

## Suggestion de plan de quarantaine

J'ai pris connaissance de l'ensemble des obligations de quarantaine [fédérales](#) et [provinciales](#) actuelles en temps de pandémie COVID-19 et en cas de divergences entre ces dernières, je respecterai les exigences les plus prudentes et rigoureuses.

Voici les coordonnées pour me joindre durant la quarantaine :

- Courriel :
  
- Téléphone :

Suivant mon arrivée au Canada, je m'engage à respecter, si requis, une période de quarantaine de 14 jours dans les conditions suivantes.

✓ *Je me rendrai directement vers mon lieu de quarantaine par le moyen de transport suivant (Préciser le moyen de transport-taxi, voiture privée, etc.)*

✓ Mon lieu de quarantaine sera :

- Adresse :
  
- Nom de l'hôtel, le cas échéant :

- ✓ Dans ce lieu de quarantaine vivent aussi les personnes suivantes qui résident habituellement dans ce lieu ou qui ont voyagé avec moi<sup>1</sup>. Ces personnes ne sont pas des personnes vulnérables<sup>2</sup>, ne fournissent pas de soins à des personnes vulnérables, ni ne sont des travailleurs de la santé. De plus, j'aurai ma propre chambre à coucher distincte de celles utilisées par les personnes n'ayant pas voyagé avec moi *[Si d'autres personnes occuperont ce lieu, précisez le nom, l'âge et la **condition de santé de ces personnes.**]* :

- ✓ Je dispose (ou Mon lieu de quarantaine dispose) des produits de première nécessité. *[Donnez plus de détails tels que savon, serviettes, draps, papier de toilette, thermomètre, masques, etc.]* :

- ✓ Je m'approvisionnerai en nourriture sans quitter mon lieu de quarantaine comme suit *[Donnez les détails sur les possibilités de restauration de l'hôtel, les épiceries et/ou restaurants (noms des commerces) offrant un service de livraison à proximité de votre lieu de quarantaine, etc.]* :

---

<sup>1</sup> Aucun autre scénario n'est permis.

<sup>2</sup> N'ont pas un problème de santé sous-jacent qui les rendrait susceptibles de souffrir de complications liées à la COVID-19, n'ont pas un système immunitaire affaibli en raison d'un problème de santé ou d'un traitement médical et ne sont pas âgées de soixante-cinq ans ou plus.

- ✓ Je m’approvisionnerai en médicaments en vente libre sans quitter mon lieu de quarantaine comme suit *[Donnez les détails sur les médicaments que vous avez en votre possession et sur la pharmacie (nom de la pharmacie) pouvant vous en livrer au besoin]* :
  
- ✓ Je suis en possession d’une quantité suffisante pour un mois des médicaments de prescription suivants *[Si tel est votre cas, donnez les détails sur les médicaments que vous avez en votre possession]* :
  
- ✓ J’aurai accès aux ressources financières nécessaires pour ma quarantaine de la façon suivante *[Donnez plus de détails pour prouver que vous avez un accès immédiat à des fonds suffisants : relevé de compte bancaire, **carte de crédit fonctionnelle au Canada** avec une marge de crédit suffisante, etc.]* :

ENGAGEMENTS *[Conservez uniquement les éléments pertinents à votre situation, vous pouvez en ajouter au besoin]*

Durant le trajet vers mon lieu de quarantaine, je m’engage à :

porter un masque non médical ou un couvre-visage approprié pendant le trajet, à moins d’être seul dans un véhicule personnel.

pratiquer l’éloignement physique en tout temps et éviter les arrêts et les contacts avec les autres pendant le trajet.

À l’endroit où je séjournerai, je m’engage à :

ce qu’il n’y ait pas de personnes vulnérables (adultes de 65 ans et plus ou personnes ayant des problèmes de santé ou un système immunitaire affaibli).

ce qu’il n’y ait pas de travailleurs de la santé.

s’il y a d’autres personnes dans cet endroit, à éviter tout contact avec les personnes n’ayant pas voyagé avec moi, à me tenir à l’écart des autres personnes dans ma propre chambre et à réduire au minimum mes déplacements dans les pièces communes ainsi que mes contacts avec les autres personnes. Je porterai un masque si je dois m’approcher à moins de 2 mètres des autres personnes.

si je n'ai pas une salle de bain privée, désinfecter les surfaces de la salle de bain commune après chaque utilisation.

