



GUIDE POUR LES MEMBRES DE LA POPULATION ÉTUDIANTE QUI DOIVENT S'AUTO-ISOLER

Même si la majorité des activités académiques à l'automne 2020 auront lieu à distance, un grand nombre d'entre vous voudront ou devront venir plus près de votre campus pour les études. Si cela est le cas pour vous, voici des informations importantes dont vous devez prendre connaissance.

Qu'est-ce que l'auto-isolement (aussi appelé la quarantaine)?

L'auto-isolement consiste à :

- Rester chez soi
- Vous examiner afin de déceler tout symptôme pendant 14 jours
- Éviter tout contact avec d'autres personnes
- Suivre les conseils d'autorité locale de santé publique

L'auto-isolement est une responsabilité individuelle ordonnée par le Gouvernement du Nouveau-Brunswick et le Gouvernement du Canada. Selon l'arrêté obligatoire du gouvernement, un agent de la paix peut imposer une amende à un individu refusant de s'isoler et le cas pourrait être porté devant les tribunaux. Le locataire qui refuse de s'auto-isoler pourrait être passible d'une amende et se voir expulser de son logement.

Qui doit pratiquer l'auto-isolement?

L'auto-isolement de 14 jours est obligatoire si l'une ou l'autre des situations suivantes s'appliquent :

- Vous arrivez de l'extérieur des provinces de l'Atlantique (Nouveau-Brunswick, Nouvelle-Écosse, Île-du-Prince-Édouard, Terre-Neuve) ou vous y avez voyagé au cours des 14 derniers jours
- Vous avez reçu un diagnostic de COVID-19
- Vous avez été en contact étroit avec une personne atteinte de COVID-19;
- Un représentant de la santé publique vous a dit que vous aviez peut-être été exposé à la COVID-19;
- Vous avez deux symptômes ou plus de la COVID-19, même s'ils sont légers :
 - De la fièvre (température supérieure à 38°C)
 - Une nouvelle toux ou toux chronique qui s'aggrave
 - Un mal de gorge
 - Un écoulement nasal
 - Un mal de tête
 - Une fatigue nouvellement apparue
 - De nouvelles douleurs musculaires
 - La diarrhée
 - La perte du goût ou de l'odorat

Exigences de l'Université de Moncton en lien avec l'auto-isolement

- Toute personne habitant ou ayant voyagé à l'extérieur des quatre provinces de l'Atlantique (Nouveau-Brunswick, Nouvelle-Écosse, Île-du-Prince-Édouard, Terre-Neuve) devra absolument s'auto-isoler pendant une période de 14 jours, et ce, dès leur arrivée à Moncton.
- Si vous avez des cours en présentiel sur le campus à compter du 8 septembre et que vous êtes affectés par l'auto-isolement, vous devrez donc arriver au moins 14 jours avant cette date, soit le 24 août 2020.
- Si vous avez des activités de recherche ou un stage nécessitant votre présence dans la région et que vous êtes affectés par l'auto-isolement, vous devrez prévoir votre arrivée 14 jours avant le début de vos activités.

- Si vous habitez dans un **logement sur le campus**, vous devez **obligatoirement** communiquer avec le Service de logement au 506 858-4663 ou à logement@umoncton.ca afin de leur signaler l'auto-isolement dans un **délai minimal de trois jours ouvrables**. Vous pouvez effectuer l'auto-isolement sur le campus à compter du 1^{er} août 2020. Si vous devez vous auto-isoler et que vous avez un colocataire qui n'a pas à le faire, vous aurez accès à un logement temporaire le temps de votre auto-isolement. Un membre de l'équipe vous communiquera afin de préparer votre arrivée, d'explorer vos besoins lors de l'auto-isolement, d'aborder l'adaptation en quarantaine et d'assurer la meilleure des transitions à l'Université.
- Si vous habitez dans un **logement hors campus**, vous devez **obligatoirement** signaler votre auto-isolement au Service de santé et psychologie à santepsychologie@umoncton.ca dans un **délai minimal de trois jours ouvrables**. Un membre de l'équipe vous communiquera afin d'explorer vos besoins lors de l'auto-isolement, d'aborder l'adaptation en quarantaine et d'assurer la meilleure des transitions à l'Université.

Conditions particulières pour les étudiantes et étudiants en provenance de l'international

IMPORTANT : Les restrictions de voyages sont établies par [IRCC](#) et sont sujettes à changer n'importe quand.

