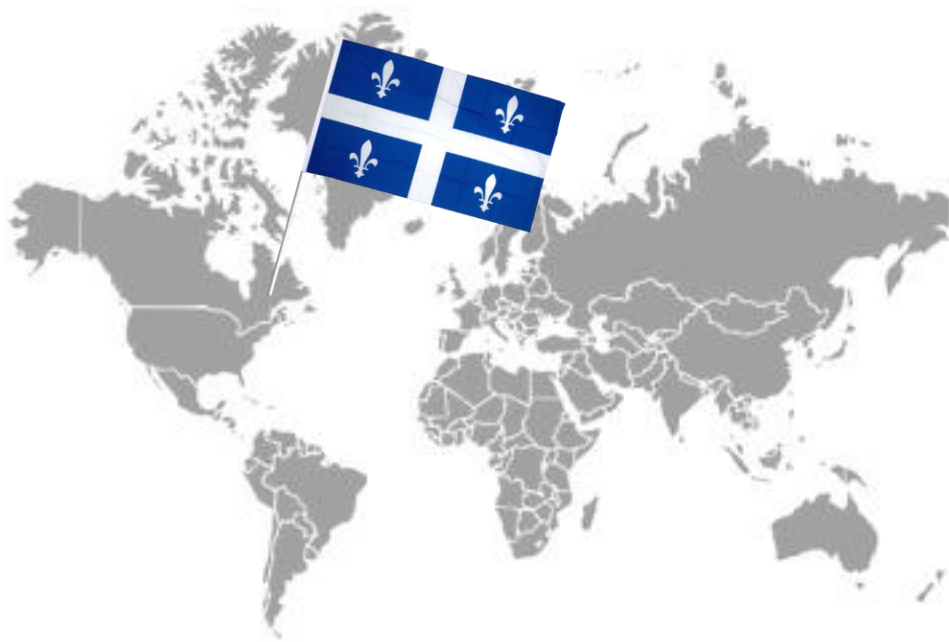


Étudier au Cégep Garneau à l'automne 2020

# Comment bien préparer sa mise en quarantaine

---

Un guide pratique



## **Étudier au Cégep Garneau à l'automne 2020**

# **Comment bien préparer sa quarantaine – un guide pratique**

### **À propos de ce guide**

Vous avez été admis au Cégep Garneau à l'automne 2020; félicitations! Le guide a été conçu pour vous orienter dans l'élaboration de votre plan de mise en quarantaine en vue de votre arrivée au Canada. Il a été développé en conformité aux mesures et restrictions du Canada dues la crise sanitaire. Il est un outil de référence qui ne remplace en rien les documents officiels du Cégep Garneau ou ceux d'autres sources gouvernementales qui ont préséance. Les renseignements qui s'y trouvent peuvent être modifiables sans préavis. Le Cégep Garneau se dégage de toute responsabilité du contenu des sites externes consultés. Le guide ne constitue pas un avis juridique. Le contenu présenté est à titre informatif uniquement et ne garantit en rien l'accès au territoire canadien.

### **Guide des étudiants internationaux**

Nous vous invitons à consulter le Guide des étudiants internationaux afin d'obtenir plus d'informations sur votre nouveau milieu d'accueil. Il détaille notamment divers modes de fonctionnement de la société québécoise en lien avec la location d'un logement ou les types de paiements, par exemple. Il est utile de prendre connaissance de ces informations pour élaborer un plan de quarantaine précis.

### **Notes**

Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et dans le but unique d'alléger le texte.

Le terme « Cégep » est un acronyme pour Collège d'enseignement général et professionnel.

La police de caractères utilisée respecte les principes de la conception universelle de l'apprentissage (**CUA**).

