

Plan de quarantaine obligatoire imposée par Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Pour toute personne arrivant de l'étranger

À la suite des modifications apportées au Règlement sur l'Immigration et la Protection des Réfugiés (RIPR) pour toute personne arrivant sur le territoire canadien de l'extérieur, l'Université de Montréal à titre d'employeur et le travailleur étranger temporaire (TET) sont soumis à de nouvelles obligations. Ils pourraient être assujettis à des conséquences en cas de non-respect de celles-ci.

Le vice-décanat aux études médicales postdoctorales (VD-EMPD) de l'Université de Montréal est l'employeur pour l'ensemble des moniteurs répartis à travers les programmes de résidence. Il est donc de sa responsabilité de s'assurer, en collaboration avec les programmes, que les milieux seront en mesure d'appliquer les nouvelles exigences requises pour les TET avec un permis de travail et pour les travailleurs arrivant de l'extérieur du Canada.

1. Exigences et conséquences pour les parties prenantes

a) Pour l'employeur

Modifications imposées aux employeurs :

- Document à fournir par le vice-décanat aux études médicales postdoctorales de l'Université de Montréal : Mise à jour de la lettre d'emploi avec une confirmation récente que les opérations continuent qu'il est prêt à embaucher le TET. Il est important d'y rappeler les dates effectives de l'emploi avec sa durée. **Il est donc indispensable que le VD-EMPD soit informé de la date de l'arrivée prévue du TET dès que possible.**
- L'employeur est également tenu de verser à leurs travailleurs étrangers temporaires leur rémunération durant la période d'isolement ou de quarantaine.
- La période d'emploi pour laquelle un permis de travail est délivré inclut la période d'isolement ou de mise en quarantaine obligatoire.
- L'employeur ne peut autoriser le travailleur étranger à travailler durant la période de quarantaine seulement avec un plan détaillé de télétravail. *Cette condition ne s'applique pas aux Canadiens et résidents permanents entrant sur le territoire canadien (du télétravail pourrait être offert dans ce seul cas).*

- Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada se dote d'un pouvoir d'inspection. Les inspections peuvent être effectuées aussi bien auprès du travailleur que de l'employeur. Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada est amené à effectuer des contrôles et des visites chez le TET et auprès de l'Université de Montréal pour vérifier le respect du plan de quarantaine.

Les conséquences pour l'employeur :

- Lettres d'avertissement;
- Sanctions administratives péquniaires : Amendes de 1 000\$ (amende minimale) à 1 000 000 \$ (amende maximale, pour violations multiples);
- Sanctions sévères pour la non-collaboration en cas d'inspection;
- Interdiction d'embaucher des travailleurs étrangers.

b) Pour le travailleur étranger temporaire ou travailleur arrivant de l'étranger

Modifications **OBLIGATOIRES** imposées pour le travailleur étranger temporaire:

- Présenter un résultat négatif au test de dépistage COVID-19 avant de monter à bord de vols internationaux vers le Canada (voyageurs aériens âgés de 5 ans ou plus). Le test doit être effectué au moyen d'un test d'amplification en chaîne par polymérase (test PCR) pour le dépistage de la COVID-19 et être réalisé au cours des 72 heures avant le départ prévu du voyageur à destination du Canada.
- Présenter un plan de quarantaine au point d'entrée à l'agent frontalier qui appuie et prouve que le TET connaît les exigences requises dans le contexte de pandémie et sa capacité de s'isoler pendant 14 jours minimum.
- Effectuer sa période de quarantaine (ou plus en cas de symptômes apparaissant pendant le confinement).

Les conséquences pour le travailleur étranger temporaire

- Impossibilité d'embarquer dans l'avion en direction du Canada ou d'entrer sur le territoire canadien.

Faculté de médecine

Vice-décanat des études médicales postdoctorales

- Mesure de renvoi du Canada (interdiction de séjour) et interdiction de territoire pendant un an.
- 750 000 \$ d'amende ou une peine allant jusqu'au 6 mois d'emprisonnement si l'obligation d'isolement ou de quarantaine n'est pas respectée.

