

# Aide-mémoire

## Étudiantes, étudiants et stagiaires de l'étranger

English version follows

Version révisée : 27 octobre 2020

## Venir au Québec – automne 2020

*Après discussion avec votre superviseur.e, vous pouvez entrer au Canada et jugez que cela est essentiel? Voici un aide-mémoire pour préparer votre venue.*

### **Pour confirmer votre venue :**

- Vous assurer d'aviser rapidement l'administration de votre décision à [sae@inrs.ca](mailto:sae@inrs.ca)
- Votre superviseur.e doit transmettre le nom et le courriel de votre **personne en soutien** à [sae@inrs.ca](mailto:sae@inrs.ca)

### **Étudiantes et étudiants**

- Transmettre rapidement copie de vos **CAQ** et **permis d'études** à la secrétaire aux affaires étudiantes :
  - Centre AFSB | [anne.philippon@iaf.inrs.ca](mailto:anne.philippon@iaf.inrs.ca)
  - Centre EMT | [tatiana.brahmi@emt.inrs.ca](mailto:tatiana.brahmi@emt.inrs.ca)
  - Centre ETE | [melanie.laverdiere@ete.inrs.ca](mailto:melanie.laverdiere@ete.inrs.ca) (sauf maîtrise professionnelle : [patricia.munoz@ete.inrs.ca](mailto:patricia.munoz@ete.inrs.ca))
  - Centre UCS | [wassila.foul@ucs.inrs.ca](mailto:wassila.foul@ucs.inrs.ca)

### **Stagiaires postdoctoraux / Stagiaires de recherche**

- Transmettre copie de vos **CAQ** et **permis de travail** à la personne-contact pour les stages :
  - Centre AFSB | [isabelle.fiola@iaf.inrs.ca](mailto:isabelle.fiola@iaf.inrs.ca)
  - Centre EMT | [metras@emt.inrs.ca](mailto:metras@emt.inrs.ca)
  - Centre ETE | [patricia.munoz@ete.inrs.ca](mailto:patricia.munoz@ete.inrs.ca)
  - Centre UCS | [emilie.roy@ucs.inrs.ca](mailto:emilie.roy@ucs.inrs.ca)

### **Je suis conscient des impacts possibles de la pandémie et j'ai prévu :**

- Avoir l'**équipement** et la **connexion internet** requis pour étudier ou travailler de chez-moi
- Être logé dans un **endroit où je peux être tranquille** pour étudier ou travailler à distance
- Avoir les **ressources financières** suffisantes, même si j'interromps ma formation pour un trimestre
- Prendre une **assurance annulation-voyage**, au cas où j'aurais des symptômes et serais refusé de vol
- Souscrire à l'assurance maladie** avant mon départ, si possible, ou dès mon arrivée (voir *Guide d'information*, p. 4)

### **Pour voyager au Canada, je dois :**

- M'assurer que je sais [ce que je dois apporter](#) pour présenter aux services frontaliers à l'arrivée
- Préparer mon plan de quarantaine avec ma personne en soutien, puis le transmettre à [sae@inrs.ca](mailto:sae@inrs.ca)
- Apporter mon plan de quarantaine et être muni(e) d'un masque ou d'un couvre-visage

### **Dès mon arrivée, je dois :**

- Envoyer une copie complète et de qualité de mon permis (d'études ou de travail) à [registrariat@inrs.ca](mailto:registrariat@inrs.ca)

### **Plan de quarantaine – information utile**

**Tous ceux et celles qui entrent au Canada, avec ou sans symptômes, doivent avoir un [plan pour se placer en quarantaine pendant 14 jours](#). L'agent ou l'agente des services frontaliers exigera que le plan assure le respect des [directives de mise en quarantaine](#). **L'INRS vous remet une [indemnité forfaitaire de subsistance pour la quarantaine de 1 500 \\$](#) à utiliser à votre discrétion pour compenser les coûts de la quarantaine.****

### **Transport de l'aéroport au lieu de quarantaine**

**Un transport privé est recommandé.** Les options suivantes sont judicieuses :

- Pour de courtes distances, prendre un taxi ([Aéroport Montréal-Trudeau](#) / [Aéroport de Québec](#))

- Vous faire conduire par une connaissance, en portant chacun le masque et en gardant vos distances
- Pour de plus longues distances, louer une voiture si vous pouvez conduire ([Montréal](#) / [Québec](#))

**Un transport collectif serait toléré pour se rendre immédiatement dans la région de destination**, mais vous devez aller directement à votre lieu de quarantaine, en évitant les transferts et les arrêts. Le masque et la distanciation sont aussi de mise en tout temps. Voici des options acceptables :

- Pour aller de Toronto à Montréal ou de Montréal à Québec, un vol intérieur, un [train](#) ou un [autobus](#).
- Un autobus direct de l'aéroport au lieu de quarantaine ([Montréal](#) / [Québec](#)).