### **Mise à jour, septembre 2020**

Joëlle Vaillancourt

Patricia Bernard

## Table des matières

<b>Exigences d'entrée sur le territoire canadien .....</b>	<b>4</b>
1.1. Exigences d'entrée sur le territoire canadien.....	4
1.2. Lettre d'appui du Cégep Garneau .....	5
1.3. Loi sur l'aéronautique .....	5
1.4. Loi sur la mise en quarantaine .....	5
1.4.1. Respect de la quarantaine.....	6
1.4.2. Impact de la quarantaine sur le semestre de l'automne 2020 .....	6
1.4.3. Comment organiser la quarantaine.....	7
1.4.4. Dispositions pour la mise en quarantaine .....	8
1.4.5. Appui du Cégep Garneau pour le plan de quarantaine.....	9
1.5. Formulaire du plan d'auto-isolément .....	9
<b>Liste de contrôle pour le plan de mise en quarantaine.....</b>	<b>11</b>
Avant le départ .....	11
1 – Préparer votre plan de mise en quarantaine.....	11
2 – Se préparer à la période d'isolement de 14 jours.....	11
3 – Fignoler son plan d'arrivée .....	11
4 – Préparer ses bagages .....	12
En déplacement .....	12
Arrivée au Canada .....	13
Lors de la mise en quarantaine .....	13
Après la mise en quarantaine.....	14
<b>Plan de mise en quarantaine .....</b>	<b>16</b>
Renseignements personnels .....	16
Information sur l'arrivée .....	16
Plan de mise en quarantaine .....	16
Engagement envers ce plan .....	17
<b>Magasins et services qui offrent la livraison à domicile .....</b>	<b>19</b>
Épiceries.....	19
Pharmacies .....	19
Livraison de trousse pour préparer les repas.....	19

## Exigences d'entrée sur le territoire canadien<sup>1 2</sup>

---

### 1.1. Exigences d'entrée sur le territoire canadien

1. Les voyageurs qui sont exemptés des [restrictions de voyage](#) ([ces mesures ont cours jusqu'au 30 septembre 2020](#) et peuvent être prolongées):

- Détenir un permis d'études valide émis le 18 mars 2020 ou avant OU avoir une demande de permis d'études approuvées avant ou le 18 mars 2020 (pour les départs d'un pays autre que les États-Unis).

**ET**

- Voyager au Canada à des  **fins essentielles** , c'est à dire pour des motifs autres qu'optionnels ou discrétionnaires.

2. Ne présenter aucun symptôme de la COVID-19, notamment de la fièvre, de la toux ou de la difficulté à respirer;

3. Avoir un plan crédible de mise en quarantaine pour votre arrivée au Canada, et ce, même si vous ne présentez aucun symptôme;

4. Avoir un [masque non médical ou couvre-visage](#);

Veillez prendre le temps de lire les sites web suivants pour tous les détails sur les restrictions de voyage:

- [Immigration, réfugiés et citoyenneté Canada](#)
- [Santé Canada](#)
- [Agence des services frontaliers du Canada](#)

Nous vous invitons à visionner [cette capsule de l'Agence de services frontaliers du Canada](#).

---

<sup>1</sup> Université Laval, « Impacts de la COVID-19 sur les étudiants étrangers », <http://www.ulaval.ca/international/immigration/impacts-de-la-covid-19-sur-les-etudiants-etrangers> (Page consultée le 7 juillet 2020).

<sup>2</sup> Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada, « Maladie à coronavirus (COVID-19) : Qui peut voyager au Canada – Citoyens, résidents permanents, étrangers et réfugiés », [https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/coronavirus-covid19/restrictions-exemptions-voyage.html?utm\\_source=SMAC](https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/coronavirus-covid19/restrictions-exemptions-voyage.html?utm_source=SMAC) (Page consultée le 7 juillet 2020).

## 1.2. Lettre d'appui du Cégep Garneau

Il est important de retenir **qu'une exemption des restrictions de voyage ne donne pas automatiquement accès au territoire canadien**. Comme spécifié plus haut, le voyageur doit démontrer que le but de son séjour est **essentiel** et non discrétionnaire.

À cet effet, le Cégep Garneau pourra fournir aux étudiants qui en font la demande une lettre d'appui qu'ils pourront présenter à l'agent des services frontaliers (ASF) lors de l'arrivée au Canada.

**Si cette option vous intéresse, veuillez en faire la demander à l'adresse [international@cegepgarneau.ca](mailto:international@cegepgarneau.ca), au moins 1 semaine avant votre départ.**

## 1.3. Loi sur l'aéronautique<sup>3</sup>

Dans les circonstances actuelles de crise sanitaire, le gouvernement du Canada a mis en place des mesures d'urgence pour ralentir l'introduction et la propagation de la COVID-19 au Canada.

En vertu de la [Loi sur l'aéronautique](#), Transports Canada a pris l'Arrêté d'urgence concernant certaines exigences pour l'aviation civile. Elle comprend une série de mesures que doivent faire respecter les compagnies aériennes pour les passagers internationaux. Un examen de santé de base est entre autres exigé, sans quoi le voyageur pourrait se faire refuser l'accès à bord.