si je dois utiliser d'autres espaces communs, désinfecter les surfaces après chaque utilisation.

aérer les pièces utilisées dans la mesure du possible.

ne recevoir aucun visiteur, même à l'extérieur, en respectant la distance de 2 mètres ou en portant un masque.

ne pas utiliser les aires communes d'un immeuble à logements ou d'un hôtel, dont les halls d'entrée, les cours extérieures, les restaurants, les gymnases ou les piscines.

rester à 2 mètres de toute autre personne si je sors sur mon balcon ou dans ma cour privée.

ne pas partager d'objet personnel avec d'autres personnes, notamment les assiettes, les ustensiles, les verres, les serviettes, les draps et les vêtements.

éviter les contacts avec les animaux.

Concernant l'approvisionnement, je m'engage à :

si personne ne m'aide pour mon épicerie ou mes médicaments, utiliser le service de livraison à domicile de l'épicerie ou de la pharmacie et éviter le contact à moins de 2 mètres avec le livreur.

si quelqu'un m'aide pour mon épicerie ou mes médicaments, éviter le contact à moins de 2 mètres avec cette personne.

Durant la quarantaine je m'engage à :

confirmer mon arrivée dans mon lieu de quarantaine dans les 72 heures 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 ma période de quarantaine au moyen d'[ArriveCAN](#) ou par téléphone au 1 833 641-0343.

répondre aux appels téléphoniques du Gouvernement du Canada provenant du numéro 1-888-336-7735.

**ne pas quitter mon lieu de quarantaine durant les 14 jours d'isolement**, sauf en cas d'urgence, notamment une urgence médicale. En cas de consultation médicale d'urgence, j'aviserai le service d'urgence et le personnel soignant que je suis présentement en quarantaine d'un retour de l'étranger et je suivrai l'ensemble de leurs instructions. De plus, je porterai le masque, pratiquerai l'éloignement physique avec les autres autant que possible et me désinfecterai régulièrement les mains.

n'avoir aucun rendez-vous prévu de nature médicale durant la période de quarantaine.

laver souvent mes mains avec de l'eau tiède et du savon pendant 20 secondes ou avec une solution contenant au moins 60 % d'alcool jusqu'à ce que mes mains soient sèches, notamment après avoir mangé, après avoir été à la toilette et à chaque fois qu'elles seront sales.

éviter autant que possible de me toucher le visage. J'éternuerai ou tousserai soit dans un mouchoir en papier, soit dans le creux de mon bras et je me moucherai dans un mouchoir en papier. Si j'utilise un mouchoir en papier, je le jetterai à la poubelle et me laverai les mains dès que possible.

si des symptômes de la COVID-19 apparaissent, je m'engage à m'isoler des autres, à les déclarer dans l'application ArriveCAN, à appeler à la ligne téléphonique réservée à cet effet (1 877 644-4545) et à suivre les directives remises par les autorités.

effectuer les tests de dépistage de la COVID-19 exigés par les gouvernements québécois et canadien.

### Si vous êtes exemptés de la quarantaine:

Je m'engage à respecter les mesures sanitaires en place au niveau local, provincial et fédéral.

Je m'engage à porter un masque dans les lieux publics.

Je m'engage à conserver ma preuve vaccinale durant mes 14 premiers jours au Canada et tous les résultats de tests de dépistages faits avant et lors de mon arrivée, le cas échéant.

Je m'engage à effectuer une liste exhaustive de toutes personnes avec qui j'entrerai en contact rapproché pour les 14 jours suivant mon arrivée au Canada.

De plus, je suis conscient :

que je pourrai être inspecté quant au respect de ma quarantaine.

que je pourrais être transporté à une installation de quarantaine, en cas de non-respect de ma quarantaine ou en cas de résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19.

que je devrai respecter une nouvelle période de quarantaine de 10 jours si des symptômes de la COVID-19 apparaissent durant ma quarantaine, ou si j'ai été exposé à la COVID-19 ou en cas de résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19.

des lourdes conséquences du non-respect de la quarantaine (amende pouvant atteindre 750 000\$, emprisonnement pouvant aller jusqu'à 6 mois, et en tant qu'étranger, renvoi du Canada et interdiction d'y revenir pour une période d'un an).

que le non-respect de la quarantaine peut constituer d'autres infractions pénales ou criminelles.

Nom :

Date :

Signature :