Cette note a pour but de fournir de l'information générale sur les procédures actuelles qui peuvent changer à tout moment et sans préavis. Les lois et les règlements en vigueur au Québec et au Canada, de même que les sites Web du [ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration](#) (MIFI), d'[Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada](#) (IRCC) et [Santé Publique Canada](#) ont présence en tout temps.

2. Plan de quarantaine : Nouveau document obligatoire

Un plan de quarantaine doit être OBLIGATOIREMENT fourni à Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada et doit être accompagné des directives provinciales et fédérales (documents ci-après). Il est de la responsabilité de la personne entrant sur le territoire canadien de fournir ce document au poste frontalier. **Aucun travailleur arrivant de l'étranger ne doit voyager sans ce document.**

Le plan de quarantaine est un document que le TET doit rédiger lui-même en y abordant chaque point mentionné dans le guide ci-dessous (guideline). Le fardeau de la preuve incombe au TET de prouver à l'agent frontalier qu'il a tout mis en place pour être capable de respecter l'exigence de la période d'isolement. C'est à la seule discrétion de l'agent frontalier de déterminer si le TET respecte les exigences requises. Le TET doit joindre à son plan de quarantaine toutes les preuves possibles pour chaque élément (*par exemple: bail ou réservation de chambre d'hôtel, preuve que votre nourriture a été commandée*).

Ce plan de quarantaine devra être rédigé par le TET en collaboration avec la direction de programme et son responsable de formation. En tant qu'employeur responsable, le vice-décanat aux études médicales postdoctorales doit réviser le plan de quarantaine rédigé. Afin de s'assurer que le TET, le programme et l'organisme boursier aient bien pris connaissance de toutes ces obligations, le formulaire ci-dessous devra être retourné signé par toutes les parties prenantes et joint au plan de quarantaine établi par le TET.

Il devra être envoyé par courriel à l'adresse : coordination-etudes@med.umontreal.ca au moins 5 jours ouvrés avant l'arrivée prévue sur en sol canadien. Le VD-EMPD retournera le formulaire contresigné au TET comme signataire final.

Formulaire : Consentement plan de quarantaine

Travailleur étranger : _____ – **Né le :** _____

Nom Prénom du TET

JJ/MM/AAAA

Compte-tenu de la nouvelle législation d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada, dans le contexte de la propagation de la COVID-19, le vice-décanat aux études médicales postdoctorales de l'Université de Montréal (à titre d'employeur) en collaboration avec le programme de _____ s'engagent à ne pas interférer avec le plan de quarantaine joint.

nom du programme

Malgré la situation de pandémie, les dates de la formation ont été confirmées du :

_____ au _____, pour une durée de _____ mois .

date début

date de fin

durée en mois

En tant que travailleur essentiel dans le milieu de la santé, l'emploi est maintenu et le travailleur étranger temporaire sera habilité à reprendre sa fonction à titre de moniteur une fois sa quatorzaine préalable effectuée (ou plus tard, si des symptômes apparaissent au cours de cette période). En tant qu'employeur, le vice-décanat aux études médicales postdoctorales s'assurera ne pas entraver l'application de son plan de quarantaine dès son arrivée sur le sol canadien.

Sa bourse _____ couvrira l'entièreté de sa période de quarantaine,
nom de la bourse

pendant laquelle le moniteur est réputé être au travail. Le travailleur étranger temporaire confirme avoir établi ce plan de quarantaine en collaboration avec son employeur, l'Université de Montréal, et le programme de résidence et il s'engage à le respecter.

Le travailleur étranger temporaire, en signant ce formulaire, confirme avoir lu et compris les exigences provinciales et fédérales en terme de respect de l'isolement requis sur le territoire canadien dans le contexte de la pandémie de la Covid-19 (voir consignes ci-dessous).

Signé le _____
Date

Signé le _____
Date

Nom et Signature Travailleur étranger temporaire

Nom et Signature directeur de Programme

Signé le _____
Date

Signé le _____
Date

Nom et Signature du responsable de l'organisme boursier

Signature Dr Girard, vice-doyen
Vice décanat aux études médicales postdoctorales
Université de Montréal

Comment planifier sa quarantaine en vue de son arrivée au Canada

Vous vous trouvez à l'étranger et vous entamez vos préparatifs pour venir au Canada afin d'y débuter votre emploi ou vous retournez au Canada en tant que travailleur.

