

Aide-mémoire

Étudiantes, étudiants et stagiaires de l'étranger

English version follows

Version révisée : 31 mars 2021
Éléments révisés depuis le 5 novembre 2020, en violet

Venir au Québec – été 2021

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 :

- Écrivez rapidement à sve@inrs.ca en indiquant votre date d'arrivée.
- Votre superviseur.e doit transmettre le nom et le courriel de votre **personne en soutien** à sve@inrs.ca

Étudiantes et étudiants

- Transmettre votre **CAQ** et votre **lettre d'introduction au point d'entrée** à registrariat@inrs.ca et en CC à :
 - Centre AFSB | anne.philippon@inrs.ca
 - Centre EMT | tatiana.brahmi@emt.inrs.ca
 - Centre ETE | melanie.laverdiere@ete.inrs.ca (sauf maîtrise professionnelle : patricia.munoz@ete.inrs.ca)
 - Centre UCS | wassila.foul@ucs.inrs.ca

Stagiaires postdoctoraux / Stagiaires de recherche

- Transmettre copie de vos **CAQ** et **lettre d'introduction au point d'entrée** à :
 - Centre AFSB | isabelle.fiola@inrs.ca (sauf stagiaires de recherche : anne.philippon@inrs.ca)
 - Centre EMT | metras@emt.inrs.ca
 - Centre ETE | patricia.munoz@ete.inrs.ca
 - Centre UCS | emilie.roy@ucs.inrs.ca

Je suis conscient.e des impacts possibles de la pandémie et j'ai prévu :

- Avoir l'**équipement** et la **connexion internet** requis pour étudier ou travailler tranquille de chez-moi
- Prendre une **assurance annulation-voyage**, au cas où j'aurais des symptômes et serais refusé de vol
- Souscrire à l'assurance maladie** dès que possible, même avant l'arrivée (voir *Guide d'information*, p. 4)

Pour voyager au Canada, il convient de :

- Suivre la liste de vérification des exigences pour entrer au Canada **par avion** ou **par la route**
- Préparer mon plan de quarantaine avec ma personne en soutien, puis le transmettre à sve@inrs.ca
- Si requis, réserver mes 3 jours à l'hôtel peu avant mon départ, car cela ne peut être ni changé ni annulé
- Avoir un résultat négatif de test PCR fait dans les 72 heures avant l'embarquement et utiliser [ArriveCAN](#)

Dès mon arrivée, je dois :

- Envoyer copie de mon permis d'études ou de travail aux adresses indiquées ci-dessus, **et à sve@inrs.ca**

Plan de quarantaine – information utile

Quiconque entre au Canada doit avoir un [plan pour se placer en quarantaine pendant 14 jours](#). Après les 3 premiers jours dans un hôtel autorisé près de l'aéroport, les 11 jours suivants doivent être passés dans un lieu de quarantaine adéquat respectant les [directives de mise en quarantaine](#). **Les personnes admissibles reçoivent une [indemnité forfaitaire de subsistance pour la quarantaine de 1 500 \\$ de l'INRS](#).** Ce montant couvre notamment le coût de l'hôtel autorisé (env. 1 000 \$ à 1 200 \$) et même plus.

Transport au lieu de quarantaine

Dès les 3 jours à l'hôtel écoulés, si le test est négatif, vous pouvez vous rendre à votre lieu de quarantaine. Un transport privé est l'idéal, mais d'autres options sont possibles :

- 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 longues distances, vérifiez l'option du train ([Via Rail](#)) ou de l'autobus [Montréal – Ville de Québec](#)
- Vous pouvez aussi louer une voiture si vous pouvez conduire ([Montréal](#) / [Québec](#))

Lieu de quarantaine

Différents lieux sont possibles pour les 11 derniers jours de votre quarantaine. Vous devez vous y rendre directement, ne pas en sortir et n'avoir aucun visiteur pour 11 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, de 65 ans et plus ou 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.

Si vous préférez un hôtel pour les 11 derniers jours de quarantaine, utilisez les liens ci-dessous. L'INRS paiera la chambre et la déduira de votre indemnité de 1 500 \$. Prévoir un coût de près de 1 000 \$ pour 11 jours.

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

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

Contenu du plan de quarantaine

- Identité de l'étudiant.e ou stagiaire / coordonnées / établissement d'enseignement
- Date d'arrivée et pays d'origine
- Transport jusqu'au lieu de quarantaine (préciser le type / montrer que les contacts sont minimisés et qu'aucun arrêt ne sera effectué)
- Lieu de quarantaine et précisions sur les aspects suivants (adresse / seul ou non / aucune personne vulnérable / chambre personnelle et gestion des aires partagées, le cas échéant)
- Biens essentiels (lieu de quarantaine meublés / biens essentiels sur place / façon de se procurer la nourriture et les autres biens courants)
- Coordonnées précises de la personne en soutien désignée par l'INRS (et autres s'il y en a)

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. Plusieurs épiceries, pharmacies, restaurants et autres commerces offrent la livraison. Rappelez-vous que :

- La personne en soutien désignée par l'INRS peut vous dépanner en cas d'imprévu.
- Vous devez avoir une carte de crédit pour les commandes en ligne.

