




# Newcomer Health Empowerment Series

Winter blues, first Aid &  
Healthcare Navigation

Created by Ingram School  
of Nursing students



# Disclaimer/Avis de non-responsabilité:

Please note these are student products. Although we strive to ensure the products are accurate, ethical, and credible, by using the products, the user is responsible for possible errors, omission and outcomes that can be present inadvertently. *Veillez prendre conscience que ces outils d'information sont conçus par des étudiants. Nous avons fait tous les efforts possibles pour que l'information soit exacte, précise et crédible. Cependant, en utilisant ces outils, vous devenez responsables de leur contenu, des erreurs et omissions pouvant s'y être glissées par inadvertance.*





01

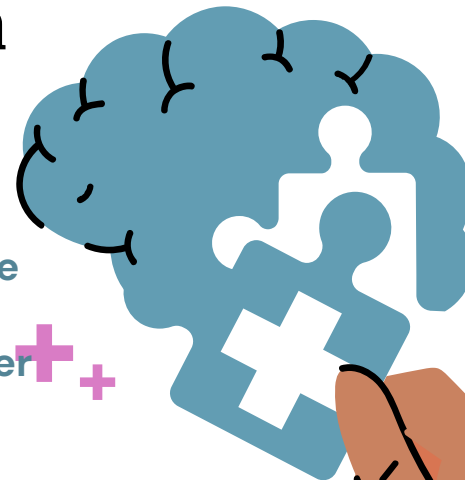
**Winter Blues**  
**Blues de l'hiver**



# Winter Blues as a Seasonal Population Health Concern

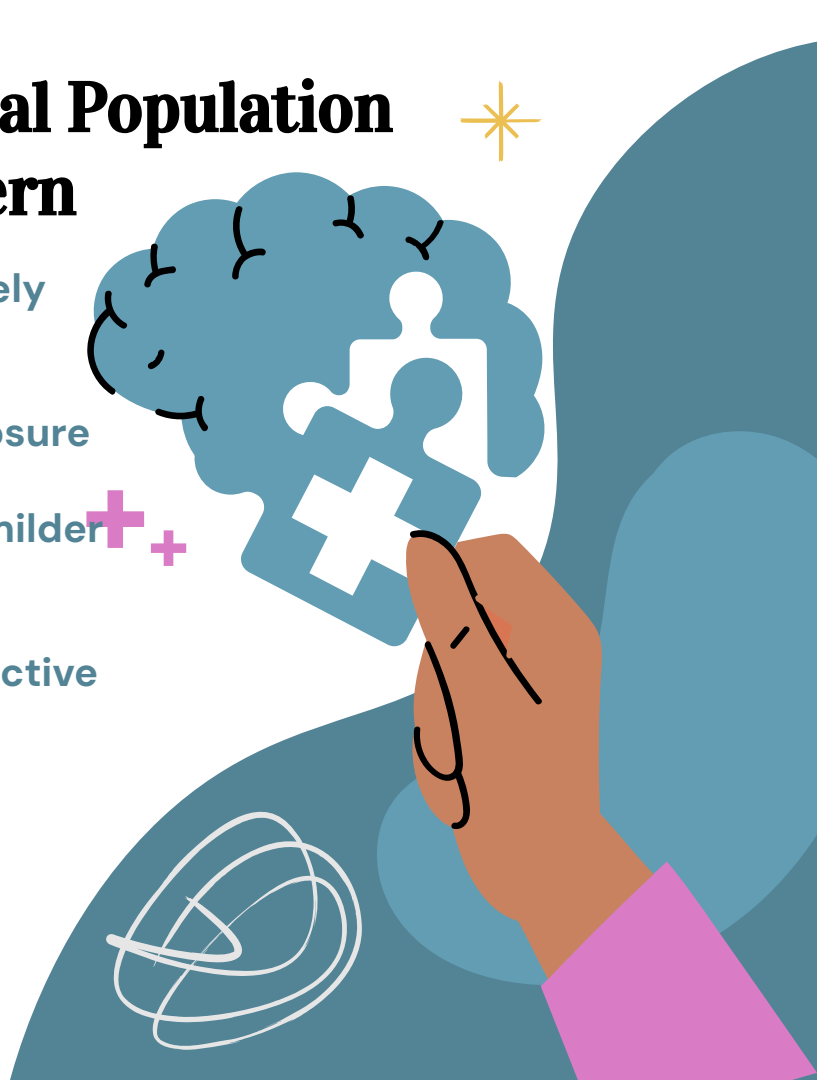


- Winter in Montreal lasts approximately November–April
- Prolonged reduction in daylight exposure
- Approximately 15–20% experience milder winter blues<sup>1</sup>
- 2–3% meet criteria for Seasonal Affective Disorder (SAD)<sup>1</sup>
- Affects newcomers and long-term residents<sup>2</sup>



<sup>1</sup> Melrose, 2015

<sup>2</sup> Beiser & Hou, 2017



# Le Blues de l'hiver en tant que Préoccupation de Santé Publique ✨

- L'hiver à Montréal dure aux environs de Novembre-Avril
- Exposition prolongée à la lumière du soleil
- Environ 15-20% expérimentent un blues hivernal léger<sup>1</sup>
- 2-3% correspondent aux critères du trouble affectif saisonnier (TAS)<sup>1</sup>
- Affecte les nouveaux-arrivants et les résidents de longue durée



✨  
<sup>1</sup> Melrose, 2015  
<sup>2</sup> Beiser & Hou, 2017





## Biological Mechanisms: The Role of Light (impact on mood)

Reduced sunlight ↓ serotonin (mood regulation)<sup>1</sup>

Increased darkness ↑ melatonin (sleep regulation)<sup>1</sup>

Circadian rhythm disruption<sup>1</sup>

Experiencing more winter blues during winter

<sup>1</sup> Melrose, 2015





## Mécanismes biologiques: Le rôle de la lumière (l'impact sur l'humeur)

Lumière solaire réduite ↓ sérotonine (régulation de l'humeur)<sup>1</sup>

Obscurité accrue ↑ mélatonine (régulation du sommeil)<sup>1</sup>

Disruption du rythme circadien<sup>1</sup>

Les effets s'accumulent avec l'exposition prolongée à l'hiver

<sup>1</sup> Melrose, 2015



# Winter Blues versus Seasonal Affective Disorder

## Winter Blues

Seasonal changes in:

- Mood
- Energy
- Sleep
- Motivation<sup>1</sup>
- **Still capable of carrying out daily habits<sup>1,2</sup>**

They exist on a spectrum:

- Mild seasonal symptoms
- More severe cases meeting criteria for SAD<sup>1</sup>

Symptoms may cause mild difficulty with daily functioning<sup>1</sup>

**Primary Distinction:**  
impact on  
daily living<sup>2</sup>

## Seasonal Affective Disorder (SAD)

Form of **Depression** related to changes in seasons, oftentimes in:

- **Winter<sup>2</sup>**
- **Fall<sup>2</sup>**

Diagnosed with official criteria:

- Symptoms characteristics of **depression<sup>2</sup>**
- Observable **pattern** of depression symptoms in specific seasons<sup>2</sup>
- **At least 2 years in a row<sup>2</sup>**

Symptoms **generally affect** daily functioning<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Melrose, 2015; <sup>2</sup>National Institute of Mental Health [NIMH], n.d.

# Blues de l'hiver versus Trouble Affectif Saisonnier

## Blues de l'hiver

Changements saisonniers:

- Humeur
- Énergie
- Sommeil
- Motivation<sup>1</sup>
- **Toujours en mesure d'effectuer les activités de la vie quotidienne<sup>1</sup>**

Ils existent sur un spectre:

- Symptômes saisonniers légers
- Les cas plus sévères s'inscrivent dans les critères du TAS<sup>1</sup>

Les symptômes n'affectent généralement **pas** le fonctionnement quotidien<sup>1</sup>

**Distinction importante:**  
l'impact sur la vie quotidienne

## Trouble Affectif Saisonnier (TAS)

Forme de **Dépression** reliée aux changements de saison, souvent en:

- **Hiver<sup>2</sup>**
- Automne<sup>2</sup>

Diagnostiqué avec des critères officiels:

- Symptômes caractéristiques de la **dépression<sup>2</sup>**
- **Tendance observable** d'apparition de symptômes de dépression durant des saisons précises<sup>2</sup>
- **Au moins 2 ans de suite<sup>2</sup>**

Les symptômes **affectent** généralement le fonctionnement quotidien<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Melrose, 2015; <sup>2</sup>National Institute of Mental Health [NIMH], n.d.