Sachez que, dans les circonstances actuelles de la crise sanitaire, le gouvernement du Canada a mis en place plusieurs mesures et restrictions que tous les voyageurs autorisés à entrer sur le territoire canadien doivent respecter, dont la **mise en quarantaine à l'arrivée**.

EN QUOI CONSISTE LA MISE EN QUARANTAINÉ ?

Une mise en quarantaine signifie que toute personne qui arrive au Canada doit s'isoler complètement des autres personnes, du moment où elle atterrit à l'aéroport jusqu'à la fin d'une période minimale de 14 jours.

Ceci est obligatoire, même si vous ne présentez aucun symptôme.

En outre, les voyageurs aériens doivent se soumettre à une vérification de leur état de santé avant l'embarquement. Si l'exploitant aérien constate qu'un passager présente des symptômes de la COVID-19, l'exploitant devra lui interdire l'embarquement pour une période de 14 jours ou jusqu'à ce que le passager soumette un certificat médical confirmant que ses symptômes ne sont pas liés à la COVID-19.

Les passagers aériens de tous les vols au départ ou à destination d'un aéroport canadien devront également montrer, au moment de l'embarquement, qu'ils ont en leur possession un masque non médical ou le couvre-visage nécessaire sans quoi ils ne seront pas autorisés à poursuivre leur voyage.

COMMENT ORGANISER MA MISE EN QUARANTAINÉ ?

Vous trouverez aux pages [3 et 4](#) un modèle de plan de quarantaine pour vous aider à vous organiser et ne pas oublier d'étapes.

Nous vous recommandons de prendre connaissance de l'ensemble des éléments qu'il contient et de vous assurer que vous avez réponse à chacune des questions.

Ensuite, imprimez votre plan personnalisé et utilisez-le pour répondre aux questions des agents au point d'entrée canadien (aéroport ou frontière terrestre).

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES SI JE N'AI PAS DE PLAN DE QUARANTAINÉ À PRÉSENTER À MON ARRIVÉE OU SI MON PLAN N'EST PAS COMPLET ?

Les voyageurs qui ne présenteront pas un plan de quarantaine satisfaisant pourraient être contraints d'être placés en quarantaine dans une installation désignée par l'administratrice en chef de la santé publique du Canada.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES SI JE NE RESPECTE PAS LA QUARANTAINÉ ?

Le non-respect de cette obligation constitue une infraction à la *Loi sur la mise en quarantaine* pouvant être passible de:

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

De plus, le non-respect des lois canadiennes constitue une infraction à vos obligations d'immigration et pourrait entraîner votre **renvoi du Canada** ainsi qu'une interdiction du territoire canadien.

Cette note a pour but de fournir de l'information générale sur les procédures actuelles qui peuvent changer à tout moment et sans préavis. Les lois et les règlements en vigueur au Québec et au Canada, de même que les sites Web du [ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration](#) (MIFI), d'[Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada](#) (IRCC) et [Santé Publique Canada](#) ont préséance en tout temps.

GUIDE - PLAN DE QUARANTAINE

Déplacement de l'aéroport au logement :

Vous ne devez pas prendre le transport en commun pour vous rendre à votre logement et vous ne devez pas vous arrêter nulle part en vous rendant à votre lieu de quarantaine. Vous devrez également porter un masque ou un couvre-visage durant votre trajet vers votre lieu de quarantaine.

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

Logement :

Il faudra trouver un logement pour la durée de votre quarantaine **avant** votre déplacement au Canada. Il est recommandé que la période de location soit plus longue que les 14 jours de quarantaine. En effet, si vous développez des symptômes durant la période de quarantaine, vous devrez prolonger votre isolement de 14 jours supplémentaires à partir de la date d'apparition des premiers symptômes.

- Logement loué

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

Personnes présentes dans le logement :

Vous ne devez pas vous mettre en quarantaine dans un endroit où vous serez en contact avec des personnes vulnérables (personnes âgées de 65 ans et plus ou ayant des problèmes de santé sous-jacents).

