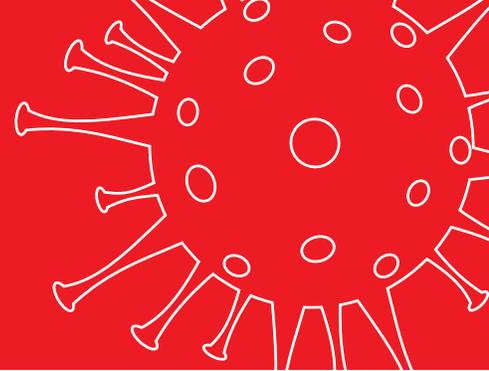


# PROCÉDURE COVID-19

## Quarantaine obligatoire à votre arrivée au Canada

(Mise à jour 25 novembre 2020)



À votre arrivée au Canada, pour aider à réduire la propagation de la COVID-19 :

- Rendez-vous directement à votre lieu de quarantaine et portez un couvre-visage ou un masque non médical pendant le trajet. Utilisez un transport privé si possible, tel que le service de navette de certains hôtels, un taxi ou une voiture privée. Notez que si l'une de vos connaissances vous [transporte dans son véhicule](#), vous devez respecter les [consignes sanitaires de base](#), vous asseoir le plus loin possible du conducteur et ouvrir les fenêtres du véhicule si les conditions météorologiques le permettent. De plus, le conducteur et vous devez porter un couvre-visage ou un masque non médical, vous désinfecter les mains et désinfecter les surfaces.
- Confirmez votre arrivée dans votre lieu de quarantaine dans les 48 heures suivant votre arrivée au moyen d'[ArriveCAN](#) ou par téléphone au 1 833 641-0343.
- Remplir une auto-évaluation quotidienne des symptômes relatifs à la COVID-19 pendant votre période de quarantaine au moyen d'[ArriveCan](#) ou par téléphone au 1 833 641-0343.
- Lisez et respectez attentivement les [Consignes à suivre pour la personne de retour d'un pays étranger](#) du gouvernement du Québec et celles du [gouvernement du Canada](#).

## RAPPEL

Pendant la quarantaine, il est interdit de :

- Quitter votre lieu de quarantaine, sauf s'il s'agit d'obtenir des services médicaux d'urgence.
- Recevoir des invités, même si vous êtes à l'extérieur et que vous demeurez à une distance de deux mètres de ces derniers.
- Utiliser les aires communes, dont les halls d'entrée, les cours extérieures, les restaurants, les gymnases ou les piscines, de votre lieu de quarantaine.

Le gouvernement du Canada vous appellera lors de cette période de 14 jours pour vérifier votre conformité au décret de la quarantaine obligatoire. Si vous arrivez au Canada pour la première fois dans le cadre de vos études à l'Université Laval, l'Université vous contactera également lors de votre quarantaine. Assurez-vous que les moyens de communication transmis à l'Université Laval sont fonctionnels.

Si vous vivez du stress, de l'anxiété, un sentiment de panique ou toute autre réaction émotive en lien avec la pandémie et votre quarantaine, n'hésitez pas à consulter les ressources d'aide à votre disposition.

En tant que membre de la communauté étudiante de l'Université Laval, vous avez accès à tous les services du [Centre d'aide aux étudiants](#). Si vous souhaitez parler avec un intervenant de votre situation, nous vous invitons à remplir un [formulaire de demande d'aide](#).

Pour les membres de votre famille ou pour vous-même, il est possible de contacter par téléphone le [service Info-Social](#) en composant le 811. Nous vous invitons également à consulter la section COVID-19 sur le [site officiel du gouvernement du Québec](#), où vous trouverez des informations et des conseils tels que [Aller mieux en contexte de pandémie](#) et [Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19](#).

Pendant vos 14 jours de quarantaine, vous devez surveiller votre état de santé. À cet effet, le questionnaire en annexe vous permet de faire l'autoévaluation des symptômes.

**Si votre questionnaire comporte une réponse positive à la première section et/ou deux réponses positives à la deuxième section, vous devez :**

1. Vous isoler des autres personnes en quarantaine avec vous, s'il y a lieu.
2. Appeler l'autorité de santé publique locale du Québec au **418 644-4545** (ou au 514 644-4545 (région de Montréal) ou utiliser la ligne 1 877 644-4545) et suivre les directives qui vous seront données. Lors de l'appel, vous devez préciser que vous êtes un étudiant de l'Université Laval, que vous arrivez de l'étranger et que vous effectuez une quarantaine. Il est possible qu'on vous demande de passer un test de dépistage (gratuit).
3. Informer l'Université Laval par courriel à l'adresse [covid19@ulaval.ca](mailto:covid19@ulaval.ca).
4. Lire attentivement les [Consignes à suivre pour la personne qui présente des symptômes de la COVID-19](#) et suivre les recommandations de la santé publique.

