

Aide-mémoire

Étudiantes, étudiants et stagiaires de l'étranger

English version follows

Version révisée : 22 juillet 2021
Éléments révisés depuis le 17 juin, en bleu

Venir au Québec – été et automne 2021

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

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
- 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 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](#) dans un lieu de quarantaine adéquat respectant les [directives de mise en quarantaine](#). Des [mesures allégées s'appliquent à compter du 9 août 2021](#). Les personnes admissibles qui doivent se soumettre à une quarantaine 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

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 des vols intérieurs, 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

Vous devez vous y rendre directement, ne pas en sortir et n'avoir aucun visiteur pendant 14 jours et jusqu'à l'obtention d'un résultat négatif à votre test du 8^e jour. 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 votre quarantaine, utilisez les liens ci-dessous. Si vous êtes éligible à l'indemnité de 1 500 \$, l'INRS paiera la chambre et l'en déduira. Prévoir un coût de près de 1 200 \$ pour 14 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 :

<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)

Checklist

Students, interns and fellows from outside of Canada

Revised version: July 22, 2021

Items revised since June 17, 2021 are in blue

Coming to Quebec – Summer and Fall of 2021

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

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
- 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 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](#) in a suitable quarantine place in compliance with [quarantine guidelines](#). [Relieved measures apply as of August 9, 2021](#). Eligible newcomers [submitted to quarantine](#) 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

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 domestic flights, 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

You must go there directly, not leave and have no visitors for 14 days and until you get a negative result to your 8th day test. 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 your quarantine, use the links below. If you are eligible to the \$1,500 allowance, INRS will pay for the room and deduct it from your allowance. Expect a cost of nearly \$1,200 for 14 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)