- Je serai tout-e seul-e 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 serai isolé-e dans une chambre individuelle en respectant les instructions ci-dessous :
 - Demeurer seul-e dans une pièce de la maison le plus souvent possible
 - Manger et dormir seul-e dans une pièce de la maison

- Éviter le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, garder une distance d'au moins 2 mètres entre moi et les autres. Couvrir mon nez et ma bouche si je dois m'approcher à moins de 2 mètres
- Aérer souvent la maison et ma chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).

Salle de bain dans le logement :

Si vous allez vivre avec d'autres personnes non vulnérables pendant votre quarantaine, il est recommandé par Santé Canada d'utiliser une salle de bain privée, dans la mesure du possible, ou de prendre les mesures afin qu'elle soit désinfectée, après utilisation.

- 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 :

Vous devez prendre les mesures nécessaires pour que quelqu'un s'occupe d'équiper votre nouveau logement avec les articles essentiels à votre subsistance (nourriture, médicaments, produits pour le ménage, produits pour vous laver, meubles, etc.), car vous ne pourrez pas vous rendre dans les commerces à votre arrivée.

- 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 autre service 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.

Pour des idées d'entreprises qui livrent de la nourriture, des produits pharmaceutiques ou pour des services de traiteur, [consulter la liste ci-dessous](#).

Durant votre période de quarantaine :

- Vous devez demeurer dans le logement où vous passez votre quarantaine
- Vous ne devez pas vous rendre à l'Université ou dans tout autre lieu public
- Vous ne pouvez pas vous rendre dans les magasins et/ou épiceries
- Ne sortez pas prendre une marche
- Vous ne devez pas accueillir de visiteurs

- Vous devez respecter les comportements d'hygiène : a) couvrir votre toux et vos éternuements, b) laver vos mains souvent et c) ne pas partager vos objets personnels.
- Vous devez surveiller votre état de santé pour détecter [les symptômes de la COVID19](#). Si des symptômes apparaissent, vous devez vous isoler et téléphoner immédiatement à l'autorité de Santé publique (1-877-644-4545) et suivre ses directives.

Pour plus de détails sur les conditions de la quarantaine, veuillez vous référer aux documents suivants :

- « [conseils à suivre pour la personne de retour d'un pays étranger](#) » du gouvernement du Québec
- « [Quarantaine obligatoire](#) » du gouvernement du Canada

VOICI QUELQUES EXEMPLES DE MAGASINS ET DE SERVICES QUI OFFRENT LA LIVRAISON À DOMICILE :

Épiceries

- [IGA](#)
- [Metro](#)
- [Provigo](#)
- [Paniers Lufa](#)
- [Maxi](#)
- [Walmart](#)

Pharmacies

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

Livraison de kits pour préparer les repas

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

Livraison de repas (restaurants)

- [Skipthedishes](#)
- [Idées santé](#)

Il existe plusieurs autres solutions. N'hésitez pas à chercher sur Internet celles qui vous conviennent le mieux.

MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19)

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

QUARANTINE 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 QUARANTINE** pendant **14 jours et surveiller votre état de santé pour l'apparition de symptômes conformément au Décret visant la réduction du risque d'exposition à la COVID-19 au Canada (obligation de s'isoler) N° 2.**

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

VOUS DEVEZ VOUS PLACER EN QUARANTINE SANS TARDER

- ▶ 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, ou plus longtemps si vous présentez des signes ou des symptômes de la COVID-19, ou si vous avez été exposé à une autre personne visée par le Décret qui présente des signes ou des symptômes de la COVID-19.
- ▶ Ne vous mettez pas en quarantaine dans un lieu où vous aurez des contacts avec des personnes vulnérables, y compris les personnes qui ont un problème de santé sous-jacent, les personnes dont le système immunitaire est affaibli en raison d'un problème de santé ou d'un traitement, ou les personnes qui ont soixante-cinq ans ou plus.
- ▶ Assurez-vous d'avoir un lieu de quarantaine approprié qui dispose des produits de première nécessité.
- ▶ 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.

VOUS DEVEZ SURVEILLER VOTRE ÉTAT DE SANTÉ PENDANT 14 JOURS

FIÈVRE



TOUX



DIFFICULTÉ À RESPIRER



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

- ▶ isolez-vous des autres;
- ▶ téléphonez immédiatement à l'autorité de santé publique et décrivez vos symptômes et votre historique de voyage, et suivez ses directives.