## 1.4. Loi sur la mise en quarantaine<sup>4 5</sup>

Lors de votre arrivée au pays, en plus de devoir satisfaire aux exigences d'immigration, le voyageur a aussi l'obligation de respecter la [Loi de la mise en quarantaine](#), mise en place par Santé Canada.

Pour ce faire, le voyageur doit se mettre volontairement en quarantaine pendant 14 jours. Il doit aussi surveiller son état de santé pour l'apparition de symptômes.

---

<sup>3</sup> Transports Canada COVID-19, « Document d'orientation pour les exploitants aériens concernant la gestion des voyageurs lors de la procédure d'enregistrement dans les aéroports internationaux » <https://www.tc.gc.ca/fr/initiatives/covid-19-mesures-mises-a-jour-lignes-directrices-tc/covid-19-document-orientation-transporteurs-aeriens-gestion-voyageurs-procedure-enregistrement-aerports-internationaux.html#toc1> (Page consultée le 7 juillet 2020).

<sup>4</sup> Cégep de Sainte-Foy, « Plan de mise en quarantaine » (juillet 2020).

<sup>5</sup> Agence de la santé publique du Canada, « Nouveau décret d'auto isolement obligatoire pour les personnes entrant au Canada » <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/nouvelles/2020/03/nouveau-decret-dauto-isolement-obligatoire-pour-les-personnes-entrant-au-canada.html> (Page consultée le 7 juillet 2020).

Le voyageur doit obligatoirement faire la démonstration à l'ASF qu'il détient un plan précis et structuré afin de respecter cette obligation de quarantaine, et ce, qu'il possède ou non les symptômes de la COVID -19.

Pour plus d'information, veuillez consulter le document informatif de l'Agence de la santé publique du Canada placé à l'annexe 4.

#### **1.4.1. Respect de la quarantaine<sup>6</sup>**

Il est possible que des représentants du gouvernement du Canada contactent les voyageurs afin de vérifier le respect de la mise en quarantaine obligatoire.

Le non-respect des consignes constitue une infraction qui peut donner lieu à de graves conséquences :

- 6 mois d'emprisonnement et/ou
- 750 000 \$ d'amende

De plus, le non-respect des lois canadiennes constitue une infraction et pourrait entraîner votre renvoi du Canada en plus d'une interdiction du territoire canadien.

#### **1.4.2. Impact de la quarantaine sur le semestre de l'automne 2020**

Le semestre d'automne 2020 nécessitera la présence physique des étudiants sur leur lieu d'études en vue de leur participation à toutes les activités pédagogiques organisées. Ces activités comportent notamment des cours et des évaluations en présentiel ainsi que des cours à distance. Il est donc nécessaire pour les étudiants d'être présents au Cégep Garneau pour le semestre d'automne 2020.

**Il est souhaité que les étudiants provenant de l'étranger se présentent au Cégep Garneau, idéalement 14 jours avant le début des cours. Dans le cas où les étudiants ne peuvent se présenter au Cégep, ils pourraient être contraints de reporter ou reprendre leurs études à un semestre ultérieur.**

#### *Étudiants de la formation régulière*

Les étudiants qui ne peuvent se présenter 14 jours avant le début de leur cours doivent impérativement écrire un courriel à l'adresse [admission@cegepgarneau.ca](mailto:admission@cegepgarneau.ca).

---

<sup>6</sup> Agence de la santé publique du Canada, *ibid.*

### Étudiants de la formation continue

Les étudiants qui ne peuvent se présenter 14 jours avant le début de leur cours doivent impérativement écrire un courriel à Mme Michelle Robitaille à l'adresse [mrobitaille@cegepgarneau.ca](mailto:mrobitaille@cegepgarneau.ca).