## Winter Blues

# Signs and Symptoms

### Adults

- Hypersomnia (sleeping more)<sup>1</sup>
- Changes in appetite (often increased cravings for carbohydrates such as sweets or bread)<sup>1</sup>
- Be more irritable
- Reduced energy<sup>1</sup>
- Social withdrawal<sup>1</sup>
- “Laden paralysis” (heavy feeling in limbs)<sup>1</sup>

In SAD,  
symptoms  
are more  
**PERSISTENT**  
and  
**INTENSE.**

## Seasonal Affective Disorder (SAD)

### Adults

Depression symptoms, for example:

- **Minimally 2 weeks** of lasting sadness<sup>2</sup>
- Interest/pleasure loss<sup>2</sup>
- Suicidal thoughts<sup>2</sup>
- Weight, sleep and appetite changes<sup>2</sup>

### Children

**Symptoms might be atypical,**  
such as:

- Bad mood instead of sadness<sup>3</sup>
- Altered scholar performance<sup>3</sup>
- If suicidal thoughts -> 9-8-8<sup>3</sup>

### Children & Teens

- Irritability<sup>1</sup>
- Emotional dysregulation<sup>1</sup>
- School avoidance<sup>1</sup>
- Headaches or stomach pain<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Melrose, 2015; <sup>2</sup> NIMH, n.d.; <sup>3</sup> Butzon, 2025

# Signs and Symptoms

## Winter Blues

### Adultes

- Hypersomnie (sommeil prolongé)<sup>1</sup>
- Altérations de l'appétit (souvent envie de glucides comme les sucreries ou le pain)<sup>1</sup>
- Baisse de l'énergie<sup>1</sup>
- Retrait social<sup>1</sup>
- « Paralyse de plomb » (sensation de lourdeur dans les jambes)<sup>1</sup>

### Enfants

- Irritabilité<sup>1</sup>
- Dérèglement émotionnel<sup>1</sup>
- Évitement de l'école<sup>1</sup>
- Maux de tête ou douleurs gastriques<sup>1</sup>

Les  
symptômes  
du TAS sont  
plus  
**PERSISTANTS**  
and  
**INTENSES.**

## Trouble Affectif Saisonnier (TAS)

### Adultes

Symptômes de dépression, par exemple:

- **Au moins 2 semaines** de tristesse qui perdure<sup>2</sup>
- Perte d'intérêt / de plaisir<sup>2</sup>
- Pensées suicidaires<sup>2</sup>
- Weight, sleep and appetite changes<sup>2</sup>

### Enfants

Les **symptômes peuvent être atypiques**, tels que:

- Mauvaise humeur au lieu de tristesse<sup>3</sup>
- Performances scolaires altérées<sup>3</sup>
- Si des pensées suicidaires → 9-8-8<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Melrose, 2015; <sup>2</sup> NIMH, n.d.; <sup>3</sup> Butzon, 2025

# Prevention & Management Strategies



## Light Therapy

## Additional Strategies

## Safety

- 10,000 lux bright white light<sup>1</sup>
- 30 minutes each morning<sup>1</sup>
- About one arm's length away from the lamp
- Do not stare directly

- Vitamin D supplementation<sup>2</sup>
- Midday outdoor activity (11 AM–1 PM)
- Stay physically active<sup>4</sup>
- Maintain social connection

- Screen for bipolar disorder<sup>3</sup>
- Consult provider if retinal disease or photosensitizing medications<sup>3</sup>

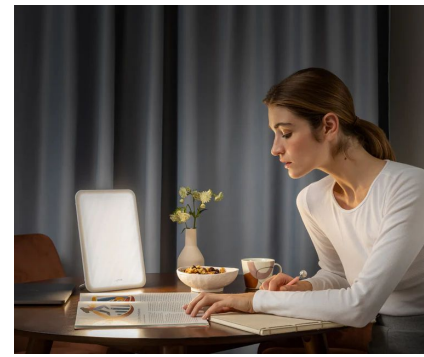
<sup>1</sup> Golden et al., 2005; Melrose, 2015

<sup>2</sup> Spedding, 2014

<sup>3</sup> Golden et al., 2005; Lam & Levitt, 1999

<sup>4</sup> Schuch et al., 2016

# Prévention & Stratégies de gestion



## Luminothérapie

- 10,000 lux de lumière blanche vive<sup>1</sup>
- 30 minutes chaque matin<sup>1</sup>
- À la distance d'un bras
- Ne pas fixer directement

## Stratégies Additionnelles

- Supplémentation en Vitamine D<sup>2</sup>
- Activité extérieure en milieu de journée (11 AM–1 PM)
- Rester actif physiquement<sup>4</sup>
- Maintenir des connections sociales

## Sécurité

- Dépistage pour le trouble bipolaire<sup>3</sup>
- Consultation d'un prestataire de soins en cas de maladie de la rétine ou de médicaments photosensibilisants<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Golden et al., 2005; Melrose, 2015

<sup>2</sup> Spedding, 2014

<sup>3</sup> Golden et al., 2005; Lam & Levitt, 1999

<sup>4</sup> Schuch et al., 2016

# Early Intervention and When to Seek Professional Support



## Seek support if experiencing:

- Persistent sadness (> 2 weeks)<sup>1</sup>
- Feelings of hopelessness<sup>1</sup>
- Thoughts of self-harm<sup>1</sup>

## Call 811 (Info-Santé) for advice if:

- You feel very sad for many days
- Your symptoms are getting worse
- You are unsure if you should see a doctor

## Call 911 or go to the emergency room if:

- You have thoughts of harming yourself
- You feel unsafe or in immediate danger



## Winter blues are:

- Common
- Biological
- Modifiable

<sup>1</sup> Melrose, 2015

# Early Intervention and When to Seek Professional Support



## Recherchez de l'aide si vous expérimentez:

- Tristesse persistante (> 2 semaines)<sup>1</sup>
- Sentiments de désespoir<sup>1</sup>
- Pensées de se blesser physiquement<sup>1</sup>

## Composez le 811 (Info-Santé) pour des conseils si:

- Vous vous sentez très triste pendant plusieurs jours
- Vos symptômes gagnent en intensité
- Vous n'êtes pas sûrs de devoir voir un médecin

## Composez le 911 ou allez à l'urgence si:

- Vous pensez à vous faire du mal
- Vous ne vous sentez pas en sécurité ou vous vous sentez en danger immédiat



## Les blues de l'hiver sont:

Communs  
Biologiques  
Modifiables

<sup>1</sup> Melrose, 2015



02


**First Aid &  
Emergencies  
Premiers secours &  
urgences**





# Available Resources


Search... Q EN ▾

Home About us Programs Legal Information **Online Resources** STCA Advocacy

  
[Nutritional Management: Diabetes & hypertension](#)  
View PDF

  
[Alzheimer's, Dementia, and Delirium](#)  
View PDF

  
**Your children can participate too!**  
[Nursing First Aid: Be a Hero](#)  
View PDF

  
First Aid Reference Guide  
View PDF

Link to access the resources: ✨

<https://www.montrealcitymission.org/online-resources>

# Minor Injuries/Illnesses

- ★ Sprain/strain
- ★ Common cold
- ★ Diarrhea/vomiting
- ★ Asthma Attack

# Blessures ou maladies mineures

- ★ Entorses et foulures
- ★ Rhume ou grippe
- ★ Diarrhée ou vomissements (gastro)
- ★ Crise d'asthme

# Sprains/Strains



## Sprain:

Injury between muscle and tendon<sup>1</sup>

## Strain:

Injury between ligament and joint<sup>1</sup>



1. McGill Nursing Students. (2022).

# Entorses et foulures

## Entorse:

Blessure d'un ligament autour d'une articulation<sup>1</sup>

## Foulure:

Blessure d'un muscle ou d'un tendon<sup>1</sup>



1. McGill Nursing Students. (2022).

# Common Cold/Flu

Monitor your symptoms!