**Si à la demande de la santé publique vous passez un test et que celui-ci se révèle positif, vous devez :**

1. Suivre attentivement les consignes qui vous seront données par la santé publique du Québec.
2. Lire attentivement les [Consignes à suivre pour la personne atteinte de la COVID-19](#).
3. Informer l'Université Laval en remplissant le [Formulaire de déclaration COVID-19](#).
4. Informer le gouvernement du Canada au moyen d'[ArriveCAN](#) ou par téléphone au **1 833 641-0343**.

Si vous développez des symptômes ou si vous êtes atteint de la COVID-19, votre période de quarantaine de 14 jours se prolongera selon ce qui sera prescrit par la Direction générale de la santé publique du Québec. En cas de doute, contactez le **418 644-4545** (ou le 514 644-4545 (région de Montréal) ou utilisez la ligne 1 877 644-4545).

## EN CAS DE PROBLÈME DE SANTÉ PENDANT VOTRE QUARANTAINE

- **Info-Santé 811**

Composer le **811** permet de joindre une infirmière en cas de problème de santé non urgent.

- **Urgence (ambulance, incendie, police) 911**

En cas de problème grave ou de besoin urgent, il est important de composer le **911** ou de se rendre à l'urgence. Mentionnez toujours que vous arrivez de l'étranger et que vous êtes en période de quarantaine.

### Pour entrer en contact avec l'Université Laval

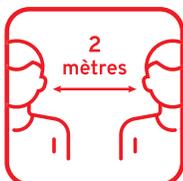
Pour toute question ou demande de soutien, vous pouvez contacter le [Bureau de la vie étudiante](#) du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30.

**418 656-2765**

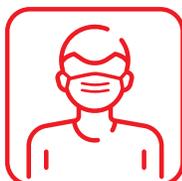
[engagement@bve.ulaval.ca](mailto:engagement@bve.ulaval.ca)

En cas d'urgence, communiquez avec l'Université Laval 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 au **1 418 656-5555**.

## RAPPEL DES CONSIGNES SANITAIRES À RESPECTER



Distanciation physique



Port du couvre-visage



Se laver les mains souvent



Éviter de toucher son visage

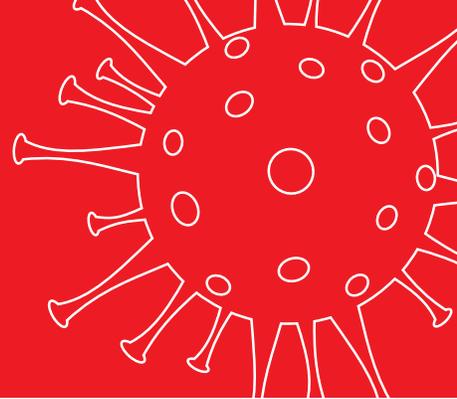


Étiquette respiratoire



Jeter les mouchoirs souillés à la poubelle

# QUESTIONNAIRE D'AUTOÉVALUATION DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19



Ce questionnaire vous permet de faire votre autoévaluation.

## Avez-vous un seul des symptômes suivants :

Ressentez-vous de la fièvre ou des frissons, comme lors d'une grippe, ou avez-vous une fièvre égale ou supérieure à 38 °C (100,4 °F) mesurée avec un thermomètre buccal ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Avez-vous de la toux récente ou empirée depuis peu ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Avez-vous de la difficulté à respirer ou ressentez-vous un essoufflement ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Avez-vous une perte soudaine de l'odorat ou du goût ?	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

## Avez-vous au moins deux des symptômes suivants :

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatigue intense inhabituelle sans raison évidente</li> <li>• Douleurs musculaires ou courbatures inhabituelles sans raison évidente (non reliées à un effort physique)</li> <li>• Mal de tête inhabituel</li> <li>• Perte d'appétit importante</li> <li>• Nausées (maux de cœur), vomissements ou diarrhée dans les 12 dernières heures</li> <li>• Mal de gorge sans autre cause évidente</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non  <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
---	---

## EXPLICATIONS

**Fièvre :** Une fièvre intermittente, c'est-à-dire qui part et revient, répond également à ce critère. Une mesure unique de la température égale ou supérieure à 38 °C prise par la bouche répond également à ce critère.

**De la toux :** De rares personnes, par exemple celles qui fument fréquemment, peuvent présenter de la toux sur une base régulière. Une toux habituelle ne répond pas à ce critère, mais toute modification de la toux, par exemple son augmentation en fréquence ou l'apparition de crachats, répond à ce critère.

**De la difficulté à respirer :** Certaines personnes, par exemple les asthmatiques, peuvent avoir des symptômes propres à leur condition et non liées à la COVID-19 qui expliquent leur difficulté à respirer. Toute difficulté à respirer qu'il est impossible d'expliquer par des causes évidentes répond à ce critère.

**Perte soudaine de l'odorat ou du goût :** Une perte d'odorat sans congestion nasale avec ou sans perte de goût répond à ce critère, qu'elle soit isolée ou combinée à d'autres symptômes.