#### 1.4.3. Comment organiser la quarantaine<sup>7</sup>

Puisqu'il comporte plusieurs éléments, le plan de quarantaine doit se préparer **avant** le départ pour le Canada. **Il est de la responsabilité de l'étudiant d'organiser son plan, puis de le suivre tel qu'indiqué.** Le plan doit comporter en outre les informations suivantes :

- Un endroit adéquat pour s'isoler pendant 14 jours et où le voyageur n'entrera pas en contact avec des personnes vulnérables (adultes de 65 ans et plus ou des personnes ayant des problèmes de santé sous-jacents);
- L'adresse du lieu où le voyageur pourra s'isoler (si d'autres personnes occupent ce lieu, il doit préciser le nom, l'âge et la condition de santé de ces personnes);
- Le moyen de transport que le voyageur utilisera pour se rendre à ce lieu. Utiliser un transport privé est préférable. L'accès aux transports collectifs (taxis, autobus, autocar, train) est réservé aux voyageurs qui n'ont pas de symptômes de la COVID-19. En raison de la pandémie, il faut prévoir que les services d'autocar et de train sont réduits;
- Avoir un masque non médical ou tout autre couvre-visage pendant le trajet vers l'endroit où le voyageur se met en quarantaine;
- Avoir accès facilement aux produits de première nécessité (nourriture et médicaments);
- Énumérer les dispositions (livraison et/ou autrui qui soutiendra le voyageur) que le voyageur a prises pour avoir accès aux produits de première nécessité (nourriture et médicaments)

---

<sup>7</sup> Université Laval, *ibid.*

#### 1.4.4. Dispositions pour la mise en quarantaine<sup>8</sup>

##### *Hébergement*

La mise en quarantaine peut être offerte dans une famille d'accueil ou un hôtel, pourvu que l'installation désignée ait établi des protocoles de mise en quarantaine exhaustifs pour la COVID-19 conformément [aux lignes directrices sur la mise en quarantaine de l'Agence de la santé publique du Canada](#), ainsi que des procédures en place pour la supervision des étudiants mis en quarantaine.

À noter que la quarantaine ne peut pas s'effectuer dans les résidences étudiantes Le Baillaigé. Cependant, une fois la quarantaine terminée, l'organisation de la résidence sera disposée à accueillir les locataires étrangers ayant déjà signé leur bail de location. Il est à noter que chaque locataire devra prendre rendez-vous avec l'administration de la résidence quelques jours avant leur arrivée.

Pour joindre l'administration des résidences étudiantes Le Baillaigé :  
info@lebaillaige.ca ou +1 (418) 686-8843

Considérant ce qui précède, il est fortement suggéré de prévoir l'arrivée directement à l'aéroport de Québec (Aéroport Jean-Lesage - YBQ) et de faire la quarantaine dans la Ville de Québec.

Il peut être utile de consulter le document [Best Practices, Operating Procedures and Considerations for Hotel Guests in Self-Isolation](#) (en anglais seulement) pour vous guider dans le choix de votre hébergement. Le guide explicite les procédures d'exploitation rigoureuses contre la COVID-19 que doivent mettre en place les établissements.

##### *Déplacement*

Pendant leur déplacement du point de départ à leur pays d'origine, dans les aéroports et dans un avion, les étudiants devront suivre toutes les lignes directrices recommandées en matière d'hygiène personnelle et de distanciation sociale conformément à leur liste de contrôle, notamment celles-ci :

- Porter un masque et des gants.
- Se laver et se désinfecter souvent les mains.
- Observer la distanciation physique appropriée.

---

<sup>8</sup> Langage Canada, Le Corridor d'études sécuritaires, « Plan de mise en quarantaine pour les étudiants étrangers » <https://www.languagescanada.ca/fr/study-safe-corridor> (Page consultée le 7 juillet 2020).



### **1.4.5. Appui du Cégep Garneau pour le plan de quarantaine**

Nous invitons les étudiants à compléter les documents suivants, afin de mieux les aider dans l'organisation de la quarantaine :

- Annexe 1 : Liste de contrôle pour le plan de mise en quarantaine
- Annexe 2 : Plan de mise en quarantaine

Il est nécessaire de bien préparer chacun des éléments présentés et d'en posséder une copie imprimée lors de l'arrivée au Canada.

Enfin, le document suivant contient quelques références d'entreprises qui offrent un service de livraison :

- Annexe 3 : Magasins et services qui offrent la livraison à domicile

### **1.5. Formulaire du plan d'auto-isolement**

Lors de votre arrivée au Canada, vous devrez remettre à l'ASF un formulaire du plan d'auto-isolement qui vous sera remis par la compagnie aérienne. Vous pouvez aussi télécharger l'application [ArriveCAN](#) pour remplir le formulaire à l'avance.