If fever: ibuprofen (Advil), naproxen and acetaminophen (Tylenol) if the fever has become unmanageable<sup>1</sup>

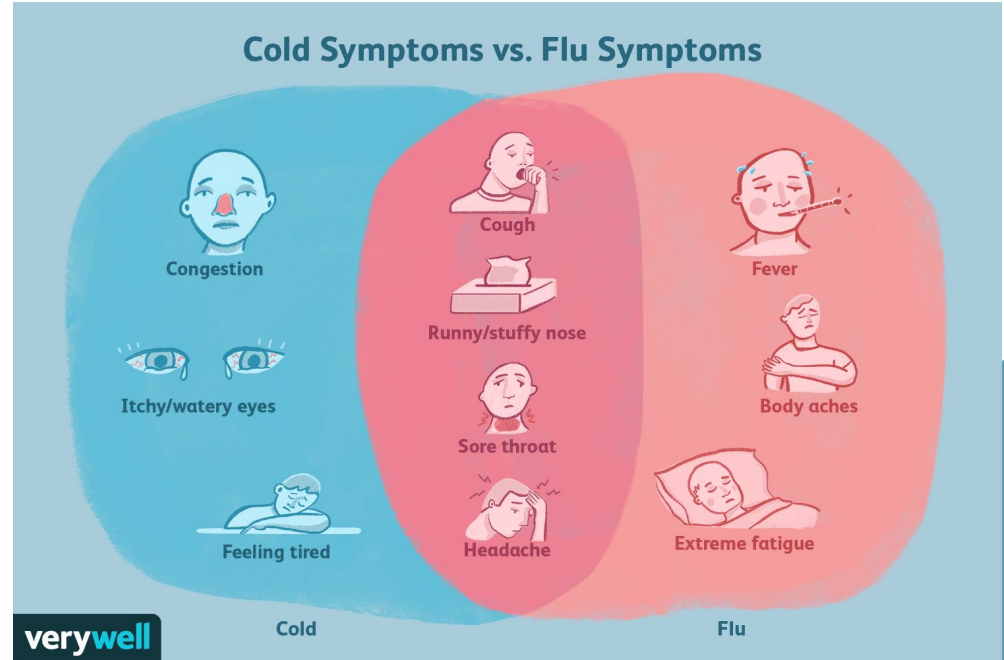
If body aches: Tylenol, Aleve, Advil/Motrin, or cold/warm compresses<sup>1</sup>

If cough or sore throat: teas, hot water with lemon, lozenges and decongestant balms like Vicks VapoRub<sup>1</sup>

In general: **get rest and stay hydrated**



1. McGill Nursing Students. (2022).



# Rhume ou grippe

Surveillez vos symptômes!

En cas de fièvre: Ibuprofène (Advil),  
Naproxène et Acétaminophène (Tylenol)<sup>1</sup>

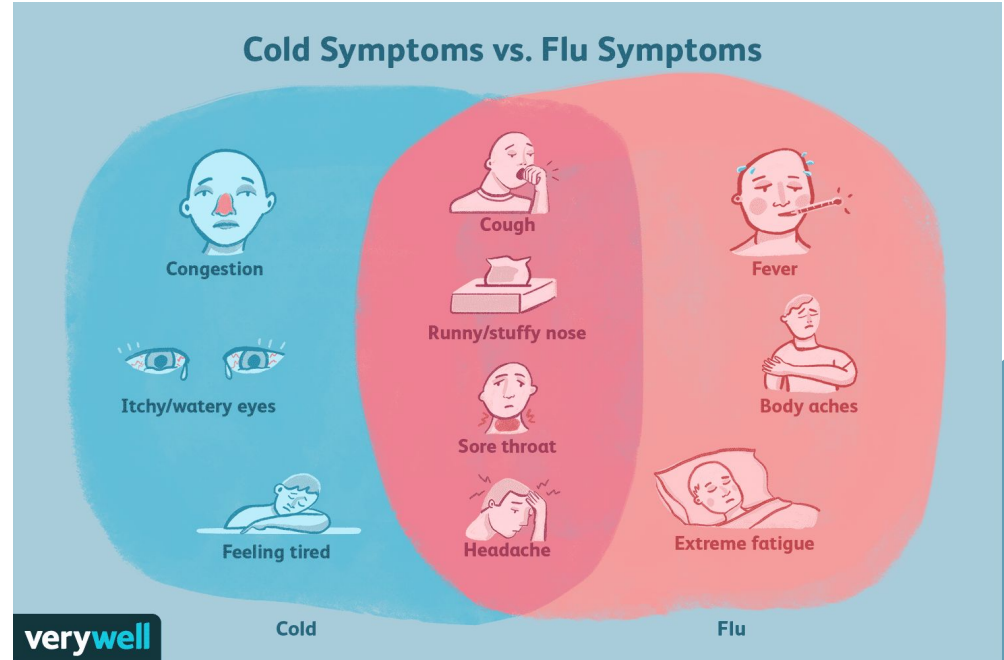
En cas de douleurs corporelles: Tylenol,  
Advil, Aleve, et compresses chaudes ou  
froides<sup>1</sup>

En cas de toux ou mal de gorge: thé ou  
eau chaude avec citron, pastilles et Vicks  
VapoRub<sup>1</sup>

Conseils généraux: **se reposer et boire  
beaucoup d'eau**



1. McGill Nursing Students. (2022).



# Diarrhea/Vomiting/Dehydration



## Signs and symptoms:

- Loose and frequent bowel movements
- Cramping, abdominal pain
- Fever
- Loss of appetite
- Fatigue
- Weight loss
- Dehydration
- Vomiting<sup>1</sup>



## Management:

- Monitor symptoms
- Increase fluids, add electrolytes
- Anti-nausea medications: Gravol
- Bland foods: white rice, pasta, chicken, dairy<sup>1</sup>
- **Watch out for:** dizziness, no urination, blood in stool or vomit, persistent abdominal pain, uncontrollable vomiting<sup>1</sup>

1. McGill Nursing Students. (2022).

# Diarrhée / Vomissements / Déshydratation

## Signes et symptômes:

- Selles fréquentes et liquides
- Douleurs abdominales
- Fièvre
- Perte d'appétit
- Fatigue
- Vomissements
- Déshydratation<sup>1</sup>



## Management:

- Surveiller les symptômes
- Boire beaucoup de liquides et électrolytes
- Médicaments contre la nausée (Gravol)
- Manger des aliments simples (riz, pâtes, poulet)<sup>1</sup>
- **Consulter si:** absence d'urine, sang dans les selles ou vomissements et douleur abdominale intense<sup>1</sup>

1. McGill Nursing Students. (2022).

# Asthma Attack



## Signs and symptoms:

- Difficulty breathing or shortness of breath
- Coughing
- Wheezing
- Trying to catch a breath
- Pale or blue skin
- Fast pulse
- Restlessness at first, then fatigue<sup>1</sup>

## Management:

- Sit upright in chair
- Assist with inhaler available to person with asthma
- Call for help if symptoms are not relieved with inhaler and if symptoms worsen<sup>1</sup>

# Crise d'asthme



## Signes et symptômes:

- Difficulté à respirer ou essoufflement
- Toux
- Sifflements respiratoires
- Difficulté à reprendre son souffle
- Peau pâle ou bleutée
- Pouls rapide
- Agitation, puis fatigue<sup>1</sup>

## Que faire:

- Asseoir la personne en position droite
- Aider la personne à utiliser son inhalateur, si disponible
- Demander de l'aide si les symptômes ne s'améliorent pas
- Appeler le 911 si les symptômes s'aggravent<sup>1</sup>

1. McGill Nursing Students. (2022).

# Major Injuries/Emergencies

- ★ Fracture
- ★ Choking
- ★ Stroke
- ★ Anaphylaxis
- ★ Heart Attack
- ★ Frostbite

# Blessures graves et urgences

- ★ Fracture
- ★ Étouffement
- ★ AVC
- ★ Anaphylaxie
- ★ Crise cardiaque
- ★ Engelures

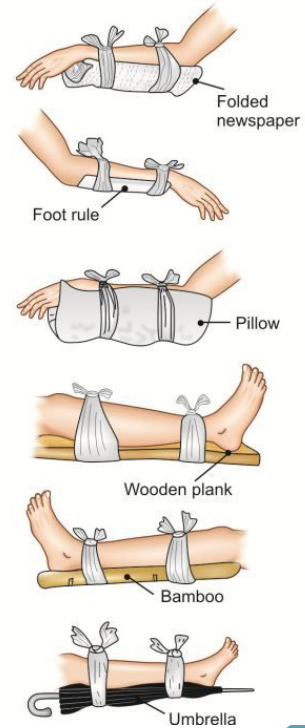
# Fracture

## Signs and Symptoms:

- Pain
- Swelling
- Tenderness
- Bruising
- Bleeding
- Obvious deformity<sup>1</sup>

