

**Venir étudier à l'UQO en temps de pandémie... ce qu'il faut savoir!**  
**Bureau des étudiants et des échanges internationaux (BÉÉI)**  
**Bureau du registraire**

---

### Avant d'acheter mon billet d'avion...



- J'ai obtenu une admission définitive ou conditionnelle de l'UQO
- J'ai obtenu mon CAQ (certificat d'acceptation du Québec) du [MIFI](#)
- J'ai obtenu une lettre de présentation d'[IRCC](#) confirmant l'approbation de mon permis d'études, de mon Visa de résident temporaire (VRT) ou de mon Autorisation de voyage électronique (AVE)
- J'ai consulté les sites d'[IRCC](#) et de l'[ASFC](#) pour connaître les restrictions de voyage, et les sites de Santé publique [Canada](#) et [Québec](#). Je comprends que je suis responsable de consulter ces sites régulièrement, pour me tenir à jour des changements
- J'ai mis par écrit, imprimé, signé et daté mon plan de quarantaine obligatoire et j'ai préparé tous les détails de mon arrivée au Canada. J'inclus une déclaration d'engagement à respecter mon plan. Je suis prêt à répondre aux questions des agents douaniers à ce sujet

\* les acronymes sont écrits au long dans la section *Sites Internet à consulter*

### Qu'est-ce que la fameuse quarantaine?



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 à votre arrivée au Canada. Les mesures d'isolement ou de quarantaine sont régies par des décrets souscrits en vertu de la *Loi sur la mise en quarantaine*. La quarantaine est obligatoire même si vous ne présentez aucun symptôme.

Le non-respect de cette obligation constitue une infraction à la *Loi sur la mise en quarantaine* et vous pourriez être passible d'une amende pouvant atteindre 750 000 \$ et/ou 6 mois d'emprisonnement, en plus d'être renvoyé du Canada et interdit d'entrée pendant 1 an. Les autorités vous contacteront pour vérifier votre conformité au Décret pendant votre quarantaine de 14 jours. Si vous n'avez pas un plan sérieux, vous ne devriez pas voyager au Canada.

## Un plan de quarantaine dites-vous?



Voici les éléments importants à prendre en considération pour l'élaboration de votre plan de quarantaine :

- **Logement** : Il est important de bien choisir votre lieu de quarantaine, car vous ne pourrez pas en sortir pour au moins 14 jours. Idéalement, soyez seul. Si cela n'est pas possible, assurez-vous qu'il ne vit aucune personne vulnérable (âgée de 65 ans et plus ou ayant des problèmes de santé existants) et de prendre des mesures pour éviter le contact avec les autres personnes qui habitent avec vous (avoir votre chambre et salle de bain privée, garder 2 mètres de distance et toujours désinfecter ce que vous touchez, etc.). Assurez-vous que vous serez en mesure de prolonger votre séjour en cas de maladie. Enfin, sachez si le logement est meublé, s'il y a une cuisinette ou un réfrigérateur, et ce qui est fourni (vaisselle, literie, accès Internet, etc.).

Dans votre plan de quarantaine, vous devrez indiquer : nom de l'endroit (hôtel, résidence universitaire), adresse où vous habiterez et coordonnées d'une personne responsable (téléphone ou courriel de la personne qui vous hébergera). Imprimez la réservation, les échanges de courriels, les preuves de paiement, s'il y a lieu. Indiquez comment vous récupérerez la clé sans entrer dans un milieu public.

- **Transport** : Dès votre arrivée au Canada, vous devrez vous rendre directement à votre lieu de quarantaine, en évitant les arrêts. Idéalement, vous utiliserez un moyen de transport privé, sinon, vous devrez porter un masque ou un couvre-visage.

Dans votre plan de quarantaine, vous devez indiquer : à quel endroit vous arrivez au Canada (ex. : aéroport de Montréal) et quel sera votre moyen de transport vers votre logement. Imprimez vos preuves d'achat (billets de train ou d'autobus), de location (voiture) ou le numéro de téléphone d'une compagnie de taxi ou Uber. Si quelqu'un vient vous chercher, décrivez les mesures que vous prendrez pour respecter les règles sanitaires (port du masque des gens dans la voiture, vous asseoir derrière, lavage des mains, etc.).

