

# Checklist

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

Revised version: November 18, 2021

### Venir au Québec

Voici un aide-mémoire pour préparer votre venue. Pour plus de détails, voir le [Guide d'information](#).

#### *Pour confirmer votre venue dès que possible :*

##### Étudiantes et étudiants

- Transmettre votre **CAQ** et votre **lettre d'introduction au point d'entrée** à [registrariat@inrs.ca](mailto:registrariat@inrs.ca). Indiquer votre **date d'arrivée** approximative, et joindre le **billet d'avion** s'il est réservé.

Mettre aussi en copie [sve@inrs.ca](mailto:sve@inrs.ca) et la personne-ressource du centre :

- Centre AFSB | [anne.philippon@inrs.ca](mailto:anne.philippon@inrs.ca)
- Centre EMT | [tatiana.brahmi@inrs.ca](mailto:tatiana.brahmi@inrs.ca)
- Centre ETE | [melanie.laverdiere@inrs.ca](mailto:melanie.laverdiere@inrs.ca) (sauf maîtrise professionnelle : [patricia.munoz@inrs.ca](mailto:patricia.munoz@inrs.ca))
- Centre UCS | [wassila.foul@inrs.ca](mailto:wassila.foul@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](mailto:isabelle.fiola@inrs.ca) (sauf stagiaires de recherche : [anne.philippon@inrs.ca](mailto:anne.philippon@inrs.ca))
  - Centre EMT | [metras@inrs.ca](mailto:metras@inrs.ca)
  - Centre ETE | [patricia.munoz@inrs.ca](mailto:patricia.munoz@inrs.ca)
  - Centre UCS | [emilie.roy@inrs.ca](mailto:emilie.roy@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 les activités qui pourraient être à distance
- Prendre une **assurance annulation-voyage**, au cas où j'aurais des symptômes et serais refusé de vol
- Souscrire à l'assurance maladie** si nécessaire (voir section [B. En cas de maladie](#) du guide d'information)

#### *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, conformément aux [instructions résumées dans le guide d'information](#)  
Vous devriez être préparé pour les aspects suivants :
  - Transport jusqu'au lieu de quarantaine (type de transport / contacts minimisés et aucun arrêt)
  - Lieu de quarantaine (seul ou non / pas de personne vulnérable / gestion des aires partagées)
  - Biens essentiels (façon de se procurer la nourriture et les autres biens courants)
  - Coordonnées d'une personne en soutien (ami ou quelqu'un de l'INRS)
- Joindre vos preuves vaccinales (ou traduction certifiée) dans ArriveCAN dans les 72 heures avant le départ
- Avoir un résultat négatif de test PCR fait dans les 72 heures avant l'embarquement et utiliser [ArriveCAN](#)
- Avoir les documents requis pour les membres de la famille (rechercher **famille immédiate** sur [cette page](#))

#### *Dès mon arrivée, je dois :*

- Envoyer copie de mon permis d'études ou de travail (voir coordonnées au début de la présente page)
- Prendre connaissance des informations relatives au [passeport vaccinal québécois](#)
- Consulter attentivement le [Guide d'accueil de mon centre](#)

# Coming to Quebec

Here is a checklist to help you prepare for your arrival. For more details, see the [Information guide](#).

## To confirm that you're coming:

### Students

- Send a copy of your **CAQ** and **Port of Entry Letter of Introduction** to [registratriat@inrs.ca](mailto:registratriat@inrs.ca). Provide your expected **date of arrival**, and attach **flight ticket** if already reserved.  
**Also copy [sve@inrs.ca](mailto:sve@inrs.ca)** and the contact person of your centre:
  - Centre AFSB | [anne.philippon@inrs.ca](mailto:anne.philippon@inrs.ca)
  - Centre EMT | [tatiana.brahmi@inrs.ca](mailto:tatiana.brahmi@inrs.ca)
  - Centre ETE | [melanie.laverdiere@inrs.ca](mailto:melanie.laverdiere@inrs.ca) (except professional master's: [patricia.munoz@inrs.ca](mailto:patricia.munoz@inrs.ca))
  - Centre UCS | [wassila.foul@inrs.ca](mailto:wassila.foul@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](mailto:isabelle.fiola@inrs.ca) (except for interns: [anne.philippon@inrs.ca](mailto:anne.philippon@inrs.ca))
  - Centre EMT | [metras@inrs.ca](mailto:metras@inrs.ca)
  - Centre ETE | [patricia.munoz@inrs.ca](mailto:patricia.munoz@inrs.ca)
  - Centre UCS | [emilie.roy@inrs.ca](mailto:emilie.roy@inrs.ca)

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

- Have the **equipment** and **internet connection** required for remote activities
- Take **travel cancellation insurance**, in case I have symptoms and am denied boarding
- Take out health insurance** if necessary (see section [B. In case of illness of the information guide](#))

## To travel to Canada, I have to:

- Follow the requirements checklist to enter Canada [by air](#) or [by land](#)
- Prepare my quarantine plan according to the [instructions summarized in the information guide](#)  
You should be prepared on the following issues :
  - Travel to quarantine site (type of transport / contacts are minimized / no stops)
  - Place of quarantine (alone or not / no vulnerable person / management of shared areas)
  - Essential goods (how to obtain food and other everyday goods)
  - Contact information of the support person (either a friend or someone from INRS)
- Upload your proof of vaccination (or certified translation) in ArriveCAN within 72 hours before boarding
- Get a negative PCR test result done within 72 hours before boarding and use [ArriveCAN](#)
- Have the required documents family members (look for immediate family on [this web page](#))

## Upon arrival, I must:

- Send a copy of my study or work permit (see contact information at the top of this page)
- Learn about the [Quebec vaccine passport](#)
- Carefully look at the [Welcome Guide for your center](#)