PENDANT LA QUARANTINE

Il est important que vous :

- ▶ **laviez vos mains souvent** avec de l'eau tiède et du savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si de l'eau et du savon ne sont pas disponibles;
- ▶ **évitiez de vous toucher le visage;**
- ▶ **couvriez votre bouche et votre nez** avec votre bras lorsque vous toussez ou éternuez;
- ▶ **limitiez les contacts avec les autres** dans le lieu de quarantaine, ainsi qu'avec les enfants et les personnes qui n'ont pas voyagé ni été exposées au virus.

Vous DEVEZ :

- ▶ **rester** à votre lieu de quarantaine;
- ▶ **ne pas quitter** votre lieu de quarantaine sauf si vous avez besoin de soins de santé;
- ▶ **ne pas prendre les transports en commun** (p. ex. l'autobus, le taxi);
- ▶ **ne pas recevoir de visiteurs;**
- ▶ **ne pas aller à l'école, au travail ou dans d'autres endroits publics;**
- ▶ **demander à ce que des produits de première nécessité** (p. ex. nourriture, médicaments, produits de nettoyage) soient livrés à votre lieu de quarantaine.

Suivre les instructions fournies et en ligne :

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-affections/maladie-coronavirus-covid-19-comment-auto-isoler-maison-contact-sans-symptomes.html

AUTORITÉS DE SANTÉ PUBLIQUE

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

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS :



1-833-784-4397



canada.ca/le-coronavirus

Coronavirus (COVID-19)

1^{er} mai 2020

Recommandations de santé publique Consignes à suivre pour la personne de retour d'un pays étranger

Nous vous demandons de suivre les consignes suivantes pour éviter de transmettre la COVID-19 aux autres personnes.

Le gouvernement du Canada a mis en place un décret d'urgence en vertu de la *Loi sur la mise en quarantaine*, qui s'applique à tous les voyageurs entrant au Canada afin de ralentir l'introduction et la propagation de la COVID-19 au Canada.

Tous les voyageurs ayant des symptômes doivent s'isoler obligatoirement et les voyageurs sans symptôme doivent se mettre en quarantaine obligatoire (auto-isolement obligatoire), et ce, pendant une période de 14 jours. Le fait de ne pas vous conformer aux instructions reçues à votre arrivée au Canada peut entraîner une amende pouvant aller jusqu'à 750 000 \$ ou une peine allant jusqu'à 6 mois d'emprisonnement.

Restez à la maison



- N'allez pas à l'école, au travail, au CPE, à la garderie ni dans aucun endroit public (ex. : magasin).
- Ne sortez pas prendre une marche.
- N'empruntez pas les transports publics.
- Si vous n'avez pas d'aide pour votre épicerie ou vos médicaments, vous pouvez utiliser les services de livraison à domicile de l'épicerie ou la pharmacie et évitez le contact à moins de 2 mètres avec le livreur.
- N'accueillez pas de visiteurs à la maison.
- Si vous habitez avec d'autres personnes qui n'ont pas voyagé :
 - Demeurez seul dans une pièce de la maison le plus souvent possible;
 - Mangez et dormez seul dans une pièce de la maison;
 - Si possible, utilisez une salle de bain qui vous est réservée; sinon, désinfectez-la après chaque utilisation;
 - Évitez le plus possible d'être en contact avec les autres personnes de la maison. Si c'est impossible, gardez une distance d'au moins 2 mètres entre vous et les autres. Couvrez votre nez et votre bouche (voir encadré plus bas) si vous devez vous approcher à moins de 2 mètres.
 - Aérez souvent la maison et votre chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).
- Vous pouvez sortir à l'extérieur sur votre balcon ou dans votre cour privée, en vous assurant d'être à 2 mètres de toute autre personne.

Couvrez votre nez et votre bouche

Si possible, utilisez un [couvre-visage](#), sinon utilisez un tissu ou un mouchoir pour vous couvrir le nez et la bouche :



- quand une personne est dans la même pièce de la maison que vous, à moins de 2 mètres.
- si vous devez quitter la maison pour des raisons médicales.