Fournir vos renseignements quotidiennement

- Via [ArriveCAN](#) si utilisé avant le départ, [sinon par téléphone](#)

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 :

Région de Québec : 418 644-4545

Ailleurs au Québec : 1 877 644-4545 (sans frais)

Région de Montréal : 514 644-4545

Pour personnes malentendantes (ATS) : 1 800 361-9596 (sans frais)

Checklist

Students, interns and fellows from outside of Canada

Revised version: March 31, 2021

Items revised since November 5, 2020 are in purple

Coming to Quebec – Summer 2021

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 sve@inrs.ca
- Your supervisor must send the name and email of your **support person** to sve@inrs.ca

Students

- Send a copy of your **CAQ** and **Port of Entry Letter of Introduction** to registratriat@inrs.ca with CC to:
 - Centre AFSB | anne.philippon@inrs.ca
 - Centre EMT | tatiana.brahmi@emt.inrs.ca
 - Centre ETE | melanie.laverdiere@ete.inrs.ca (except professional master's: patricia.munoz@ete.inrs.ca)
 - Centre UCS | wassila.foul@ucs.inrs.ca

Postdoctoral fellows / Interns

- Send a copy of your **CAQ** and **Port of Entry Letter of Introduction** to:
 - Centre AFSB | isabelle.fiola@inrs.ca (except for interns: anne.philippon@inrs.ca)
 - Centre EMT | metras@emt.inrs.ca
 - Centre ETE | patricia.munoz@ete.inrs.ca
 - Centre UCS | 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 quietly from home
- 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:

- Follow the requirements checklist to enter Canada [by air](#) or [by land](#)
- Prepare my quarantine plan with the assistance of my support person, then send it to sve@inrs.ca
- If required, book my 3 days at the hotel shortly before my departure, as it cannot be changed or cancelled
- Get a negative PCR test result done within 72 hours before boarding and use [ArriveCAN](#)

Upon arrival, I must:

- Send a copy of my study or work permit to the email addresses specified above, **and** to sve@inrs.ca

Quarantine plan – practical information

Everyone entering Canada must have a plan to [place themselves in quarantine for 14 days](#). After the first 3 days in an authorized hotel near the airport, the next 11 days must be spent in a suitable quarantine place in compliance with [quarantine guidelines](#). **Eligible newcomers are granted a [\\$1,500 flat-rate living allowance for the quarantine from INRS](#).** This covers the cost of the authorized hotel (approx. \$1,000 to \$1,200) and more.

Transport to the quarantine site

Once the 3 days at the hotel have passed, if the test is negative, you can go to your quarantine place. Private transportation is optimal, but other options are available:

- 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, options to check are the train ([Via Rail](#)) or the [Montreal – Ville de Québec](#) bus
- You can also rent a car if you can drive ([Montreal](#) / [Québec City](#))

Place of quarantine

There are different possible locations for the last 11 days of your quarantine. You must go there directly, not leave and have no visitors for 11 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:
 - a) 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;
 - b) The configuration of the dwelling allows you to isolate yourself in a single room;
 - c) Your bathroom will be private OR will be disinfected each time you use it.

If you prefer a hotel for the last 11 days of quarantine, use the links below. INRS will pay for the room and deduct it from your \$1,500 allowance. Expect a cost of nearly \$1,000 for 11 days.

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

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

Content of the quarantine plan

- Identity of the trainee / contact information / educational institution
- Date of arrival and travel milestones from the country of origin
- Travel to quarantine site (specify type of transport / show that contacts are minimized and that no stop will be made)
- Place of quarantine and details on the following (address / alone or not / no contact with vulnerable person / personal room and management of shared areas, if applicable)
- Essential goods (furnished quarantine area / essential goods on site / how to obtain food and other everyday goods)
- Detailed contact information of the support person designated by the INRS (and others if any)

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. Many groceries, drugstores, restaurants and other stores deliver. Keep in mind that:

- The support person designated by the INRS can help you in case of unforeseen circumstances.
- You must have a credit card for any online orders.

Provide your information on a daily basis ()

- Via [ArriveCAN](#) if used prior to departure, [otherwise by phone](#)

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:

<i>Québec City area:</i> 418 644-4545	<i>Elsewhere in Quebec:</i> 1 877 644-4545 (toll free)
<i>Montreal area:</i> 514 644-4545	<i>For hearing impaired (TTY):</i> 1 800 361-9596 (toll free)