Si vous avez la permission de voyager et que vous provenez de l'international :

- **Vous devez également informer l'Université de votre date d'arrivée** en envoyant un courriel à international@umoncton.ca si possible **trois semaines avant votre date d'arrivée** pour que nous puissions préparer votre accueil.

Si vous êtes une nouvelle étudiante ou un nouvel étudiant et que vous provenez de l'international :

- **Vous devez obligatoirement vous auto-isoler dans un logement universitaire**, peu importe si vous comptez y habiter pour le reste de l'année ou non. Vous devez signaler votre date d'arrivée au Service de logement au 506 858-4663 ou à logement@umoncton.ca le plus tôt possible afin de préparer votre accueil.

ATTENTION! Les étudiantes et étudiants internationaux qui se trouvent à l'extérieur du Canada doivent s'assurer d'être exemptés des restrictions de voyage. [Pour plus d'information sur les restrictions de voyage en raison de la COVID-19](#)

Documents nécessaires à l'arrivée au Nouveau-Brunswick ou au Canada

À votre arrivée au Nouveau-Brunswick ou au Canada, vous devrez fournir certains documents qui pourraient inclure entre autres:

- Un plan d'auto-isolement ou de quarantaine (voir l'annexe)
- Des preuves d'études (lettre d'admission pour les nouveaux étudiants, attestation d'inscription et relevé de notes pour les étudiants continus)
- Des preuves de logement ou de résidence au Nouveau-Brunswick (ex : contrat de logement sur ou hors campus, permis de conduire du N.-B., carte d'assurance-maladie du N.-B., factures de téléphone, relevés bancaires, etc.)
- Des documents d'immigration (passeport, lettre de présentation du permis d'études ou permis d'études et visa ou AVE). *Pour plus d'information sur les documents d'immigration, veuillez consulter les liens suivants : [Lorsque vous voyagez à destination du Canada](#) et [Permis d'études : Se préparer à l'arrivée](#)*

Mesures à prendre pendant l'auto-isolement

- **Lors de votre déménagement**, gardez une distance d'au moins deux mètres entre vous et les autres personnes et portez un masque. Lavez vos mains souvent et soigneusement.
- **Restez dans votre logement**. Dès que votre déménagement est terminé, il est interdit de sortir de votre logement. Vous pouvez seulement sortir pour une urgence médicale. Il est également interdit de recevoir de la visite dans votre logement.

- **Si d'autres personnes vivent dans votre logement**, restez dans une chambre séparée et n'utilisez pas la même salle de toilette que les autres, si possible. Gardez une distance d'au moins deux mètres avec les autres en tout temps. Veillez à ce que les interactions soient brèves et portez un masque. Ne pas partager d'objets personnels avec d'autres (brosses à dents, serviettes, literie, ustensiles, vaisselle, appareils électroniques). Au moins une fois par jour, nettoyez et désinfectez les surfaces que vous touchez souvent (toilette, robinets, tables, poignées de porte, téléphones, télécommandes). Évitez le contact avec les animaux domestiques si les autres pourraient également les toucher.
- **Nourriture et produits de première nécessité.** Prévoyez de la nourriture ou autres articles essentiels à votre subsistance (médicaments, produits ménagers ou pour vous laver) pour une période de 14 jours. Vous pouvez demander à un proche de vous aider à faire et livrer votre épicerie, ou vous pouvez faire votre épicerie en ligne et la faire livrer à votre porte. Assurez-vous également d'avoir des vêtements pour 14 jours si vous utilisez une salle de lavage commune avec d'autres. Vous pouvez laver les morceaux nécessaires dans le lavabo de votre salle de toilette.
- **Symptômes.** Surveillez vos symptômes. Si des symptômes apparaissent, appelez immédiatement Télésoins au 811 et suivre leurs directives. Si vous éprouvez des symptômes, il se peut que votre isolement se prolonge au-delà de 14 jours.
- **Prenez soin de vous.** Reposez-vous, mangez sainement, pratiquez de l'activité physique, restez en contact avec vos proches grâce à la technologie, utilisez votre créativité, méditez et relaxez, le tout à l'intérieur de votre logement. Si vous éprouvez du mal à vous adapter à l'auto-isolement ou à la quarantaine, consultez la [fiche-conseils](#) du Service de santé et psychologie. Vous pouvez également prendre rendez-vous à distance avec un membre du service en envoyant un courriel à santepsychologie@umoncton.ca ou encore prendre connaissance d'autres ressources disponibles à partir de leur page web www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie.
- **Après votre période d'auto-isolement**, continuez à utiliser les bonnes pratiques d'hygiène (lavage des mains, étiquette de toux ou d'éternuement). Assurez la distanciation physique de deux mètres et portez un masque lorsque cela n'est pas possible. Il se peut que le port du masque soit obligatoire dans certains contextes ou édifices sur le campus, alors l'achat d'un masque artisanal est à prévoir pour tous.