## Management:

- Ask for help
- Remain as still as possible
- Immobilize the area
- Control any bleeding or cover any wounds
- Call 911 or visit the emergency room<sup>1</sup>



1. McGill Nursing Students. (2022).

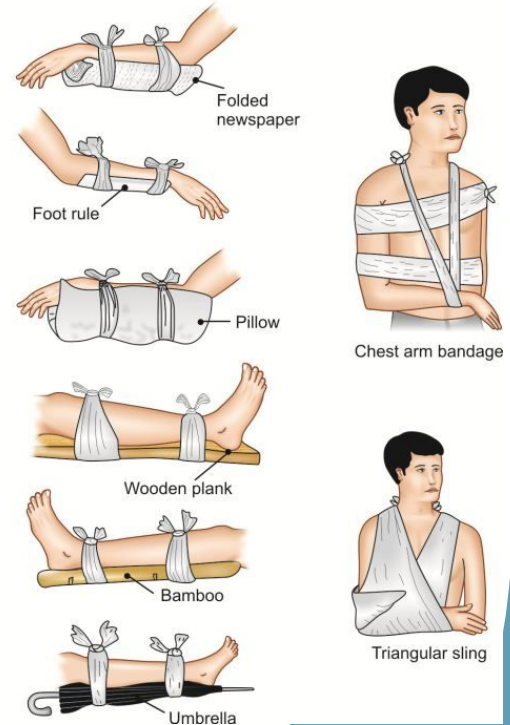
# Fracture

## Signes et symptômes:

- Douleur
- Enflure
- Sensibilité
- Ecchymoses
- Saignement
- Déformation visible<sup>1</sup>

## Que faire:

- Demander de l'aide
- Garder la personne immobile
- Immobiliser la zone blessée
- Contrôler le saignement ou couvrir la plaie
- Appeler 911 ou se rendre à l'urgence<sup>1</sup>



1. McGill Nursing Students. (2022).

# Choking



Universal sign of choking

ADAM.

## Five and five

Give five back blows

Give five abdominal thrusts



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

**Partial obstruction:**  
Coughing or speaking a bit  
Noise can escape  
Universal choking sign<sup>1</sup>

**Complete obstruction:**  
Cannot make noises  
Universal choking sign  
Pale or blue skin  
Frightened look<sup>1</sup>



1. McGill Nursing Students. (2022).

# Étouffement



Universal sign  
of choking

ADAM.

## Five and five

Give five back blows

Give five abdominal thrusts



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

### Obstruction partielle:

- La personne peut tousser ou parler un peu
- L'air circule encore
- Signe universel d'étouffement (mains à la gorge)<sup>1</sup>

### Obstruction complète:

- Incapacité de parler
- Difficulté à respirer
- Peau pâle ou bleutée
- Expression de panique<sup>1</sup>



# Stroke



## SPOT A STROKE™ **F.A.S.T.**

 **FACE** Drooping

 **ARM** Weakness

 **SPEECH** Difficulty

 **TIME** to Call 911

Learn more at [stroke.org](https://www.stroke.org)



### Signs and Symptoms:

- Facial droop
- Incoherent speech
- Arm drift
- Blurred vision
- Confusion
- Dizziness
- Headache
- Loss of balance<sup>1</sup>

### What to do:

- Call 911, note the time that symptoms started
- Sit or lay on one side (preferably side that is not affected)
- Do not eat or drink<sup>1</sup>



# AVC (Accident Vasculaire Cérébral)



## Signes principaux (F.A.S.T.):

- Visage: affaissement du visage
- Bras: faiblesse ou bras qui tombe
- Parole: difficulté à parler
- Temps: appeler 911 immédiatement<sup>1</sup>

## Autres symptômes:

- Vision floue
- Confusion
- Étourdissements
- Mal de tête
- Perte d'équilibre<sup>1</sup>



## Que faire:

- Appeler 911 immédiatement
- Noter l'heure du début des symptômes
- Allonger la personne sur le côté
- Ne pas donner à manger ni à boire<sup>1</sup>



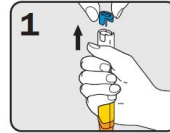
1. McGill Nursing Students. (2022).

# Anaphylaxis

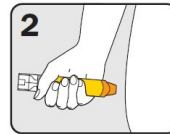
## Signs and Symptoms:

- Obstructed airways: swollen tongue or throat, wheezing, difficulty breathing, rapid shallow breathing
- Weak and rapid pulse
- Nausea, vomiting, diarrhea
- Dizziness or fainting<sup>1</sup>

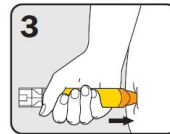
## How to give EpiPen® adrenaline (epinephrine) device



Form fist around EpiPen® and PULL OFF **BLUE** SAFETY RELEASE



Hold leg still and PLACE **ORANGE** END against outer mid-thigh<sup>1</sup> (with or without clothing)



PUSH DOWN HARD until a click is heard or felt and hold in place for 3 seconds. REMOVE EpiPen®

## Call 911

Lay down on a flat surface

1. McGill Nursing Students. (2022).

# Anaphylaxie (réaction allergique grave)



## Signes et symptômes:

- Gonflement de la langue ou de la gorge
- Difficulté à respirer
- Respiration sifflante
- Pouls rapide
- Nausées, vomissements ou diarrhée
- Étourdissement ou perte de connaissance<sup>1</sup>

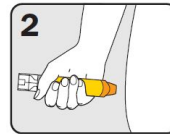


1. McGill Nursing Students. (2022).

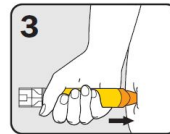
## How to give EpiPen® adrenaline (epinephrine) device



Form fist around EpiPen® and PULL OFF **BLUE** SAFETY RELEASE



Hold leg still and PLACE **ORANGE** END against outer mid-thigh (with or without clothing)



PUSH DOWN HARD until a click is heard or felt and hold in place for 3 seconds. REMOVE EpiPen®

## Que faire:

- Utiliser un EpiPen (épinéphrine) si disponible
- Appeler 911 immédiatement
- Allonger la personne sur une surface plane<sup>1</sup>

# Heart Attack vs Angina

## Angina

### Signs and Symptoms:

Chest Pain: pain or discomfort in the chest that can radiate to neck, jaw, shoulders, and arms. Pain can be heavy, tight, pressure, squeezing or crushing.

For some: indigestion or nausea as well.

Pale ashen skin

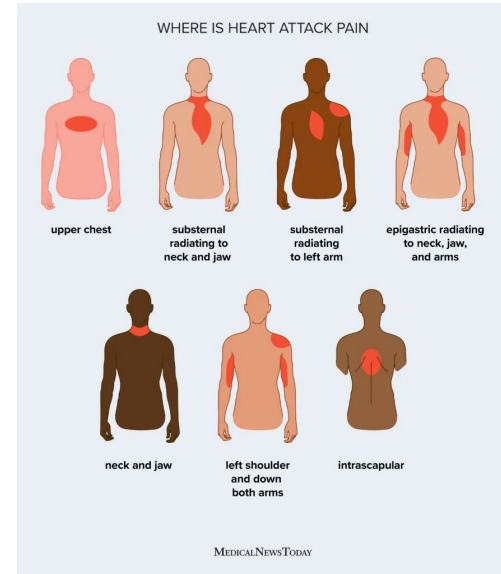
Sweating, cold and clammy

Shortness of breath<sup>1</sup>

Administer **nitroglycerin** as prescribed (patient must be sitting down, can cause severe low blood pressure).