- **Nourriture, médicaments et autres produits** : Comme vous ne serez pas en mesure de sortir, vous devrez planifier à quel endroit vous vous approvisionnerez et de quelle façon vous ferez l'achat de ces produits. Vous devrez avoir une carte de crédit ou prépayée pour faire le paiement en ligne.

Dans votre plan de quarantaine, vous devez indiquer : quels sont les supermarchés, épiceries, traiteurs, restaurants, pharmacies dans votre quartier qui font la livraison à domicile. Ayez leurs numéros de téléphone et les liens Internet. Quelles seront les mesures prises pour avoir de la nourriture à votre arrivée. Est-ce que des amis ou de la famille iront vous porter la nourriture pendant votre quarantaine? Ayez leurs coordonnées.

## À faire et ne pas faire pendant la quarantaine



- ☑ Demeurez dans votre logement pendant les 14 jours d'isolement. Vous pouvez sortir sur votre balcon ou dans votre cour privée, mais vous ne pourrez pas prendre de marche dans le quartier, ni vous rendre dans un endroit public
- ☑ Ne recevez pas de visiteurs
- ☑ Maintenez une distance de 2 mètres et mettez votre masque lorsque les livreurs livrent votre commande
- ☑ Surveillez votre état de santé pour détecter les [symptômes](#) de la COVID-19. Si des symptômes apparaissent, consultez le site du [Gouvernement du Québec](#) pour les directives et les numéros de téléphone à contacter
- ☑ Soyez prévenant : apportez avec vous des masques ou couvre-visages, du liquide désinfectant, un thermomètre, des produits d'hygiène personnelle, votre matériel informatique pour les cours à distance, des divertissements, des livres, etc.
- ☑ Téléchargez [diverses applications](#) pour vous aider à obtenir des informations sur la COVID-19

## Sites Internet à consulter



UQO (Université du Québec en Outaouais): [uqo.ca/covid-19](http://uqo.ca/covid-19) et [uqo.ca/international/vous-etes-nouvellement-admis-luqo](http://uqo.ca/international/vous-etes-nouvellement-admis-luqo)

IRCC (Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada) : [www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/coronavirus-covid19.html](http://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/coronavirus-covid19.html)

Quarantaine : [www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/2019-nouveau-coronavirus-fiche-information.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/2019-nouveau-coronavirus-fiche-information.html)

ASFC (Agence des services frontaliers du Canada): [www.cbsa-asfc.gc.ca/services/covid/menu-fra.html](http://www.cbsa-asfc.gc.ca/services/covid/menu-fra.html)

MIFI (Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration): [www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/informations/actualites/actualites-2020/covid-19.html](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/informations/actualites/actualites-2020/covid-19.html)

Santé publique Canada: [www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html)

Santé publique Québec: [www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/](http://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/)

**Attention** : Ce document est rédigé à titre indicatif et ne constitue pas un document officiel garantissant votre entrée au Canada. L'UQO se dégage de toute responsabilité quant à la préparation, au contenu et à l'acceptation de votre plan de quarantaine et quant à son respect.

## Annexe A

### Informations utiles pour préparer votre plan de quarantaine

---

#### Transport

##### Gatineau :

Aéroport de Montréal à destination de Gatineau. Durée du déplacement environ 2 heures.

Choix possibles :

- ✓ Déplacement en véhicule privé par un ami ou une connaissance
- ✓ [Location de voiture](#) : entre 200 et 250 \$
- ✓ [Uber](#) Aéroport de Montréal à Gatineau : environ 200 \$
- ✓ [Taxi ou limousines](#) Aéroport de Montréal à Gatineau : environ 350 \$
- ✓ [Autobus voyageur Greyhound](#) en direction d'Ottawa-Gatineau : environ 35 \$
- ✓ [Train](#) Montréal à la gare d'Ottawa : environ 50 \$ + taxi vers votre destination

\* attention, dû à la COVID-19, certains services pourraient être suspendus

**Saint-Jérôme** : consultez le [réseau de transport métropolitain](#)

**Ripon** : Communiquez avec l'Association de la communauté étudiante de Ripon (ACER) par courriel à [acerugo@uqo.ca](mailto:acerugo@uqo.ca)