## **Annexe 1 :**

### **Liste de contrôle pour le plan de mise en quarantaine<sup>9</sup>**

---

<sup>9</sup> Langage Canada, Le Corridor d'études sécuritaires, « Liste de contrôle pour le voyage, l'arrivée et la mise en quarantaine en toute sécurité des étudiants étrangers en période de COVID-19 », *ibid.*

## Liste de contrôle pour le plan de mise en quarantaine

---

La liste de contrôle ci-après fournit des lignes directrices pour faciliter votre voyage et votre mise en quarantaine à votre arrivée au Canada.

### Avant le départ

#### 1 – Préparer votre plan de mise en quarantaine

Avant votre départ pour le Canada, prévoyez ces éléments :

- Le lieu d'hébergement
- Le transport pour se rendre au lieu de quarantaine (taxi, transport privé, location de voiture)
- La manière dont vous aurez accès au lieu d'hébergement (p. ex. pour un appartement, comment seront récupérées les clés)
- La manière de se procurer la nourriture et les biens essentiels pour la période de quarantaine que ce soit par le biais de la commande en ligne ou cuisiner la nourriture pour la période de quarantaine
- Se prémunir des articles de santé nécessaires (point 4)
- Les coordonnées des personnes qui partageront votre logement (si applicable)
- Les coordonnées d'une personne-ressource disponible pour assister en cas d'imprévu ou si la quarantaine doit être prolongée

#### 2 – Se préparer à la période d'isolement de 14 jours

- Reportez-vous aux [lignes directrices de l'Agence de la santé publique du Canada](#) sur la façon de vous auto-isoler.
- Établissez un plan pour votre bien-être physique et émotionnel lors de la mise en quarantaine, notamment tout livre, jeu, équipement/applications de conditionnement physique, etc., que vous désirez avoir avec vous.

#### 3 – Fignoler son plan d'arrivée

- Remplissez le *Plan de mise en quarantaine* (Annexe 2);
- Téléchargez l'application ArriveCAN sur votre appareil mobile (disponible pour les appareils iPhone et Android). Remplissez les formulaires préalables à l'arrivée sur l'application.

## 4 – Préparer ses bagages

Outre vos bagages habituels, veuillez aussi apporter ce qui suit :

- 60 masques jetables pour le visage OU 30 masques jetables et 1 masque pour le visage en tissu réutilisable;
- Une grande bouteille de désinfectant pour les mains de qualité;
- Une boîte de gants en nitrile;
- Un thermomètre.

Veuillez aussi avoir les articles suivants dans votre mallette : au moins deux masques, plusieurs paires de gants, une bouteille de désinfectant pour les mains de format voyage et quelques lingettes désinfectantes.

Assurez-vous d'avoir dans votre mallette les documents ci-après à votre arrivée. Vous devrez les présenter à un agent de l'ASF du Canada lors des formalités à remplir au comptoir de la douane et de l'immigration canadiennes :

- Passeport;
- Permis d'études ou document de confirmation du permis (si vous en avez un);
- Lettre d'acceptation;
- Coordonnées de l'établissement de mise en quarantaine, y compris un numéro de téléphone cellulaire à donner au chauffeur;
- Coordonnées pour votre école d'accueil;
- Copie signée du présent document;
- Plan d'auto-isolément imprimé.

### En déplacement

En transit à l'aéroport, dans un aéroport et dans un avion :

- Portez un masque et des gants;
- Lavez-vous et désinfectez-vous souvent les mains;
- Utilisez un désinfectant pour les mains lorsque nécessaire;
- Appliquez la distanciation physique (au moins à 2 mètres des autres);
- Désinfectez votre espace personnel et les zones souvent touchées;
- Minimisez les déplacements à la salle de bains (tirez la chasse des toilettes avec le siège baissé);
- Touchez le moins de surfaces possible;
- Gardez votre téléphone chargé.

## Arrivée au Canada

- Envoyez un texto à votre chauffeur pour confirmer votre arrivée (si applicable);
- Portez un masque et des gants;
- Terminez les formalités à la douane et ramassez vos bagages tout en maintenant une distanciation physique;
- Présentez les documents appropriés à l'ASF;
- Dépêchez-vous de ramasser vos bagages et n'entrez pas dans toute boutique de l'aéroport;
- Rencontrez votre chauffeur à l'emplacement de prise en charge convenu;
- Mettez vos bagages dans la voiture et assoyez-vous aussi loin que possible du chauffeur;

## Lors de la mise en quarantaine

Conformément à la [Loi sur la mise en quarantaine](#) du gouvernement du Canada, vous avez l'obligation de prendre ces mesures :