Administer 1 dose, wait 5 minutes, if symptoms persist, give 2nd dose, if symptoms persist, call 911 and give 3rd dose<sup>1</sup>

## Heart Attack



# Crise cardiaque ou angine

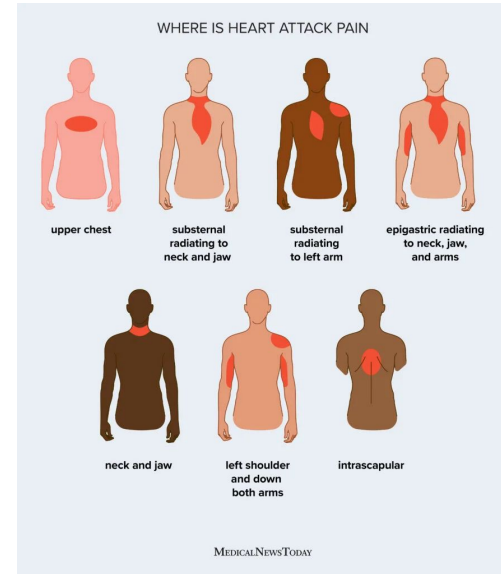
## Angine

- Douleur ou inconfort à la poitrine
- La douleur peut irradier vers le cou, la mâchoire, les épaules ou les bras
- La douleur peut être lourde, serrée, oppressante ou écrasante
- Peut aussi causer de l'indigestion ou des nausées
- Peau pâle, transpiration, essoufflement<sup>1</sup>

Si la personne a de la **nitroglycérine** prescrite:

- S'assurer qu'elle est assise
- Donner 1 dose
- Attendre 5 minutes
- Si les symptômes persistent, donner une 2e dose
- Si les symptômes persistent encore, appeler le 911 et donner une 3e dose<sup>1</sup>

## Crise cardiaque



# Heart Attack vs Angina

## Angina



### Signs and Symptoms:

Similar to angina  
Anxiety, sense of impending doom  
Denial  
Central back pain  
Women: often present with more nausea, indigestion, vomiting<sup>1</sup>

## Heart Attack

### What to do?

- Ask questions:  
Can you show me where it hurts? Has this happened before? Do you have medications for this pain?  
Semi-sitting position, remain calm  
If not known for angina/no nitroglycerin available:  
chewable Aspirin if on hand  
Loosen tight clothing around chest and neck<sup>1</sup>  
Do not drink or eat  
Call 911

1. McGill Nursing Students. (2022).

# Crise cardiaque ou angine



## Angine



## Crise cardiaque

### Que faire

- Les symptômes peuvent ressembler à ceux de l'angine
- Anxiété ou sentiment de danger imminent
- Déni
- Douleur au centre du dos
- Chez les femmes : plus de nausées, d'indigestion ou de vomissements<sup>1</sup>
- Poser des questions : Où avez-vous mal? Est-ce déjà arrivé? Avez-vous un médicament pour cette douleur?
- Garder la personne calme en **position semi-assise**
- Si l'angine n'est **pas connue** et qu'il n'y a pas de nitroglycérine, donner de **l'aspirine à mâcher** si disponible
- Desserrer les vêtements autour de la poitrine et du cou
- **Ne rien donner à manger ni à boire**
- **Appeler le 911<sup>1</sup>**

1. McGill Nursing Students. (2022).

# Frostbite

Frostbite, or “freezing cold injury”, is described as damage to tissues during prolonged exposure to cold temperatures below 0° Celsius<sup>1</sup>

## Stages of Frostbite



### First-degree

- Red, numb, and tingly skin



### Second-degree

- Skin may feel stiff and frozen
- Aching and throbbing pain



### Third-degree

- Skin feels hard
- May have shooting pain



### Fourth-degree

- Skin may appear dark and rubbery
- Extends into the tendons, bones, and muscles



verywellhealth

# Gelure

Les gelures, ou « lésions dues au froid », sont décrites comme des dommages aux tissus survenant lors d'une exposition prolongée à des températures inférieures à 0 °C.<sup>1</sup>

## Stages of Frostbite



### First-degree

- Red, numb, and tingly skin



### Second-degree

- Skin may feel stiff and frozen
- Aching and throbbing pain



### Third-degree

- Skin feels hard
- May have shooting pain



### Fourth-degree

- Skin may appear dark and rubbery
- Extends into the tendons, bones, and muscles

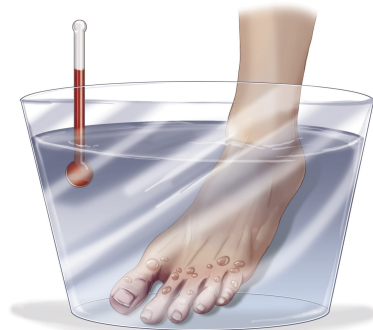


verywellhealth

# Frostbite Management

1. When there is no chance of the injured areas re-freezing, initiate rapid **rewarming** of extremities.
  - For extremities, prepare warm tap water, not hot (39–40°C maximum) in a clean basin, bucket or tub
  - Immerse affected area(s) in the basin
  - Soak until frostbite areas becomes soft and pliable, up to 30 minutes
  - Remove extremity(s) from the water. Air or pat dry, do NOT rub!
  - For nose and ears and/or areas of the body, apply gauze or cloth well-dampened with warm tap water to the area(s) for approximately 30 minutes or until the area(s) become soft and pliable<sup>1</sup>

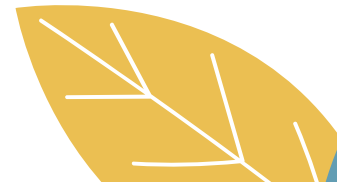
1. British Columbia Provincial Nursing Skin & Wound Committee. (2024).



# Frostbite Management



2. Identifiez la localisation et la gravité de chaque engelure. Consultez un médecin en cas d'engelure du 2e degré ou plus
  3. Appliquez un produit à base d'aloë vera (par exemple, Aloex) sur toutes les zones gelées
  4. Surélevez le ou les membres atteints et protégez-les des traumatismes
- 
1. British Columbia Provincial Nursing Skin & Wound Committee. (2024).



# Gestion des engelures

1. Lorsqu'il n'y a aucun risque de regel des zones lésées, commencez à réchauffer rapidement les extrémités.
  - Pour les extrémités, préparez de l'eau tiède du robinet (39-40 °C maximum) dans une bassine, un seau ou une baignoire propre
  - Immergez la ou les zones affectées dans la bassine
  - Laissez tremper jusqu'à ce que les zones gelées deviennent souples, jusqu'à 30 minutes
  - Retirez le ou les membres de l'eau. Séchez à l'air libre ou en tapotant, ne frottez pas !
  - Pour le nez et les oreilles et/ou les autres parties du corps, appliquez une compresse ou un linge bien imbibé d'eau tiède du robinet pendant minutes ou jusqu'à ce que la ou les zones deviennent souples

1. British Columbia Provincial Nursing Skin & Wound Committee. (2024).



# Gestion des engelures



2. Identify the location and the grade of each injury. Go to emergency room if 2nd degree and up<sup>1</sup>
3. Apply an aloe vera-based product, (e.g., Aloex) to all frostbitten areas<sup>1</sup>
4. Elevate affected limb(s) and protect from trauma<sup>1</sup>

1. British Columbia Provincial Nursing Skin & Wound Committee. (2024).



# Hospital vs clinic appointment

## Go to Emergency

- ★ Fracture
- ★ Stroke
- ★ Anaphylaxis/difficulty breathing
- ★ Heart Attack/severe chest pain
- ★ Frostbite 2nd degree and up
- ★ Traumatic injury with external bleeding
- ★ Head injury
- ★ Poisoning/overdose
- ★ Suicidal or homicidal thoughts<sup>1</sup>

## Make an appointment at a clinic or with family doctor

- ★ Non-urgent, persistent symptoms
- ★ Chronic illness management
- ★ Medication renewals
- ★ Unexplained weight loss
- ★ Abnormal skin changes, lesions, or masses
- ★ Digestive or urinary issues
- ★ Signs of infection
- ★ Mental health concerns<sup>2</sup>

1. When to go to the emergency room. (2023).

2. GP at hand. (2025).



03



**Healthcare  
Navigation  
Navigation du  
système de santé**



# RAMQ Application & Eligibility

## 1. Determine Status

- Two categories:
  - **Person settled in Québec**
  - **Person temporarily staying**

## 2. Eligibility Requirements

- **Primary residence in Québec.**
- **Presence Rule:**
  - Be in Québec **≥183 days per year**

## 3. Authorized Immigration Status

Examples include:

- Canadian citizen
- Permanent resident
- Refugee or protected person
- Eligible work or study permit holder

## 4. Important Notes

- **Health insurance card must be presented** to receive covered care.
- If eligibility rules are not met, **health services must be paid out-of-pocket**

