonnement mensuel.

La randonnée pédestre, la baignade, la pêche et le camping sont toujours des options dans les mois d'été. Vous pourriez même être invité pour aller en bateau sur la rivière. Les vêtements de Goretex sont préférables. Vous pouvez courir dans le village (chemin pavé ou en gravier) ou dans la toundra (n'oubliez pas vos souliers). Plusieurs membres de l'hôpital dont nous-mêmes avons l'habitude de faire des « tours de village » ou de courtes visites à l'extérieur du village au jogging ; si cela vous intéresse, n'hésitez pas à vous joindre à nous !

L'hiver, le ski de fond et le paraski (kite ski) sont praticables sur la rivière. Si vous pratiquez déjà ces sports et souhaitez les faire au Nord, vous devez apporter votre équipement ; la location sur place n'est pas disponible.

Loisirs autres: Les fins de semaines sans garde peuvent être longues, assurez-vous d'emporter un bon roman, quelques films – vous disposez d'une borne internet sans fil à la maison et du câble. Il n'y a pas d'ordinateur à la maison. Vous pouvez utiliser les ordinateurs à l'hôpital le soir pour « surfer » mais certains sites web, comme « Facebook », sont bloqués.

Sécurité

La tundra est un environnement fascinant et d'un charme particulier. Néanmoins, il arrive fréquemment que des gens s'y perdent, avec tous les dangers associés. Particulièrement l'hiver, les blizzards peuvent se lever en quelques minutes et vous faire perdre tous vos repères, même tout près du village. Si vous prévoyez faire des sorties de camping ou de la randonnée, il est prudent d'emporter un appareil type GPS.

Des animaux sauvages, particulièrement les loups et plus rarement les ours polaires, partagent avec nous le territoire ! Les renards sont adorables mais n'ont pas peur des humains et peuvent mordre. Renseignez-vous avant de faire des sorties à l'extérieur du village.

Nous vous demandons d'être prudents lorsque vous circulez dans le village, les véhicules freinent difficilement sur la glace et la neige, et nous recevons fréquemment des traumatismes vtt ou motoneige. Comme au sud, l'alcool au volant est souvent en cause dans les accidents, de jour et de nuit. Quand vous entendez un véhicule, assurez-vous que vous n'êtes pas dans la trajectoire du chauffeur.

Il est recommandé de verrouiller votre porte en tout temps, même quand vous êtes à la maison, particulièrement la nuit.

Il est enfin recommandé d'être un minimum de deux personnes lors de la marche dans le village après la tombée du jour.

Renseignement relatifs au stage:

S'il-vous-plait vous référer au document « Info Stage Puvirnituk »

*Vous devez emmener votre stéthoscope – emmenez aussi votre kit de survie de garde (mémos de poche, cartes de réanimation, ipod...) Nous avons une bonne bibliothèque de gros livres, mais les petits ont tendance à s'envoler et internet n'est pas une ressource fiable dans la salle de code (lent++)... Assurez-vous d'avoir la base du « résident de garde » avec vous!

Je fais une semaine en village...

Pour chaque stage, nous tentons d'envoyer les étudiants dans un des deux autres villages de la Côte où il y a des médecins, ce qu'ils apprécient énormément en général. Si vous faites une semaine de stage à Inukjuak ou Salluit, tous les renseignements ci-haut s'appliquent, sauf qu'il n'y a pas de cafétéria, vous devrez faire vos achats à la coop / northern. Il est bon d'emporter avec vous votre premier souper, car la coop/northern sont fermés le dimanche au village.

.

Vous avez droit à 20kg de bagages entre les villages.

Divers

Il n'y a pas de banque à PUV. Vous pouvez utiliser votre carte de débit ou de crédit au Northern et à la Coop. Il arrive que le système de cartes ne fonctionne pas, il est donc judicieux d'avoir sur soi un peu d'argent comptant. Pour retirer de l'argent, il y a un guichet automatique dans les 2 magasins.

Produit anti-insectes, écran solaire, articles de toilette, lunette de soleil (pour l'hiver et l'été ... attention à l'ophtalmie des neiges)

- Crème ou lotion pour le visage, les mains et le corps; c'est très SEC ici, particulièrement en hiver.
- Carte d'appel : ne faites pas d'interurbains avec le service téléphonique de la personne chez qui vous habiterez.
- Caméra non digitale: les films seront peut-être difficiles à trouver ici.

Heures et jours d'ouverture

Cafétéria	Lundi au dimanche	déjeuner	7 h 30 à 8 h 30	
		dîner	12 h à 13 h	
		souper	17 h à 18 h	
Hôpital	988-2957			
COOP	988-2972	Ouverture	lun-mer	9h00-18h00
			jeu-ven	9h00-19h00
			samedi	10h00-12h00
				13h30-17h00
Northern	988-2920	Ouverture	lun-mer	9h00-18h00
			jeu-ven	9h00-19h00
			samedi	10h00-17h00

N.B: Le Northern et la COOP sont fermés les dimanches, les jours fériés et les jours de funérailles.

Langue inuite : Iᖃnuktitut

Quelques expressions utiles

Merci	Nakurmik
Beaucoup	Marialuk
Bienvenue	Illaali (prononcer “i-la-lé”)
Comment ça va?	Qannuippiit (prononcer “rha-nou-i-pitt”)
Ça va bien	Qannuinitunga
Mon nom est “votre nom”	“Votre nom” uvunga (prononcer ou-vou-na)
Veillez vous asseoir (commande)	It sivagit (prononcer it-si-va-rit)
Asseyez-vous (Social, i.e.: tirez-vous une bûche!)	Itsivalaurit
Veillez vous étendre	Nallangalaurit
Avez-vous mal?	Aaniapit ?
Est-ce que ça fait mal?	Aaniatuq?
Est-ce que ça fait mal, là tout de suite?	Aniapit tagataga? (prononcer tara-tara)
Dormez-vous bien?	Sinitiapiit ?
Prenez une grande respiration	Niurialaurit (prononcer ni-ou-ria-la-o-rit)
Toussez	Quiturhit (prononcer Coui-tou-rit)
Relaxez	Nuki sara rit (prononcer Nou-ki-sara-rit)
Terminé / C'est fini	Taima
Aides-infirmières	Aaniasiurtiapik — 1 personne Aaniasiurtiapik — 2 personnes Aaniasiurtiapit — 3 personnes ou plus
Dent	Kiroutik
Dentiste	Kiroutinniatik

Médecin	Aaniasiutimarik
Infirmière	Aaniasiasiutik
Encore	Atiilu (prononcer a-ti-lou)
Aie!	Aata
Attendez	Maanai (prononcer madné) Sirui (Salluit et Ivujivik: maanai veut dire pour eux: tout de suite...)
Papa	Ataata
Maman	Anaana
Avez-vous des questions?	Apirsuutitsaqarpit ?
Avez-vous bien compris?	Tukkisivit?
Est-ce clair?	Tuukisiviit?
Est-ce que ça fait du sens pour vous?	Tukkisivit?
Comment t'appelles-tu?	Kinauviit ? (prononcer Qui-na-au-vit)
Bien	Piuyuk (prononcer Pi-our-youk)

Bon séjour!