- Restez dans votre chambre le plus possible et éloignez-vous des autres. Ne quittez pas votre chambre de mise en quarantaine, sauf en cas d'urgence médicale.
- Assurez-vous de bien aérer votre chambre et de la garder propre – ouvrez votre fenêtre pour laisser l'air circuler.
- Adoptez de bonnes pratiques d'hygiène.
- Lavez-vous les mains souvent avec du savon et de l'eau pendant au moins 20 secondes.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec votre coude lorsque vous toussiez ou éternuez, ou utilisez un papier-mouchoir. Évitez de tousser dans vos mains ou dans l'air. Jetez immédiatement tous les papiers-mouchoirs utilisés dans une poubelle et lavez-vous immédiatement les mains.
- Tirez la chasse des toilettes avec le siège baissé.
- Si vous allez vivre avec d'autres personnes pendant votre quarantaine, prenez les mesures afin que les toilettes soient désinfectées après utilisation.
- Ramassez vos ordures et videz souvent votre poubelle. Lavez-vous les mains immédiatement après l'avoir fait.
- Consultez la politique de buanderie en période de COVID-19 de votre établissement de mise en quarantaine pour le lavage de vos vêtements.
- Restez en contact avec vos amis et membres de la famille par texto, courriel, Facetime, etc.
- Surveillez votre bien-être physique et mental. Si vous ne vous sentez pas bien, utilisez l'outil d'auto-évaluation de la COVID-19 du gouvernement du Canada

pour vous aider à déterminer si vous devez vous soumettre à d'autres examens ou tests.

- Si vous doutez de votre état de santé :
  - Consultez le [COVID-19 Self-Assessment Tool](#) (en anglais seulement) de Thrive Health.
  - Si vous ne pouvez pas utiliser l'outil en ligne, composez le 8-1-1.

**N'oubliez pas que la mise en quarantaine est une exigence obligatoire de la Loi sur la mise en quarantaine et n'est pas facultative.**

### **Après la mise en quarantaine**

À la suite de votre période de mise en quarantaine de 14 jours, si vous n'éprouvez plus aucun symptôme de COVID-19 :

- Prévoyez un transport vers votre logement.
- Pendant la durée de votre séjour au Canada, gardez à l'esprit et respectez les directives de santé publique.
  - Continuez d'adopter de bonnes pratiques d'hygiène, notamment vous laver les mains et utiliser un désinfectant pour les mains;
  - Respectez l'étiquette appropriée lorsque vous toussiez et éternuez;
  - Appliquez la distanciation physique.

## **Annexe 2 :**

### **Plan de mise en quarantaine<sup>10 11</sup>**

---

<sup>10</sup> Langage Canada, « Plan de mise en quarantaine pour les étudiants étrangers », *ibid.*

<sup>11</sup> Université de Montréal, Services au étudiants, « Comment organiser sa quarantaine en vue de son arrivée au Canada » (juillet 2020).

## Plan de mise en quarantaine

---

### Renseignements personnels

Nom [Prénom, nom de famille] : \_\_\_\_\_

Numéro de passeport : \_\_\_\_\_

Date de naissance (aaaa/mm/jj) : \_\_\_\_\_

Pays d'origine : \_\_\_\_\_

Adresse résidentielle : \_\_\_\_\_

### Information sur l'arrivée

Date d'arrivée : \_\_\_\_\_

Pays de départ : \_\_\_\_\_

Point d'entrée au Canada : \_\_\_\_\_

Transporteur aérien (nom du transporteur et no de vol) : \_\_\_\_\_

### Plan de mise en quarantaine

Adresse et coordonnées de l'hébergement :

---

---

Je confirme que ces éléments ont été planifiés:

#### *Déplacement de l'aéroport au logement*

- Taxi (taxi, Uber, EVA, etc.)
- Voiture privée
- Transport en commun
- Je ne m'arrêterai nulle part durant mon trajet à mon lieu de quarantaine

#### *Logement*

- Logement loué
- Chambre d'hôtel équipée
- Autre : \_\_\_\_\_

*Attention: il importe de s'assurer que la configuration du logement de même que les services disponibles permettent une mise en quarantaine*

#### *Personnes présentes dans le logement*

- Je serai tout seul dans mon logement.
- Je serai en présence de personnes qui ne sont pas vulnérables (âgées de moins de 65 ans et qui n'ont aucun problème de santé les rendant vulnérables) et je serai isolé dans une chambre individuelle.