#### Logement

- ✓ [Résidences étudiantes](#) de l'UQO à Gatineau
- ✓ Logements hors campus à [Gatineau](#) ou à [Saint-Jérôme](#)
- ✓ Consultez notre [Guide pratique pour les étudiants internationaux](#), page 20
- ✓ Location [airbnb](#) partout au Québec

**Ripon** : Communiquez avec l'Association de la communauté étudiante de Ripon (ACER) par courriel à [acerugo@uqo.ca](mailto:acerugo@uqo.ca)

## Nourriture et soins d'hygiène

### Gatineau :

Le Marché, 50 rue Bégin : 819 777-9921. Livraison à domicile les mercredis et vendredis

Provigo, 1 boul. du Plateau : 819 777-2747

Walmart, 35 boul. du Plateau : 819 772-1911

Maxi : 300 boul. St-Joseph : 819 777-6551

Restaurants à Gatineau : [Tourisme Outaouais](#)

### Saint-Jérôme :

Metro Plus Thibeault, 430 boul. Monseigneur-Dubois : 450 432-3433

Marché IGA extra, 2012 Saint Georges : 450 565-8890

[Restaurants](#) à Saint-Jérôme

### Partout au Québec :

Pharmacie [Uniprix](#)

Pharmacie [Jean Coutu](#)

Prêt-à-cuisiner [Good Food](#)

Prêt-à-cuisiner [Cook it](#)

Prêt-à-manger [LeLunchBox](#)

Prêt-à-manger [WeCook](#)

## Santé

[Clinique médicale](#) de l'UQO au campus de Gatineau

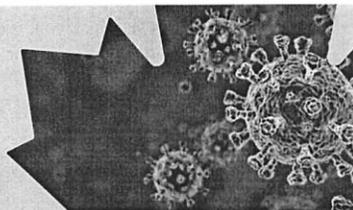
[Centres de dépistage](#) de la COVID-19 au Québec

CISSS des Laurentides à Saint-Jérôme : 450 432-2777, poste 28777

## Annexe B

### 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, indiquer vos coordonnées et surveiller votre état de santé pour déceler l'apparition de symptômes conformément à tous décrets souscrits en vertu de la Loi sur la mise en quarantaine qui imposent les mesures d'isolement ou de quarantaine après l'arrivée au pays.**

Votre conformité fera l'objet d'une vérification et des mesures d'application de la loi. Les personnes qui ne s'y conforment pas pourraient être transportées à une installation de quarantaine, se voir imposer des amendes et/ou être emprisonnées. Conservez ces directives afin de vous assurer que vous vous conformez aux exigences indiquées ci-après.

- › Assurez-vous d'avoir un lieu de quarantaine approprié qui dispose des produits de première nécessité et dans lequel ne vit aucune personne susceptible de tomber gravement malade si elle contracte le virus.
- › Ne vous mettez pas en quarantaine dans un lieu où il vous est impossible de vous tenir à l'écart des personnes qui habitent avec vous. Par exemple :
  - › dans un milieu de vie de groupe ou en communauté;
  - › dans un foyer dans lequel vivent des familles nombreuses ou beaucoup de personnes;
  - › dans un petit appartement que vous partagez, ou avec des colocataires qui n'ont pas voyagé avec vous;
  - › dans un camp, une résidence pour étudiants ou tout autre milieu de vie de groupe où il y a un contact étroit entre les personnes et des aires communes.
- › 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.
- › Vous devez porter un masque non médical ou un couvre-visage approprié pendant le trajet, à moins que vous soyez seul dans un véhicule personnel.
- › Pratiquez l'éloignement physique en tout temps.
- › Lorsque possible, utilisez uniquement un moyen de transport privé comme un véhicule personnel pour vous rendre à votre lieu de quarantaine.
- × Évitez les contacts avec les autres pendant le trajet :
  - › Restez dans le véhicule autant que possible;
  - › 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

Pour en savoir plus, veuillez consulter les sites Web des provinces et des territoires indiqués au verso du document.