Pour savoir comment fabriquer et utiliser un couvre visage, consultez la page [Port du couvre visage dans les lieux publics en contexte de la pandémie de COVID 19](#).

Couvrez votre toux et vos éternuements



- Utilisez un mouchoir en papier pour tousser, vous moucher ou éternuer.
- Jetez le mouchoir dans une poubelle dès que possible et lavez-vous les mains.
- Si vous n'avez pas de mouchoir, toussez ou éternuez dans le creux de votre coude.

Lavez vos mains souvent



- Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.
- Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- Lavez aussi vos mains avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Fermez le couvercle de la toilette avant de peser sur la chasse d'eau et lavez vos mains.

Ne partagez pas vos objets personnels

- Ne partagez pas vos assiettes, ustensiles, verres, serviettes, draps et vêtements avec d'autres personnes.

Vous avez un animal domestique

- Évitez les contacts avec les animaux.
- Il n'y aurait pas de risque pour les animaux; ils sont toutefois considérés comme une surface pouvant être contaminée.
- Idéalement, isolez l'animal dans une pièce ou une cage qui lui est réservée.
- Si vous devez vous en occuper, lavez-vous les mains avant et après l'avoir touché.
- Si possible, gardez votre animal à l'intérieur. S'il va à l'extérieur, utilisez un espace clôturé privé.
- Si vous avez un chien, demandez à une autre personne de le promener. Lors de la promenade, le chien doit être tenu en laisse et la personne doit respecter une distance de 2 mètres avec les autres personnes.
- Toute personne qui prend soin de votre animal devra limiter le contact avec celui-ci et se laver les mains avant et après l'avoir touché.

Surveillez vos symptômes et prenez votre température chaque jour

- Prenez votre température chaque jour, à la même heure, et notez-la.
- Si vous prenez un médicament contre la fièvre, attendez au moins 4 heures avant de prendre votre température.

Comment vous soigner

Consultez le [**Guide autosoins**](#).

- Si vous êtes préoccupé par votre état de santé,appelez d'abord à la ligne 1 877 644-4545. Vous pourrez, si nécessaire, être orienté vers la ressource appropriée.
- Ne vous présentez pas dans une clinique médicale ou un hôpital sans avoir téléphoné avant afin de les informer que vous avez voyagé à l'étranger.
- Si vous avez des symptômes graves comme une difficulté à respirer, un essoufflement important ou une douleur à la poitrine, signalez le 911 avant de vous rendre à l'urgence et avisez-les que vous avez voyagé à l'étranger.

Si une personne doit vous aider dans vos activités quotidiennes

(ex. : aide pour manger, aller à la toilette, vous déplacer dans la maison, etc.)

Idéalement, c'est toujours la même personne qui devrait vous aider. Cette personne devrait être âgée de moins de 70 ans, être en bonne santé et ne pas avoir de maladie chronique, comme une maladie cardiaque ou respiratoire, un diabète ou être en traitement pour un cancer.

Avant de vous aider, la personne doit :

- Se laver les mains;
- Porter un couvre-visage ou un tissu pour couvrir le nez et la bouche;
- Porter des gants jetables.

Après vous avoir aidé, la personne doit :

- Enlever ses gants et les jeter dans une poubelle fermée, hors de la portée des enfants;
- Se laver les mains;
- Enlever le couvre-visage ou le tissu;
- Placer le couvre-visage ou le tissu dans un sac poubelle fermé, hors de la portée des enfants, jusqu'à ce qu'il soit lavé normalement;
- Se laver les mains encore une fois.

Précautions à prendre par la personne qui fait le lavage et le nettoyage à la maison

Les draps, serviettes et vêtements de la personne malade, de même que les couvre-visages ou les tissus utilisés pour couvrir le nez et la bouche, peuvent être lavés avec les vêtements des autres personnes de la maison. Toutefois, s'ils sont très souillés, par exemple par des vomissements, les laver séparément.

- Lavez à l'eau chaude.
- Portez des gants jetables (évitez le contact direct des vêtements, draps et serviettes de la personne malade avec votre peau et vos vêtements).
- Ne secouez pas le linge sale.

Les ustensiles et la vaisselle utilisés par la personne malade doivent être nettoyés avec votre savon à vaisselle habituel et de l'eau ou au lave-vaisselle.