#### Lieu de quarantaine

**Vous devez avoir loué un endroit avant d'arriver au Canada.** À votre arrivée, allez directement à votre lieu de quarantaine, n'en sortez pas et n'ayez aucun visiteur pour 14 jours. Si vous développez des symptômes, l'isolement doit se poursuivre pendant 14 jours après l'apparition des premiers symptômes.

*Si vous avez déjà un endroit où habiter et que vous y serez seul.e*

- Vous pouvez y faire votre quarantaine. Si vous n'avez pas les clés, quelqu'un devrait vous y accueillir.

*S'il y a d'autres personnes à l'endroit où vous avez prévu habiter*

- Vous pouvez y faire votre quarantaine à trois conditions :
  - a) il n'y a aucune personne vulnérable dans le logement, c'est-à-dire une personne de 65 ans et plus ou ayant des problèmes de santé la mettant à risque;
  - b) la configuration du logement vous permet de vous isoler dans une chambre individuelle;
  - c) votre salle de bain sera privée OU sera désinfectée chaque fois que vous l'utiliserez.
- Sinon, considérez un hôtel acceptant les quarantaines. L'INRS s'occupe de payer la chambre et de la déduire de votre indemnité de 1 500 \$. Prévoir un coût de plus de 1 000 \$ pour 14 jours.

**Vol vers Montréal** : Réservez directement une chambre à Montréal via [INRS - Quarantaine](#)

**Vol vers Québec** : Nous devrions aussi pouvoir vous confirmer des hôtels à Québec prochainement.

*Intéressé(e)?* Écrivez à [sae@inrs.ca](mailto:sae@inrs.ca) avec, en objet, « Hôtel pour Québec ».

#### Épicerie et biens essentiels

Comme vous ne devez pas sortir, **vous devez prendre les mesures pour que votre logement soit meublé et dispose des articles essentiels** pour votre quarantaine à votre arrivée. Il faut prendre en compte que :

- Des épiceries ([\[1\]](#), [\[2\]](#)) offrent la livraison, mais il peut y avoir une attente de quelques jours.
- Les principales pharmacies offrent la livraison ([\[1\]](#), [\[2\]](#), [\[3\]](#), [\[4\]](#), [\[5\]](#)), mais veuillez vérifier les délais.
- Il est recommandé d'avoir quelqu'un qui puisse vous dépanner et vous apporter les articles requis.
- Vous devez avoir une carte de crédit pour les commandes en ligne.

#### Vous avez des symptômes de la COVID-19?

- Ne vous rendez pas dans une clinique médicale à moins d'avoir d'abord obtenu un rendez-vous.
- Appelez l'un des numéros suivants** et mentionnez si vous êtes arrivé.e depuis moins de 14 jours :
 

<i>Région de Québec</i> : 418 644-4545	<i>Ailleurs au Québec</i> : 1 877 644-4545 (sans frais)
<i>Région de Montréal</i> : 514 644-4545	<i>Pour personnes malentendantes (ATS)</i> : 1 800 361-9596 (sans frais)

#### Non-respect des consignes touchant la quarantaine

- Si vous ne présentez pas de plan de quarantaine satisfaisant à votre arrivée, vous pourriez **être contraint à faire votre quarantaine dans une installation officielle** de quarantaine désignée par l'administratrice de la santé publique du Canada.
- Les résidents temporaires qui ne respectent pas les directives de la quarantaine **sont passibles de renvoi** ou, comme les citoyens canadiens, **d'amendes et de peines de prison importantes**.

# Checklist

## *Students, interns and fellows from outside of Canada*

Revised version: Octobre 27, 2020

### Coming to Quebec – Fall 2020

*After discussion with your supervisor, you can enter Canada and feel it is essential? Here is a checklist to help you prepare for your arrival.*

#### **To confirm that you're coming:**

- Ensure to quickly notify the administration of your decision at [sae@inrs.ca](mailto:sae@inrs.ca)
- Your supervisor must send the name and email of your **support person** to [sae@inrs.ca](mailto:sae@inrs.ca)

#### **Students**

- Promptly send a copy of your **CAQ** and **study permit** to the student affairs secretary of your centre:
  - Centre AFSB | [anne.philippon@iaf.inrs.ca](mailto:anne.philippon@iaf.inrs.ca)
  - Centre EMT | [tatiana.brahmi@emt.inrs.ca](mailto:tatiana.brahmi@emt.inrs.ca)
  - Centre ETE | [melanie.laverdiere@ete.inrs.ca](mailto:melanie.laverdiere@ete.inrs.ca) (except professional master's: [patricia.munoz@ete.inrs.ca](mailto:patricia.munoz@ete.inrs.ca))
  - Centre UCS | [wassila.foul@ucs.inrs.ca](mailto:wassila.foul@ucs.inrs.ca)