#### Vous devez surveiller votre état de santé pendant 14 jours

Si des symptômes de la COVID-19 apparaissent (nouvelle toux ou toux aggravée, essoufflement/difficulté à respirer, température égale ou supérieure à 38 °C, signes de fièvre, frissons, fatigue ou faiblesse, douleurs musculaires ou courbatures, nouvelle perte de l'odorat ou du goût, maux de tête, symptômes gastro-intestinaux, comme des douleurs abdominales, la diarrhée ou des vomissements, ou importante sensation de malaise générale) :

- › isolez-vous des autres;
  - › suivez les directives sur la COVID-19 de votre autorité de santé publique locale (voir les coordonnées au verso).
- 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, ou si vous êtes exposé à une autre personne qui est assujettie à ces Décrets et manifeste des signes et symptômes de la COVID-19 ou qui reçoit un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19.
- › Pour obtenir de plus amples renseignements sur les vols, les navires de croisières et les voyages en train (tout moyen de transport public) où vous auriez pu être exposé à la COVID-19 lors d'un récent voyage, veuillez consulter la page : [www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/derniers-conseils-sante-voyageurs/exposition-vols-navires-croisiere-rassemblements-masse.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/derniers-conseils-sante-voyageurs/exposition-vols-navires-croisiere-rassemblements-masse.html).
  - › Pour obtenir de plus amples renseignements sur les facteurs de risque associés à une exposition prolongée à la COVID-19 ou à une forme plus grave de la maladie ou de ses conséquences, veuillez consulter la page : [www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html](http://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html).



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada

## Pour aider à réduire la propagation de la COVID-19



Rendez-vous directement à votre lieu de quarantaine, et évitez les arrêts pendant le trajet.



Enregistrez-vous dans les 48 heures suivant l'arrivée au moyen de l'application ArriveCAN, en ligne à l'adresse <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> ou par téléphone au 1-833-641-0343.



Signalez tout symptôme au moyen de l'application ArriveCAN, en ligne à l'adresse <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> ou par téléphone au 1-833-641-0343 chaque jour jusqu'à la fin de votre quarantaine de 14 jours.

## Ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire pendant votre quarantaine de 14 jours

### INTERDIT pendant la quarantaine

- x Vous ne pouvez pas quitter votre lieu de quarantaine, sauf s'il s'agit d'obtenir des services médicaux d'urgence, ou si l'on a autorisé la levée limitée de votre quarantaine pour des raisons d'ordre humanitaire et que vous respectez scrupuleusement les directives fournies.
- x Vous ne pouvez pas recevoir d'invités, même si vous êtes à l'extérieur et que vous demeurerez à une distance de deux mètres d'eux.
- x Vous ne pouvez pas utiliser les aires communes dont les halles d'entrée, les cours extérieures, les restaurants, les gymnases ou les piscines.

### AUTORISÉ pendant la quarantaine

- À votre lieu de quarantaine, vous pouvez :
- › Cohabiter avec les membres de votre famille/amis qui n'ont pas voyagé avec vous, sous réserve que vous avez une chambre à coucher et une salle de bain séparée, si possible;
  - › Utiliser les espaces communs dont la cuisine, sous réserve que vous :
    - › Limitez vos interactions avec les autres occupants du lieu de résidence et que vous portez un masque ou un couvre-visage s'il est impossible de maintenir une distance de deux mètres;
    - › Nettoyer à fond et régulièrement les aires communes après utilisation;
    - › Utiliser les aires extérieures privées (par exemple : le balcon).

### 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.

On vous appellera à partir du numéro 1-888-336-7735 pour vérifier votre conformité au Décret pendant votre quarantaine de 14 jours. Veuillez noter que les autorités d'une province ou d'un territoire pourraient communiquer avec vous au cours de votre quarantaine de 14 jours. Si des lignes directrices fédérales et provinciales ou territoriales diffèrent, vous devez suivre les exigences les plus prudentes et rigoureuses.

## 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 or 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>

ID 04-22-01 / DATE 2020.10.07

Pour plus d'information : ☎ 1-833-784-4397 @ [Canada.ca/le-coronavirus](https://Canada.ca/le-coronavirus)

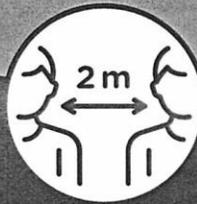
# On continue de se protéger!



Toussez dans  
votre coude



Lavez  
vos mains



Gardez vos  
distances



Couvrez  
votre visage



Limitez vos  
déplacements

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

☎ 1-877-644-4545

Votre  
gouvernement

Québec 

20201515W