### *Salle de bain dans le logement*

- Salle de bain privative
- Salle de bain commune: j'ai pris les mesures pour que la salle de bain soit désinfectée après mon utilisation

### *Nourriture et produits de première nécessité*

- Le logement est déjà meublé et j'ai commandé ma nourriture en ligne avant d'arriver.

*À cause des délais pour la livraison de la nourriture en ligne, nous vous conseillons de prévoir une première livraison par des amis/famille/connaissances/épiceries ou autres services de livraison pour avoir quelques réserves pour les premiers jours.*

- Le logement est déjà meublé et la nourriture me sera livrée au logement par des amis/famille/connaissances/épiceries ou autres services de livraison.

### **Engagement envers ce plan**

Je, [NOM DE L'ÉTUDIANT/ÉTUDIANTE] \_\_\_\_\_, confirme que je comprends l'importance de la procédure de mise en quarantaine à mon arrivée au Canada, et que je répondrai à tous les critères fournis dans le présent document, ainsi qu'à toutes les exigences fournies par le gouvernement du Canada, pour une période complète de 14 jours.

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

## **Annexe 3 :**

# **Magasins et services qui offrent la livraison à domicile<sup>12</sup>**

---

<sup>12</sup> Université de Montréal, *ibid.*

## Magasins et services qui offrent la livraison à domicile

---

### Épiceries

- [IGA](#)
- [Metro](#)
- [Provigo](#)

### Pharmacies

- [Jean Coutu](#)
- [Pharmaprix](#)

### Livraison de trousse pour préparer les repas

- [GoodFood](#)
- [Cook It](#)
- [Missfresh](#)

### Livraison de repas (restaurants)

- [Skip the dishes](#)
- [Doordash](#)
- [Uber eats](#)

Il existe plusieurs autres solutions, n'hésitez pas à chercher sur internet celles qui vous conviennent le mieux.

**Annexe 4 :  
Maladie à coronavirus  
Document informatif de  
l'Agence de la santé publique du Canada**

# MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19)

Vous pourriez avoir été en contact avec le virus qui cause la COVID-19

## QUARANTAINE OBLIGATOIRE

Le gouvernement du Canada a mis en place des mesures d'urgence pour ralentir l'introduction et la propagation de la COVID-19 au Canada. Vous **DEVEZ VOUS METTRE EN QUARANTAINE pendant 14 jours et surveiller votre état de santé pour l'apparition de symptômes** conformément au Décret n° 3 visant la réduction du risque d'exposition à la COVID-19 au Canada (obligation de s'isoler).

Votre conformité à ce décret peut faire l'objet d'une vérification et de mesures d'application de la loi. Les personnes qui ne s'y conforment pas pourraient être transportées à une installation de quarantaine, recevoir des amendes ou être emprisonnées.

- ✓ Assurez-vous d'avoir un **lieu de quarantaine approprié** qui dispose des produits de première nécessité.
- ✓ **Rendez-vous directement à votre lieu de quarantaine** sans tarder et restez-y pendant 14 jours à compter de la date de votre arrivée au Canada.
- ✓ Assurez-vous de **porter un masque ou un couvre-visage appropriés**, particulièrement pendant le trajet.
- ✓ **Pratiquez l'éloignement physique** en tout temps.
- ✓ **Utilisez un moyen de transport privé** comme un véhicule privé si possible.
- ✗ **Ne faites pas d'arrêts inutiles** en vous rendant à votre lieu de quarantaine.
- ✗ **Évitez les contacts avec les autres** pendant le trajet :
  - ✓ Restez dans le véhicule autant que possible;
  - ✗ Évitez de séjourner à l'hôtel;
  - ✓ Payez à la pompe si vous avez besoin d'essence;
  - ✓ Allez à un service au volant si vous avez besoin de nourriture;
  - ✓ Mettez votre masque et soyez conscient de l'éloignement physique et des bonnes pratiques d'hygiène si vous devez arrêter dans une halte routière.

## CERTAINES PROVINCES ET CERTAINS TERRITOIRES ONT DES RESTRICTIONS DE VOYAGE SUPPLÉMENTAIRES

(Par exemple, aucun voyage non essentiel dans la province, accès limité à certaines régions de la province, etc.).

Veuillez vous référer au site Web des provinces ou des territoires qui se trouve au verso de ce feuillet pour obtenir plus d'information.