# Demande et admissibilité RAMQ

## 1. Déterminer le statut

### Deux catégories :

- **Personne établie au Québec**
- **Personne séjournant temporairement**

## 2. Conditions d'admissibilité

- **Résidence principale au Québec.**
- **Règle de présence :**
  - Séjournez au Québec  $\geq 183$  jours par année

## 3. Statut d'immigration autorisé

### Exemples :

- Citoyen canadien
- Résident permanent
- Réfugié ou personne protégée
- Titulaire d'un permis de travail ou d'études admissible

## 4. Remarques importantes

- **La carte d'assurance maladie doit être présentée** pour bénéficier des soins couverts
- Si les critères d'admissibilité ne sont pas remplis, **les services de santé sont à la charge du patient**

# RAMQ Registration Process

## Step 1: Choose Registration Method

- Online: Apply through the RAMQ website (most common method)
- By Phone: Call RAMQ to receive instructions or request forms for specific cases
- Telephone Appointment: Book a time online for a RAMQ agent to call you and assist with registration

## Step 2 :Complete Application Forms

- One person = one application form (including children)
- Each family member must submit their own form and documents

## Step 3 :Gather Required Documents

- Proof of identity: passport or birth certificate
- Legal status in Canada: citizenship, permanent resident card, or valid work/study permit.
- Proof of Québec residence
- Documents not in French or English must be translated

# Processus d'inscription à la RAMQ

## Étape 1 : Choisir une méthode d'inscription

- En ligne : Faites votre demande sur le site Web de la RAMQ (méthode la plus courante)
- Par téléphone : Appelez la RAMQ pour obtenir des instructions ou des formulaires pour des cas particuliers
- Rendez-vous téléphonique : Prenez rendez-vous en ligne pour qu'un agent de la RAMQ vous appelle et vous aide à vous inscrire

## Étape 2 : Remplir les formulaires de demande

- Une personne = un formulaire de demande (enfants compris)
- Chaque membre de la famille doit soumettre son propre formulaire et ses propres documents

## Étape 3 : Rassemblez les documents requis

- Preuve d'identité : passeport ou certificat de naissance
- Statut légal au Canada : citoyenneté, carte de résident permanent ou permis de travail/études valide
- Preuve de résidence au Québec
- Les documents qui ne sont ni en français ni en anglais doivent être traduits

# RAMQ Registration Process

## Step 4 : Submit Application



- Online portal, if eligible
- By mail to RAMQ
- Drop-off at RAMQ reception offices

## Step 5 :Processing

- RAMQ sends a letter confirming eligibility and coverage start date

## Step 6 : Waiting Period

- Most newcomers have a waiting period of up to 3 months before coverage begins
- Private insurance is recommended during this period

## Step 7 :Receive Health Insurance Card

- RAMQ mails the Health Insurance Card to the address.
- Card must be presented to receive covered healthcare services



# Processus d'inscription à la RAMQ

## Étape 4 : Soumettre la demande

- Portail en ligne (si admissible)
- Par la poste à la RAMQ
- Dépôt aux bureaux d'accueil de la RAMQ

## Étape 5 : Traitement

- RAMQ envoie une lettre confirmant l'admissibilité et la date de début de la couverture

## Étape 6 : Délai de carence

- La plupart des nouveaux arrivants doivent s'attendre à un délai de carence pouvant aller jusqu'à trois mois avant le début de leur couverture.
- Il est recommandé de souscrire une assurance privée pendant cette période.

## Étape 7 : Réception de la carte d'assurance maladie

- La RAMQ envoie la carte d'assurance maladie à l'adresse indiquée.
- La carte doit être présentée pour bénéficier des services de santé couverts.

# Option 1 Info-Santé (Physical Health Advice)

- **Access:**

- Nurses assess & triage non-urgent health issues

- **Services:**

- Symptom assessment
- First-aid advice
- Home care guidance
- Referral to health services

- **Common situations:**

- Minor injuries
- Cold/flu symptoms
- Diarrhea/vomiting
- Fever in children (0–17 priority line)

- **Outcome:**

- Self-care advice
- Referral to doctor, NP, clinic, or pharmacy if needed

# Option 1 Info-Santé (Conseils en santé physique)



- **Accéder:**

- Les infirmières évaluent et trient les problèmes de santé non urgents

- **Services:**


- Évaluation des symptômes
- Conseils de premiers secours
- Conseils pour les soins à domicile
- Orientation vers les services de santé



- **Situations courantes :**

- Blessures mineures
- Symptômes de rhume/grippe
- Diarrhée/vomissements
- Fièvre chez les enfants (ligne prioritaire 0-17 ans)

- **Résultat:**

- Conseils d'autosoins
  - Orientation vers un médecin, une infirmière praticienne, une clinique ou une pharmacie au besoin
- 

# Rendez-vous à l'hôpital ou à la clinique

## Aller à l'urgence



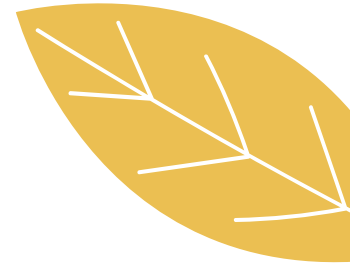
- ★ Fracture
- ★ AVC
- ★ Anaphylaxie/difficultés respiratoires
- ★ Crise cardiaque/douleur thoracique intense
- ★ Gelées du 2e degré et plus
- ★ Traumatisme avec hémorragie externe
- ★ Traumatisme crânien
- ★ Intoxication/surdosage
- ★ Pensées suicidaires ou homicides



1. Quand se rendre aux urgences ? (2023)
2. Un médecin généraliste à portée de main (2025)

## Prenez rendez-vous dans une clinique ou avec votre médecin de famille.

- ★ Symptômes persistants non urgents
- ★ Gestion des maladies chroniques
- ★ Renouvellements d'ordonnances
- ★ Perte de poids inexplicquée
- ★ Modifications cutanées anormales, lésions ou masses
- ★ Troubles digestifs ou urinaires
- ★ Signes d'infection
- ★ Problèmes de santé mentale



# Option 2 Info-Social (Psychosocial Support)

## Access:

- Psychosocial professionals: mental health counselling & referrals

## Services:

- Emotional support
- Mental health assessment
- Crisis intervention
- Referral to community resources, CLSC, or crisis centers

## Common concerns

- Winter blues / Seasonal Affective Disorder (SAD)
- Anxiety and stress
- Relationship or family conflict
- Grief
- Social isolation
- Substance-use concerns

## Mental health resources often recommended

- CLSC psychosocial services
- Crisis centres
- Community mental health organizations
- Suicide prevention hotline (1-866-APPELLE)



# Option 2 Info-Sociale (Soutien psychosocial)

## Accéder:

- Professionnels psychosociaux : conseils et orientations en santé mentale

## Services:

- Soutien émotionnel
- Évaluation de la santé mentale
- Intervention en cas de crise
- Orientation vers les ressources communautaires, le CLSC ou les centres de crise

## Préoccupations courantes

- Déprime hivernale / Trouble affectif saisonnier (TAS)
- Anxiété et stress
- Conflits relationnels ou familiaux
- Deuil
- Isolement social
- Problèmes liés à la consommation de substances

## Les ressources en santé mentale sont souvent recommandées

- Services psychosociaux des CLSC
- Centres de crise
- Organismes communautaires de santé mentale
- Ligne d'assistance téléphonique pour la prévention du suicide (1-866-APPELLE)

# Option 3 GAP (Guichet d'accès à la première ligne)

**Purpose:** Helps residents without a family doctor access primary care services

## Services

- Nurse assessment of medical needs
- Referral to appropriate professional based on urgency
- Appointment with physician, nurse practitioner, pharmacist, or other healthcare professional

## Target population

- People waiting for a family doctor through the Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF)

# Option 3 GAP (Guichet d'accès à la première ligne)

**Objectif :** Aider les résidents sans médecin de famille à accéder aux soins de première ligne

## Services

- Évaluation des besoins médicaux par une infirmière
- Orientation vers le professionnel approprié selon l'urgence
- Rendez-vous avec un médecin, une infirmière praticienne spécialisée, un pharmacien ou un autre professionnel de la santé

## Population cible

- Personnes en attente d'un médecin de famille grâce au Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF)



# What is Clic-Santé?

- Québec online healthcare booking platform
- User can search services, locations, and book appointments
- Single point of entry to CLSCs, pharmacies, clinics
- Automated booking, confirmation, reminders, follow-ups

<https://portal3.clicsante.ca/>



# Qu'est-ce que Clic-Santé ?

- Plateforme de réservation de soins de santé en ligne du Québec
- L'utilisateur peut rechercher des services et des emplacements, et prendre rendez-vous
- Portail unique vers les CLSC, les pharmacies et les cliniques
- Réservation, confirmation, rappels et suivis automatisés



# Comment fonctionne Clic-Santé

?

