

Suggestion de plan de quarantaine

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

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

- ✓ Mon lieu de quarantaine sera *[Donnez tous les détails tels que le nom de l'hôtel, l'adresse, etc. Veuillez aussi avoir avec vous la preuve du lieu de quarantaine tel que le bail de location, un courriel d'un ami ou d'un membre de la famille, la preuve de réservation de l'hôtel, etc. Si vous avez réservé une chambre d'hôtel en utilisant l'une des ententes proposées par l'Université Laval, mentionnez ce fait et joignez l'hyperlien qui détaille l'offre : <https://www.ulaval.ca/covid-19/mise-en-quarantaine-obligatoire> Si d'autres personnes occuperont ce lieu, précisez le nom, l'âge et la condition de santé de ces personnes.]* :

- ✓ En quittant l'aéroport, je m'y rendrai directement par ce moyen de transport *[Veuillez aussi avoir avec vous la preuve telle que le numéro de téléphone d'une compagnie de taxi, un courriel d'une connaissance, la preuve du transport offert par votre hôtel, etc.]* :

- ✓ 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 comme suit *[Donnez les détails sur les possibilités de restauration de l'hôtel, les épiceries et/ou restaurants offrant un service de livraison à proximité de votre lieu de quarantaine, etc.]* :

- ✓ Je m'approvisionnerai en médicaments comme suit *[Donnez les détails sur les médicaments que vous avez en votre possession ou sur les pharmacies pouvant vous en fournir au besoin]* :

- ✓ 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, possession de liquidité, carte de crédit avec une marge de crédit suffisante, preuve de prépaiement de votre séjour à l'hôtel, etc.]* :

Je m'engage à *[Conservez uniquement les éléments pertinents à votre situation, vous pouvez en ajouter au besoin]* :

- ne pas quitter mon lieu de quarantaine durant les 14 jours d'isolement**, sauf en cas d'urgence, notamment une urgence médicale. J'aviserais alors 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.
- porter le masque durant le voyage entre l'aéroport et mon lieu de quarantaine, à pratiquer l'éloignement physique avec les autres et à me désinfecter régulièrement les mains. De plus, je n'arrêterai pas sauf en cas de nécessité (ex. remplir de l'essence en payant à la pompe ou acheter un repas au service au volant) et je resterai autant que possible dans le véhicule.
- maintenir une distance de 2 mètres avec le livreur pour mes approvisionnements en nourriture (épicerie, restaurants, etc.) ou en médicaments.
- n'avoir aucun rendez-vous prévu de nature médicale durant la période de quarantaine.
- [S'il y a d'autres personnes qui résident dans votre lieu de quarantaine]* je m'engage à vivre seul, dans la mesure du possible, dans une seule pièce de la maison ou du logement 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 vous devez partager une salle de bain avec d'autres personnes]* désinfecter les surfaces de la salle de bain commune après chaque utilisation.

- ne partager d'objet personnel avec d'autres personnes, notamment les assiettes, les ustensiles, les verres, les serviettes, les draps et les vêtements.
- 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.
- rester à 2 mètres de toute autre personne si je sors sur mon balcon ou dans ma cour privée.
- [S'il y a un ou des animaux dans le lieu de quarantaine]* demander à un autre résident de s'occuper des animaux présents dans mon lieu de quarantaine. Dans tous les cas, je m'engage à respecter les mêmes mesures d'hygiène face aux animaux qu'aux humains, et à aviser les autres personnes en contact avec les animaux communs de faire de même. Les animaux doivent rester autant que possible à l'intérieur. S'ils vont à l'extérieur, ils doivent être attachés par une laisse ou être dans un espace clôturé.
- 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. De plus, je fermerai le couvercle de la toilette avant de tirer la chasse d'eau.
- surveiller quotidiennement mon état de santé, notamment les symptômes suivants de la COVID-19 : fièvre (plus de 38 °C ou signes de fièvre tels que frissons, rougeur de la peau, transpiration excessive, etc.), toux et difficultés respiratoires (essoufflement). Je m'engage également à prendre ma température une fois par jour à la même heure tous les jours et à la noter. Je suis conscient que la COVID-19 peut se manifester sous d'[autres symptômes](#).
- si des symptômes de la COVID-19 apparaissent, je m'engage à m'isoler des autres, à appeler à la ligne téléphonique réservée à cet effet (1 877 644-4545) et à suivre les directives.

De plus, je suis conscient :

- que je pourrai être inspecté quant au respect de ma quarantaine.
- que je devrai respecter une nouvelle période de quarantaine de 14 jours si des symptômes de la COVID-19 apparaissent durant ma quarantaine.
- 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).

Nom :

Date :

Signature :