Veuillez noter que si des lignes directrices fédérales et provinciales ou territoriales diffèrent, vous devez suivre les exigences les plus prudentes et rigoureuses.

## VOUS DEVEZ SURVEILLER VOTRE ÉTAT DE SANTÉ PENDANT 14 JOURS

FIÈVRE



TOUX



DIFFICULTÉS  
À RESPIRER



Si des symptômes de la COVID-19 apparaissent (toux, essoufflement, fièvre supérieure à 38 °C ou signes de fièvre, p. ex. frissons, rougeur de la peau, transpiration excessive) :

- ▶ isolez-vous des autres;
- ▶ communiquez immédiatement avec votre autorité de santé publique locale et suivez ses directives.

La période de 14 jours recommence si, pendant votre quarantaine, vous présentez des signes et des symptômes de la COVID-19, y compris ceux énoncés ci-dessus.

Veuillez vous référer au site Web <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/symptomes.html#> pour obtenir d'autres symptômes communs de la COVID-19.



## CE QUE VOUS POUVEZ ET NE POUVEZ PAS FAIRE PENDANT VOTRE QUARANTAINE DE 14 JOURS

### INTERDIT pendant la quarantaine

- ✗ Vous ne pouvez pas quitter votre lieu de quarantaine, sauf s'il s'agit d'obtenir une assistance médicale.
- ✗ Vous ne pouvez pas recevoir de visiteurs, même si vous êtes à l'extérieur et que vous demeurerez à une distance de deux mètres d'eux.

### AUTORISÉ pendant la quarantaine

- ✓ Vous pouvez utiliser un espace extérieur privé si vous en avez un à votre lieu de quarantaine (p. ex. arrière-cour ou balcon).
- ✓ Vous pouvez utiliser les espaces communs de votre lieu de quarantaine, à condition que vous réduisiez au minimum le contact avec ceux qui n'ont pas voyagé avec vous.

### RECOMMANDÉ pendant la quarantaine



Lavez vos mains souvent avec de l'eau tiède et du savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool.



Évitez de vous toucher le visage.



Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras lorsque vous toussiez ou éternuez.

## AUTORITÉS DE SANTÉ PUBLIQUE

PROVINCES ET TERRITOIRES	NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	SITE WEB
Colombie-Britannique	811	<a href="http://www.bccdc.ca/covid19">www.bccdc.ca/covid19</a> (en anglais seulement)
Alberta	811	<a href="http://www.myhealth.alberta.ca">www.myhealth.alberta.ca</a> (en anglais seulement)
Saskatchewan	811	<a href="http://www.saskhealthauthority.ca">www.saskhealthauthority.ca</a> (en anglais seulement)
Manitoba	1-888-315-9257	<a href="http://www.gov.mb.ca/covid19/index.fr.html">www.gov.mb.ca/covid19/index.fr.html</a>
Ontario	1-866-797-0000	<a href="http://www.ontario.ca/fr/page/nouveau-coronavirus-2019">www.ontario.ca/fr/page/nouveau-coronavirus-2019</a>
Québec	1-877-644-4545	<a href="http://www.quebec.ca/coronavirus">www.quebec.ca/coronavirus</a>
Nouveau-Brunswick	811	<a href="http://www.gnb.ca/santepublique">www.gnb.ca/santepublique</a>
Nouvelle-Écosse	811	<a href="http://www.nshealth.ca/les-services-en-francais-la-regie-de-la-sante-de-la-nouvelle-ecosse">www.nshealth.ca/les-services-en-francais-la-regie-de-la-sante-de-la-nouvelle-ecosse</a>
Île-du-Prince-Édouard	811	<a href="http://www.princeedwardisland.ca/fr/sujet/covid-19">www.princeedwardisland.ca/fr/sujet/covid-19</a>
Terre-Neuve-et-Labrador	811 ou 1-888-709-2929	<a href="http://www.gov.nl.ca/covid-19">www.gov.nl.ca/covid-19</a> (en anglais seulement)
Nunavut	1-867-975-5772	<a href="http://www.gov.nu.ca/fr/sante">www.gov.nu.ca/fr/sante</a>
Territoires du Nord-Ouest	811	<a href="http://www.hss.gov.nt.ca/fr">www.hss.gov.nt.ca/fr</a>
Yukon	811	<a href="http://www.yukon.ca/fr/covid-19">www.yukon.ca/fr/covid-19</a>

## POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

 1-833-784-4397

 [canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)