

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 débiter 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 QUARANTAINE ?

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 QUARANTAINE ?

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 QUARANTAINE 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 QUARANTAINE ?

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/épicerie 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/épicerie 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 épicerie
- 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 :

- « [consignes 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.