1. **Sélectionnez un service** : vaccination, analyse sanguine, dépistage
2. **Saisissez votre lieu de résidence** : code postal
3. **Choisissez un établissement** : CLSC, pharmacie, clinique hospitalière, point de service communautaire
4. **Choisissez un créneau horaire** : disponibilités en temps réel
5. **Confirmez votre rendez-vous** : confirmation et rappels
6. **Autre option** :

Réservation par téléphone : **1 877 644-4545**





# Main Services Available on Clic-Santé




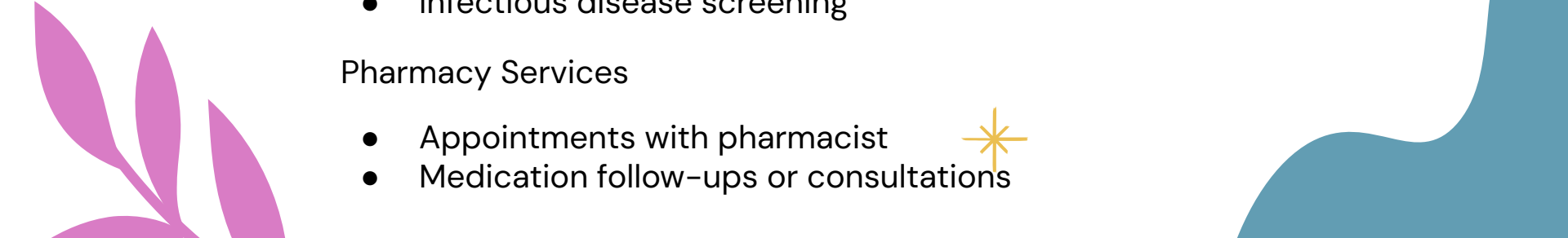
## Preventive Health Services

- Vaccinations (flu, COVID-19, routine immunizations)
- Childhood immunization appointments
- Travel vaccines at specialized clinics

## Laboratory & Screening Services

- Blood tests
- Urine and stool sample collection
- Cancer screening (e.g., colorectal cancer tests)
- Infectious disease screening

## Pharmacy Services

- Appointments with pharmacist
  - Medication follow-ups or consultations
- 
- 



# Main Services Available on Clic-Santé

## Services de santé préventive





- Vaccinations (grippe, COVID-19, vaccinations de routine)
- Rendez-vous pour la vaccination des enfants
- Vaccins pour les voyageurs dans des cliniques spécialisées

## Services de laboratoire et de dépistage

- Analyses de sang
- Prélèvements d'urine et de selles
- Dépistage du cancer (p. ex., dépistage du cancer colorectal)
- Dépistage des maladies infectieuses

## Services pharmaceutiques

- Rendez-vous avec un pharmacien
  - Suivi ou consultations concernant les médicaments
- 
- 

# Resources Related to Winter

## Mental Health Information **Blues** Prevention (Seasonal Depression):

- **Purpose:** education, coping strategies
- **Organizations:**
  - Association canadienne pour la santé mentale
  - Mouvement Santé mentale Québec

## Direct Mental Health Support

- **811 → Option 2 (Info-Social):** emotional support, mental health assessment, referrals
- **Suicide Prevention Line (1-866-APPELLE / 1-866-277-3553):** crisis support for severe distress or suicidal thoughts

## Organizations Supporting Mood Disorders

- **Relief:** anxiety, depression, bipolar support; groups, education, coping strategies
- **Phobias-Zéro (1-866-922-0002):** anxiety support linked to seasonal depression

## Youth & Family Support (Winter Blues):


- **Tel-jeunes (1-800-263-2266):** emotional support for youth 12–17 facing stress, sadness, or depression
- **LigneParents (1-800-361-5085):** support for parents managing children's emotional or mental health challenges

# Ressources liées à la déprime hivernale

## Information et prévention en matière de santé mentale (dépression saisonnière) :

- **Objectif** : éducation, stratégies d'adaptation
- **Organisations** :
  - Association canadienne pour la santé mentale
  - Mouvement Santé mentale Québec

## Direct Mental Health Support

- **811  Option 2 (Info-Social)**: soutien émotionnel, évaluation de la santé mentale, orientation
- **Suicide Prevention Line (1-866-APPELLE / 1-866-277-3553)**: Soutien en cas de crise pour détresse grave ou pensées suicidaires

## Organisations de soutien aux personnes souffrant de troubles de l'humeur

- **Soulagement** : anxiété, dépression, soutien pour les troubles bipolaires ; groupes de soutien, information, stratégies d'adaptation
- **Phobies-Zéro (1-866-922-0002)** : soutien pour l'anxiété liée à la dépression saisonnière

## Soutien aux jeunes et aux familles (déprime hivernale) :

- **Tel-jeunes (1-800-263-2266)**: soutien émotionnel pour les jeunes de 12 à 17 ans confrontés au stress, à la tristesse ou à la dépression
- **LigneParents (1-800-361-5085)**: soutien aux parents confrontés aux difficultés émotionnelles ou de santé mentale de leurs enfants

# Resources in Montreal for the uninsured



## Doctors of the World (Médecins du Monde)

- **Purpose:** medical care for people **without RAMQ coverage** (uninsured migrants, undocumented individuals, refugees/asylum seekers)
- **Services:** primary healthcare, mental health support, sexual/reproductive health, referrals to specialized care
- **Access:**
  - Initial intake assessment & eligibility evaluation
  - Follow-up appointments scheduled
  - **Phone triage:** Mon 5–8 PM – 438-844-5696
  - **Walk-in clinic:** Thu 9:30 AM–12 PM

## PRAIDA

- **Purpose:** main entry point for **asylum seekers** in Montréal
- **Services:** initial health screening, medical & psychosocial assessment, vaccination & disease screening, healthcare referrals, support navigating Québec services
- **Target:** newly arrived asylum seekers and refugee claimants
- **Hours:** Mon–Fri 8:30 AM–4:30 PM (closed 12:30–1:30)

## Clinique des demandeurs d’asile et réfugiés (CERDA)

- Specialized clinic for **refugees and asylum claimants**
- Often requires **referral from PRAIDA**

# Ressources à Montréal pour les personnes non assurées

## Médecins du Monde

- **Objectif** : soins médicaux pour les personnes **non couvertes par la RAMQ** (migrants non assurés, personnes sans papiers, réfugiés/demandeurs d'asile)
- **Services** : soins de santé primaires, soutien en santé mentale, santé sexuelle et reproductive, orientation vers des soins spécialisés
- **Accès** :
  - Évaluation initiale et détermination de l'admissibilité
  - Rendez-vous de suivi planifiés
  - Trio téléphonique : lundi de 17 h à 20 h – 438-844-5696
  - Clinique sans rendez-vous : jeudi de 9 h 30 à 12 h

## PRAIDA

- **Objectif** : point d'entrée principal pour les demandeurs d'asile à Montréal
- **Services** : dépistage initial, évaluation médicale et psychosociale, vaccination et dépistage des maladies, orientation vers les services de santé, soutien pour s'orienter dans les services québécois
- **Public cible** : demandeurs d'asile et demandeurs d'asile nouvellement arrivés
- **Heures d'ouverture** : du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30 (fermé de 12 h 30 à 13 h 30)


## Clinique des demandeurs d'asile et réfugiés (CERDA)


- Clinique spécialisée pour **les réfugiés et les demandeurs d'asile**
- Nécessite souvent une **recommandation d'un représentant des réfugiés PRAIDA**



## How does Clic-Santé work?

1. **Select service:** vaccination, blood test, screening
2. **Enter location:** postal code
3. **Choose site:** CLSC, pharmacy, hospital clinic, community point
4. **Pick time slot:** real-time availability
5. **Confirm appointment:** confirmation & reminders
6. **Alternative:**



 Phone booking: **1-877-644-4545**

The background features a large blue silhouette of a brain on the left side, with several colorful puzzle pieces (yellow, pink, and purple) scattered around it. There are also stylized leaves in shades of purple and yellow. In the top right corner, there is a blue abstract shape with white curved lines. A small yellow starburst is located in the bottom right corner.