Ressources

[Page web du bureau du médecin-hygiéniste en chef de la Santé publique \(Gouvernement du Nouveau-Brunswick\)](#)

[Page web du Gouvernement du Canada sur la maladie à coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Page web du Gouvernement du Canada sur l'entrée au Canada pour les citoyens, résidents permanents, étrangers et réfugiés](#)

Dû à l'évolution rapide de la COVID-19, certaines de ces informations peuvent changer à tout moment et sans préavis.

Il se peut que vous soyez demandé de fournir un plan d'auto-isolement ou de quarantaine à votre arrivée au Canada ou au Nouveau-Brunswick. Ce guide pourra vous servir – à compléter, imprimer et apporter avec vous.

Déplacement de l'aéroport, le cas échéant : Vous ne devez pas vous arrêter nulle part en vous rendant à votre logement. Vous devrez également porter votre propre masque durant votre trajet vers votre lieu de quarantaine et assurez une distance d'au moins deux mètres du conducteur dans la mesure du possible.

- Déplacement par taxi
- Déplacement par voiture privée

Logement : Il faudra trouver un logement pour la durée de votre auto-isolement **avant** votre déplacement au Canada. Il est recommandé de prévoir plus de 14 jours pour l'isolement, puisqu'une personne qui présente des symptômes pourrait voir sa période d'auto-isolement se prolonger. Les membres de la population étudiante qui ont un contrat en logement universitaire pour la session d'automne 2020 pourront effectuer leur auto-isolement en résidence universitaire à partir du 1^{er} août 2020. **Les étudiantes et étudiants revenant de l'international devront obligatoirement s'auto-isoler dans un logement universitaire, peu importe si elles et ils y habitent pour le reste de l'année ou non.**

- Logement sur le campus
- Hôtel
- Logement hors campus

ATTENTION : *Il importe de vous assurer que la configuration du logement de même que les services disponibles permettent une mise en auto-isolement ou en quarantaine.*

Vous ne devez pas vous mettre en auto-isolement dans un endroit où vous serez en contact avec des personnes vulnérables (personnes âgées, personnes atteintes de maladies chroniques, personnes dont le système immunitaire est affaibli). Si vous allez vivre avec des personnes non vulnérables, il est recommandé d'utiliser une salle de toilette privée, dans la mesure du possible, ou de prendre les mesures afin qu'elle soit décontaminée après votre utilisation.

- Je serai seul(e) dans mon logement
- Je serai en présence de personnes qui ne sont pas vulnérables et je serai isolé(e) dans une chambre individuelle
- J'ai accès à une salle de toilette privée
- J'ai accès à une salle de toilette commune, et je prendrai les mesures pour qu'elle soit décontaminée après mon utilisation
- Je n'utiliserai pas de salle de lavage commune pour laver mes vêtements pendant ma quarantaine

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. La majorité des épicerie et quelques pharmacies offrent la possibilité de commandes en ligne avec l'option de livraison à domicile.

- Le logement est déjà meublé, et la nourriture me sera livrée au logement par des proches, le magasin d'épicerie ou autre service de livraison
- Le logement est déjà meublé, et j'ai apporté de la nourriture et autres articles essentiels pour ma subsistance
- J'arrive avec des meubles pour mon logement – je resterai dans mon logement aussitôt mon déménagement terminé, je porterai un masque et je garderai une distance d'au moins deux mètres avec toute personne qui m'aide avec le déménagement

Pendant la période d'auto-isolement ou de quarantaine :

- Je vais rester dans le logement où je vais passer la totalité de ma quarantaine (14 jours)
- Je ne vais pas me rendre sur mon campus universitaire, dans un commerce ou dans tout autre lieu public
- Je ne vais pas accueillir de visiteurs
- Je vais surveiller mon état de santé pour des symptômes de la COVID-19, et si des symptômes apparaissent, je vais téléphoner immédiatement Télé-soins au 811 et suivre leurs directives
- Je reconnais que ma quarantaine pourrait se prolonger, à la suite des recommandations de Santé publique, si je présente des symptômes de la COVID-19