

# Child and Youth Mental Health Crisis TIP SHEET for Cornwall and Stormont, Dundas & Glengarry

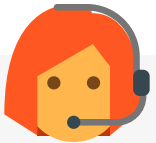
If you feel frightened or unable to cope with a situation and you need help now, there are resources and numbers that you can use to get help.



## 9-1-1 Emergency Number

To use in case of emergency situation where the safety of people or property is a risk requiring a police, fire or ambulance response.

For example: a crime in progress, a fire or a medical crisis, a threat to self or others, and urgent assistance is required.



## Non-Emergency Number

If the situation is not an emergency but requires prompt attention.

For example: property damage, mischief, theft

Cornwall Community Police Service:  
613-932-2110

Ontario Provincial Police (OPP):  
1-888-310-112



## Kids Help Phone Options

App: "Always there"

Live chat: [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca)

Call: 1-800-668-6868.

Text: Text "connect" to 686868



## How to prepare for emergency and non-emergency calls:

Remain calm (this is the hardest part) and speak clearly.

Have the following information ready:

- Reason for Call
- Your full name
- Location/ address
- Telephone number
- Relationship to Person
- Date of Birth
- Medication
- Diagnosis
- Existence of Safety Plan
- Triggers (what may upset the person)



## Crisis Support Numbers

If you need crisis support where risk is lower than in emergency situations, for example emotional crisis like grieving/dealing with loss

For children and youth up to 25 years of age:  
Call 24 /7 the youth & family crisis line  
**1-877-377-7775**

For youth over 16 years of age:  
Call 24/7  
**1-866-996-0991**



## 2-1-1 Information and Referral

Connects people to community, social, government and health services in Ontario, including services for victims/survivors of crime.

If you need information, call 2-1-1

# AIDE-MÉMOIRE pour Cornwall et Stormont, Dundas et Glengarry

Si tu as peur ou si tu es incapable de composer avec une situation et que tu as besoin d'aide immédiate, voici les ressources et les services à ta disposition.



## Numéro d'urgence 911

À composer dans le cas d'une situation d'urgence où la sécurité d'une personne ou d'un bien est à risque et une intervention de la police, du service de pompiers ou d'une ambulance est nécessaire.

Exemples : un crime en cours, un incendie, une crise médicale, une menace à soi-même ou à d'autres personnes et une situation où de l'aide immédiate est requise.



## Numéros de téléphone pour les situations non urgentes

Si la situation est non urgente, mais requiert une attention immédiate.

Exemples : dommages à un bien, méfaits et vols.

Services communautaires de la police de Cornwall :  
613 932-2110

Police provinciale de l'Ontario (PPO) :  
1 888 310-1122



## Renseignements et renvois – 211

Met les gens en rapport avec les services communautaires, sociaux et gouvernementaux et les services de santé offerts en Ontario, y compris les services pour victimes/survivants d'actes criminels.

Si tu as besoin de renseignements, compose le 211.

## Se préparer à faire un appel urgent ou non urgent:



Reste calme (la partie la plus difficile) et parle clairement.

Assure-toi d'avoir les renseignements suivants à portée de la main :

- Raison de l'appel
- Ton nom au complet
- Lieu/adresse
- Numéro de téléphone
- Lien avec la personne
- Date de naissance
- Médicaments
- Diagnostic
- Plan de sécurité
- Éléments déclencheurs (ce qui pourrait contrarier la personne)

## Numéros de téléphone – soutien en cas de crise



Si tu as besoin de soutien en cas de crise pour une situation où le risque est moindre que dans une situation d'urgence. Exemple : crise émotionnelle, comme une perte.

Enfants et adultes âgés de 25 ans ou moins :  
Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles,  
service offert jour et nuit  
**1 877 377-7775**

Jeunes de plus de 16 ans :  
Service offert jour et nuit  
**1-866-996-0991**

## Kids Help Phone Options



Appli : « Toujours à l'écoute »

Clavardage en direct : [www.jeunessejecoute.ca](http://www.jeunessejecoute.ca)

Téléphone : 1 800 668-6868

Textos : Texte « PARLER » à 686868