

In a mental health crisis? There is help! Call 988



As of November 30, 2023, there is a new mental health emergency call-in line, to support anyone in a mental health crisis. This includes suicide prevention.

You can call or text any time, from anywhere in Canada.

Here is a helpful guide on when you use **911** or **988**:

Call 911

- When someone expresses a plan to die by suicide and they have the means to accomplish it.
- If it appears that someone might have over-medicated or overdosed.
- When someone has injured themselves attempting to die by suicide.
- If you have reason to believe that the person is a danger to themselves or others*.

Call 988

- When someone is talking about suicide, but they aren't ready to carry out the plan.*
- If you notice the person has in their possession an abnormal amount of medication that would likely be harmful, especially if it wasn't prescribed to them.
- When someone is having a mental health crisis.
- If someone needs help with a mental health issue.

** Most people who are experiencing suicidal thoughts aren't dangerous to others, but in the rare case that you believe they are, be sure to stay safe.*

If you are able, and it's safe to do so, drive the person to the hospital instead of calling 911 if they don't require the immediate care of a paramedic.

Do your best to make sure that a person experiencing a mental health crisis isn't left alone, even if they have contacted 988.



usw.ca



uswmetallos



SteelworkersCA

Vous vivez une crise de santé mentale? L'aide est à la portée! Composez le 988



Dès le 30 novembre 2023, un nouveau numéro à trois chiffres, le 9-8-8, sera mis en oeuvre pour les services de crise en santé mentale et de prévention du suicide.

Vous pouvez appeler ou envoyer un message texte gratuitement de partout au Canada.

Voici un petit guide utile pour savoir quand utiliser le **911** ou le **988**:

Composez le 911

- Quand quelqu'un dit vouloir planifier de mourir par suicide et que la personne a les moyens d'y arriver.
- S'il vous semble qu'une personne peut avoir pris une dose excessive de médicaments ou autre surdose.
- Quand quelqu'un s'est blessé en tentant de se suicider.
- Si vous avez des raisons de croire que la personne présente un danger pour elle-même ou d'autres*.

Composez le 988

- Quand une personne parle de suicide, mais n'est pas prête à passer à l'acte*.
- Si vous remarquez que la personne possède une quantité anormale de médicaments susceptibles d'être nocifs, surtout s'ils ne lui ont pas été prescrits.
- Quand quelqu'un est en situation de crise de santé mentale.
- Si quelqu'un a un problème de santé mentale et besoin d'aide.

** La plupart des personnes qui ont des pensées suicidaires ne présentent pas un danger pour les autres, mais dans les rares cas où vous pensez qu'elles peuvent l'être, veillez à votre sécurité.*

Si vous êtes en mesure de le faire sans risque pour vous-même, conduisez la personne à l'hôpital plutôt que de faire le 911, si elle n'a pas besoin de soins paramédicaux immédiats.

Faites votre possible pour ne pas laisser seule la personne en situation de crise, même après avoir appelé le 988.



metallos.ca



uswmetallos



MetallosCA