04

**Let's apply  
the knowledge we  
share!**

**Mettons en pratique  
les connaissances  
que nous**

An illustration of a woman with dark skin and long black hair, wearing a pink long-sleeved top. She is shown in a thinking pose with her hand to her chin. The background is white with various decorative elements: a blue cloud-like shape on the left with a white scribble, a yellow lightning bolt, a pink speech bubble with three dots, a yellow starburst, a yellow leaf, a pink plus sign, a blue cloud, a yellow leaf, a pink plus sign, a yellow starburst, and pink leaves at the bottom right. The text is positioned to the right of the woman.

# **Case Scenario 1**

## **Mise en situation 1**



# Winter Blues

Fatima moved to Montreal last year with her family.

During the winter months she feels very tired and sleeps more than usual. She has little motivation to leave the house and feels sad most days. She also finds it difficult to concentrate.

## Discussion Questions

1. What symptoms suggest Fatima may be experiencing winter blues?
2. What are two strategies that could help improve her mood?



# Blues de l'hiver

Fatima a déménagé à Montréal l'an dernier avec sa famille.

Durant l'hiver, elle se sent très fatiguée et dort plus que d'habitude. Elle a peu de motivation pour sortir et se sent triste la plupart du temps. Elle a également du mal à se concentrer.

Questions de discussion :

1. Quels symptômes suggèrent que Fatima souffre peut-être de dépression saisonnière ?
2. Quelles sont deux stratégies qui pourraient l'aider à améliorer son humeur ?

An illustration of a woman with dark skin and long black hair, wearing a pink long-sleeved top. She is shown in a thinking pose with her hand to her chin. The background is white with various decorative elements: a blue circular shape on the left containing a white scribble; a yellow lightning bolt and a pink speech bubble with three dots above her head; a yellow starburst in the top left; a pink plus sign in the top right; a large yellow leaf with white veins behind her; a blue cloud-like shape behind her; a yellow starburst in the bottom center; and two pink plus signs and a pink leaf-like shape in the bottom right.

# **Case Scenario 2**

## **Mise en situation 2**

# Emergency Navigation

On a cold winter afternoon, Lina is at home with her two children after they come back from playing outside. Her 8-year-old son Omar trips in the hallway and scrapes his knee on the floor. The scrape is small, slightly bleeding, and Omar is able to walk and talk normally, but Lina is unsure if it needs medical attention.

At the same time, Lina's teenage daughter Maya slips on the icy front walkway while taking out the trash and falls backward, hitting the back of her head on the ground. Maya says she feels very dizzy and complains of a strong headache.

Lina needs to decide what to do for each situation.

- Omar's scraped knee: Should Lina choose Home Care, call 811, go to the ER, or call 911?
- Maya's head injury with dizziness: Should Lina choose Home Care, call 811, go to the ER, or call 911?

# Navigation d'urgence

Par un après-midi froid d'hiver, Lina est chez elle avec ses deux enfants qui rentrent de jouer dehors. Son fils Omar, âgé de 8 ans, trébuche dans le couloir et se blesse au genou. L'égratignure est superficielle, saigne légèrement, et Omar peut marcher et parler normalement, mais Lina hésite à consulter un médecin.

Au même moment, sa fille adolescente, Maya, glisse sur l'allée verglacée devant la maison en sortant les poubelles et tombe à la renverse, se cognant l'arrière de la tête. Maya se plaint d'avoir des vertiges et un violent mal de tête.

Lina doit décider de la marche à suivre dans chaque situation.

- Omar a une éraflure au genou : Lina doit-elle opter pour des soins à domicile, appeler le 811, se rendre aux urgences ou composer le 911 ?
- Maya a une blessure à la tête accompagnée de vertiges : Lina doit-elle opter pour des soins à domicile, appeler le 811, se rendre aux urgences ou composer le 911 ?



Please take 3 minutes  
to fill out this survey!

Link to complete survey:

<https://www.surveymonkey.com/r/DFD97QB>





+

**Veillez prendre 3  
minutes pour remplir  
ce sondage !**

Link to complete survey:

<https://www.surveymonkey.com/r/DFD97QB>



# References

Basit, H., Wallen, T. J., & Dudley, C. (2022). *Frostbite*. StatPearls Publishing.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK536914/#article-21979.s9>

Beiser, M., & Hou, F. (2017). Predictors of positive mental health among refugees: Results from Canada's General Social Survey. *Transcultural Psychiatry*, 54(5–6), 675–695. <https://doi.org/10.1177/1363461517724985>

British Columbia Provincial Nursing Skin & Wound Committee. (2024). *Quick Reference Guide Wound Management for Frostbite Injury*. Connecting Learners With Knowledge. <https://www.clwk.ca/get-resource/frostbite-injury-guide/>

Butzon, C. (2025). *Addressing Seasonal Affective Disorder in Kids*. Le Bonheur Children's Hospital.  
<https://www.lebonheur.org/blogs/practical-parenting/addressing-seasonal-affective-disorder-in-kids#:~:text=When%20the%20days%20are%20shorter,SAD%20Signs%20and%20Symptoms>

Golden, R. N., Gaynes, B. N., Ekstrom, R. D., Hamer, R. M., Jacobsen, F. M., Suppes, T., Wisner, K. L., & Nemeroff, C. B. (2005). The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders: A review and meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 162(4), 656–662. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.656>

# References

GP at hand. (2025). *When is the right time to see your NHS GP?* GP At Hand.

[https://www.gpathand.nhs.uk/gp\\_at\\_hand\\_blogs\\_main/when-is-the-right-time-to-see-your-nhs-gp-a-guide-to-knowing-when-to-see-help/#:~:text=Your%20GP%20can%20run%20tests,to%20a%20specialist%20if%20necessary.&text=If%20you%20have%20a%20fever,see%20your%20GP%20for%20advice.](https://www.gpathand.nhs.uk/gp_at_hand_blogs_main/when-is-the-right-time-to-see-your-nhs-gp-a-guide-to-knowing-when-to-see-help/#:~:text=Your%20GP%20can%20run%20tests,to%20a%20specialist%20if%20necessary.&text=If%20you%20have%20a%20fever,see%20your%20GP%20for%20advice.)

Lam, R. W., & Levitt, A. J. (1999). Canadian consensus guidelines for the treatment of seasonal affective disorder. *Clinical & Diagnostic Psychiatry*, 4(1), 1–34.

McGill Nursing Students. (2022). *First Aid: Be a Hero*. Montreal City Mission Workshop, Montreal, QC, Canada.

[https://www.montrealcitymission.org/\\_files/ugd/e6d36e\\_8ffb424f13ee4d9c806e5890af6d3f52.pdf](https://www.montrealcitymission.org/_files/ugd/e6d36e_8ffb424f13ee4d9c806e5890af6d3f52.pdf)

McGill Nursing Students. (2022). *Reference Guide First Aid Manual: Emergency Preparedness in the Home*. Montreal City Mission Workshop, Montreal, QC, Canada.

[https://www.montrealcitymission.org/\\_files/ugd/e6d36e\\_d613c4e4085247d9832eb763d85440e7.pdf](https://www.montrealcitymission.org/_files/ugd/e6d36e_d613c4e4085247d9832eb763d85440e7.pdf)

Melrose, S. (2015). Seasonal affective disorder: An overview of assessment and treatment approaches. *Depression Research and Treatment*, 2015, Article 178564. <https://doi.org/10.1155/2015/178564>

# References

National Institute of Mental Health. (n.d.). *Seasonal Affective Disorder*. National Institute of Health.  
[https://www.nimh.nih.gov/health/publications/seasonal-affective-disorder#part\\_6689](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/seasonal-affective-disorder#part_6689)

*When to go to the emergency room*. (2023). Gouvernement Du Québec.  
<https://www.quebec.ca/en/health/health-system-and-services/service-organization/primary-care-health-and-social-services/when-go-emergency-room>

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 42–51.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>

Spedding, S. (2014). Vitamin D and depression: A systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 6(4), 1501–1518.  
<https://doi.org/10.3390/nu6041501>