Les déchets de la personne malade peuvent être jetés avec les vidanges de la maison dans une poubelle avec un sac. Fermez bien le couvercle de la poubelle ou le sac de vidanges.

Lavez-vous les mains fréquemment avec du savon et de l'eau :

- Après tout contact avec la personne malade ou avec des objets ou des surfaces qu'elle a touchés (ex. : table de chevet, vaisselle, etc.).
- Avant et après la préparation de la nourriture, avant de manger, après être allé à la toilette et chaque fois qu'elles sont visiblement sales.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon, utilisez un désinfectant à base d'alcool.

Nettoyez et désinfectez au moins une fois par jour :

- Les surfaces et objets fréquemment touchés par la personne malade (ex. : poignées, table de chevet, cadre de lit et autres meubles de sa chambre).
- La salle de bain et la toilette.

Si la surface est propre, appliquez le désinfectant.

Sinon, nettoyez avec de l'eau et du savon pour éliminer les saletés. Rincez à l'eau claire puis essuyez avec une serviette propre avant d'appliquer le désinfectant.

Laissez la solution désinfectante agir quelques minutes (selon les directives du fabricant) avant d'essuyer toute trace de produit à l'aide d'un linge propre.

Pour le nettoyage :

- Portez des gants imperméables lors du nettoyage.
- Lavez vos mains et vos avant-bras avant de mettre vos gants et après les avoir retirés.
- Lavez les gants avec de l'eau et du détergent puis séchez-les ou remplacez-les par une nouvelle paire au besoin.
- Lavez vos mains à nouveau.

Produits pour le nettoyage et la désinfection

Pour nettoyer, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique. Pour désinfecter, utilisez votre désinfectant habituel ou préparez un mélange contenant 1 partie d'eau de Javel domestique et 9 parties d'eau froide (ex. : 1 tasse d'eau de Javel et 9 tasses d'eau).

Dans la mesure du possible, les endroits réservés à la personne malade devraient être nettoyés et désinfectés par cette dernière.

Vous pouvez contacter le service Info-Social 811 (consultation téléphonique psychosociale 24/7) si vous vivez :

- Du stress, de l'anxiété;
- Des réactions émotives qui perdurent (pleurs fréquents, irritabilité, etc.);
- Un sentiment de panique;
- Des idées qui tournent sans arrêt dans votre tête : cela vous envahit et vous fait peur;
- Des répercussions sociales de la maladie.

Des professionnels en intervention psychosociale vous offriront du soutien et vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

COVID-19 et isolement à la maison

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie respiratoire causée par le nouveau coronavirus.

Quels sont les symptômes?

Les principaux symptômes sont la fièvre, l'apparition ou l'aggravation d'une toux, une difficulté à respirer ou une perte soudaine de l'odorat sans congestion nasale avec ou sans perte du goût. D'autres symptômes peuvent aussi apparaître : mal de gorge, mal de tête, douleur musculaire, fatigue intense, perte importante de l'appétit et diarrhée.

Comment se transmet la COVID-19?

Elle se transmet d'une personne à une autre par le contact avec les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand une personne malade parle, tousse ou éternue. La transmission par des surfaces ou des objets contaminés est possible, mais ne représente pas le mode de transmission principal. Il est aussi possible que le virus soit transmis par les selles.

Pourquoi est-il important de respecter les recommandations d'isolement à la maison?

Pour éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

Quand peut-on arrêter l'isolement à la maison?

Si vous ne développez pas de symptômes, vous pouvez arrêter l'isolement 14 jours après votre arrivée au Québec.

Si vous développez des symptômes, vous devez rester en isolement jusqu'à ce que 14 jours se soient écoulés depuis le début de vos symptômes et :

- que vous n'avez plus de fièvre depuis au moins 48 heures (sans avoir pris un médicament contre la fièvre); et
- que vous n'avez plus de symptômes aigus (excluant la toux et la perte de l'odorat, qui peuvent durer plus longtemps) depuis au moins 24 heures.

En cas de doute, contactez la ligne 1 877 644-4545 ou consultez le [Guide autosoins COVID-19](#) sur Québec.ca/coronavirus.