#### **Postdoctoral fellows / Interns**

- Send a copy of your **CAQ** and **work permit** to the contact person at your INRS Centre:
  - Centre AFSB | [isabelle.fiola@iaf.inrs.ca](mailto:isabelle.fiola@iaf.inrs.ca)
  - Centre EMT | [metras@emt.inrs.ca](mailto:metras@emt.inrs.ca)
  - Centre ETE | [patricia.munoz@ete.inrs.ca](mailto:patricia.munoz@ete.inrs.ca)
  - Centre UCS | [emilie.roy@ucs.inrs.ca](mailto:emilie.roy@ucs.inrs.ca)

#### **I am aware of the possible impacts of the pandemic and I have planned to:**

- Have the **equipment** and **internet connection** required to study or work from home
- Be housed in a **place where I can be quiet** to study or work at a distance
- Get sufficient **financial resources**, even if I interrupt my training for a term
- Take **travel cancellation insurance**, in case I have symptoms and am denied boarding
- Take out health insurance** before my departure, or as soon as I arrive (see *Information Guide*, p. 4)

#### **To travel to Canada, I have to:**

- Make sure I know [what I must bring](#) to present to border services upon arrival
- Prepare my quarantine plan with the assistance of my support person, then send it to [sae@inrs.ca](mailto:sae@inrs.ca)
- Bring my quarantine plan as well as a mask or face covering

#### **Upon arrival, I must:**

- Send a full and good quality picture of my study or work permit to [registrariat@inrs.ca](mailto:registrariat@inrs.ca)

#### **Quarantine plan – practical information**

**Everyone entering Canada, with or without symptoms, must have a plan to [place themselves in quarantine for 14 days](#).** The border services officer will require that the plan ensure compliance with [quarantine guidelines](#). **INRS gives you a [\\$1,500 flat-rate living allowance for the quarantine](#) that you can use at your discretion to cover the costs of quarantine.**

#### Transport from the airport to the quarantine site

Private transportation is recommended. The following options are advisable:

- For short distances, take a taxi ([Montréal-Trudeau Airport](#) / [Québec City Airport](#))
- Get a ride from an acquaintance, each wearing a mask and keeping distance

- For longer distances, rent a car if you can drive ([Montreal](#) / [Québec City](#))

**Public transportation is acceptable in order to get to your destination area immediately**, but you must avoid transfers and must not make any stop on your way to the quarantine site. Wearing a mask and social distancing are also required at all times. Acceptable options include:

- To go from Toronto to Montreal or from Montreal to Québec City, a domestic flight, [train](#) or [bus](#).
- A direct bus from the airport to the quarantine site ([Montreal](#) / [Québec](#)).

#### Place of quarantine

**You must have rented a place to live before you arrive in Canada.** When you arrive, go directly to your quarantine location, do not leave and do not have visitors for 14 days. If you develop symptoms, the isolation must continue for 14 days after the first symptoms appear.

*If you already have a place to live and you will be alone there*

- You can quarantine yourself there. If you do not have the keys, someone should welcome you.

*If there are other people living at the place where you plan to stay*

- You can quarantine there under three conditions:
  - There are no vulnerable persons in the dwelling, i.e., a person 65 years of age or older or with health problems that put him or her at risk;
  - The configuration of the dwelling allows you to isolate yourself in a single room;
  - Your bathroom will be private OR will be disinfected each time you use it.
- Otherwise, consider a hotel that accepts quarantine. INRS takes care of paying the room directly and of deducting it from your \$1,500 financial assistance. Expect a cost of \$1,000 or more for 14 days.

**Flight to Montreal:** Book a room in Montreal directly via [INRS - Quarantine](#)

**Flight to Québec City:** We should also be able to confirm available hotels in Québec City soon.

*Interested?* Write to [sae@inrs.ca](mailto:sae@inrs.ca) with "Hotel for Québec City" in the subject line.

#### Groceries and essential goods

Since you must not go out, **you must arrange for your accommodation to be furnished and have the essential items** for your quarantine available when you arrive. You have to take into account that:

- Grocery stores ([\[1\]](#), [\[2\]](#)) offer delivery, but there may be a wait of a few days.
- Major drugstores offer delivery ([\[1\]](#), [\[2\]](#), [\[3\]](#), [\[4\]](#), [\[5\]](#)), but please check the delivery lead times.
- It is recommended to have someone who can help you and bring you what you require.
- You must have a credit card for any online orders.

#### Are you experiencing COVID-19 symptoms?

- Do not go to a medical clinic unless you have an appointment first.
- Call one of the following numbers** and mention if you have been here for less than 14 days:

*Québec City area:* 418 644-4545

*Elsewhere in Quebec:* 1 877 644-4545 (toll free)

*Montreal area:* 514 644-4545

*For hearing impaired (TTY):* 1 800 361-9596 (toll free)

#### Non-compliance with quarantine regulations

- If you do not present a satisfactory quarantine plan upon arrival, **you may be required to stay in an official quarantine facility** designated by the Public Health Administrator of Canada.
- Temporary residents who do not comply with quarantine guidelines may be **subject to removal** or, like Canadian citizens, to **significant fines and/or prison sentences**.