



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

Même si la majorité des activités académiques au cours de l'année universitaire 2020-2021 auront lieu à distance, un certain nombre d'entre vous voudront ou devront venir ou revenir 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
- S'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. La ou le locataire qui refuse de s'auto-isoler pourrait être passible d'une amende et se voir expulser de son logement. Le membre de la communauté universitaire qui ne respecte pas les exigences de l'auto-isolement pourrait être imposé des mesures disciplinaires, dont l'expulsion de l'institution.

### 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 du Nouveau-Brunswick (*à noter qu'à partir du 27 novembre 2020, l'exemption de l'auto-isolement en lien avec les voyages dans la bulle atlantique ne tient plus*);
- 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. Dans ce cas, vous devez [faire une autoévaluation](#) pour déterminer si vous devriez subir un test de dépistage de la COVID-19.

Si vous êtes au Nouveau-Brunswick et que vous voyagez à l'intérieur de la province sans la quitter, mais à une région dont la [phase de rétablissement](#) de la COVID-19 est en arrière de la vôtre, vous devrez respecter les consignes de cette phase de rétablissement pour 14 jours suivant votre retour (p.ex. : si votre région est en phase jaune et que vous vous rendez à une zone dont la phase est orange ou rouge, vous devrez respecter les consignes de la phase orange ou rouge, le cas échéant, pour 14 jours après votre arrivée, même si vous revenez à une région dont la phase est jaune et que vous n'avez pas quitté le N.-B.).

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

- **Toute personne habitant ou ayant voyagé à l'extérieur du Nouveau-Brunswick devra absolument s'auto-isoler pendant une période de 14 jours, et ce, dès son arrivée.** Il vous sera interdit de participer aux cours en présentiel ou à toute autre activité de nature académique, récréative, sociale ou sportive pendant votre période d'auto-isolement.
- Si vous avez des cours en présentiel sur le campus et que vous êtes affectés par l'auto-isolement, vous devrez donc arriver au moins 14 jours avant la date de début de vos cours en présentiel. 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.

- Vous devez **obligatoirement** informer l'Université de votre **intention de voyager** à l'extérieur du Nouveau-Brunswick si vous y êtes déjà et/ou de **votre date d'arrivée** dans la province si vous prévoyez venir, en remplissant un [Plan d'auto-isolement](#) en ligne. Ce plan devra être approuvé par l'institution avant votre arrivée dans la province, qu'importe votre raison de voyage, votre région de provenance ou autre. **Votre date d'arrivée prévue DOIT être au plus tard le 6 décembre 2020 ou à partir du 3 janvier 2021. Les demandes pour arriver entre le 7 décembre 2020 et le 2 janvier 2021 ne seront pas approuvées. Les demandes pour arriver au début janvier doivent être reçues avant le 17 décembre afin d'assurer l'approbation.**
- **Si vous arrivez de l'international, vous devez obligatoirement vous auto-isoler dans un logement universitaire.** Si vous arrivez d'une autre province canadienne, il vous sera permis de faire votre auto-isolement en logement universitaire ou dans un logement hors campus, tel que votre logement actuel si vous étiez dans la région de Moncton à l'automne 2020. **Votre logement devra tout de même être approuvé lorsque vous soumettez votre plan d'auto-isolement.** Il se peut qu'un logement universitaire vous soit recommandé dans des circonstances particulières. Si vous choisissez un logement hors campus et que d'autres locataires y habitent, il est important de bien lire et comprendre les *mesures à prendre pendant l'auto-isolement* ci-dessous. Si vous prévoyez habiter en logement universitaire et que vous n'y étiez pas à l'automne 2020, veuillez remplir le [Protocole d'auto-isolement pour étudiantes et étudiant en logement universitaire](#) et le remettre à [logement@umoncton.ca](mailto:logement@umoncton.ca) avant votre arrivée.
- **La surveillance quotidienne de vos symptômes est exigée pendant votre auto-isolement.** L'infirmière du centre de santé de l'Université communiquera avec vous afin de clarifier et assurer cette exigence. Elle pourra également explorer vos besoins lors de l'auto-isolement, aborder l'adaptation en quarantaine et assurer la meilleure des transitions dans la région et/ou sur le campus. Vous devrez collaborer avec ce processus de surveillance. **Si vous provenez de l'international, un test de dépistage de COVID-19 est OBLIGATOIRE au 10<sup>e</sup> jour de votre auto-isolement. Si vous provenez d'une autre province canadienne, un test de dépistage de COVID-19 est VOLONTAIRE au 10<sup>e</sup> jour de votre auto-isolement.** Les modalités entourant ce dépistage seront discutées avec l'infirmière.

## 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, en plus de compléter le [formulaire d'auto-isolement](#) en ligne :

- **Vous devez également informer le Service aux étudiantes et étudiants internationaux et de la mobilité étudiante de votre date d'arrivée** en envoyant un courriel à [international@umoncton.ca](mailto:international@umoncton.ca), si possible **trois semaines avant votre date d'arrivée** pour que nous puissions préparer votre accueil.
- **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. Veuillez remplir le [Protocole d'auto-isolement pour étudiantes et étudiant en logement universitaire](#) et le remettre à [logement@umoncton.ca](mailto:logement@umoncton.ca) avant votre départ.

**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 approuvé par l'Université de Moncton
- Des preuves d'études (p.ex. : accusé de réception, lettre d'admission pour les nouvelles étudiantes et nouveaux étudiants, attestation d'inscription et relevé de notes pour les étudiantes et étudiants continus)
- Des preuves de logement ou de résidence au Nouveau-Brunswick (p.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 (p.ex. : 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 en tout temps. 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 ou un rendez-vous médical approuvé malgré la quarantaine. Il est également interdit de recevoir de la visite dans votre logement. Si vous faites votre auto-isolement en logement universitaire, vous serez permis une sortie en soirée à tous les jours, en collaboration avec le service de sécurité du campus. Aucune autre sortie ne sera permise (p.ex. : aucune permission de sortir pour fumer).
- **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. Les salles communes doivent être évitées (p.ex. : salon, cuisine). Gardez une distance d'au moins deux mètres avec les autres en tout temps, et portez un masque lorsque des interactions sont nécessaires. Veillez à ce que ces interactions soient brèves. Ne pas partager d'objets personnels avec d'autres (p.ex. : brosses à dents, serviettes, literie, ustensiles, vaisselle, appareils électroniques). Au moins une fois par jour, nettoyez et désinfectez les surfaces que vous touchez souvent (p.ex. : toilette, robinets, tables, poignées de porte, téléphones, télécommandes). Évitez le contact avec les animaux domestiques si les autres pourraient également les toucher.  
**IMPORTANT** : Si vous développez des symptômes lors de votre auto-isolement, tous les autres locataires du logement devront également s'auto-isoler jusqu'à ce que vous receviez la confirmation d'un test négatif. Si un test de COVID-19 s'avère positif, les autres locataires du logement devront rester en auto-isolement et communiquer avec la santé publique pour connaître les autres démarches à suivre. Si plusieurs personnes arrivent dans votre logement de l'extérieur du Nouveau-Brunswick et doivent s'auto-isoler, l'auto-isolement se terminera pour TOUS les locataires au 14<sup>e</sup> jour d'auto-isolement de la DERNIÈRE personne arrivée.
- **Nourriture et produits de première nécessité**. Prévoyez de la nourriture ou autres articles essentiels à votre subsistance (p.ex. : médicaments, produits ménagers, produits hygiéniques) 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. Si vous habitez en logement universitaire, un service sera à votre disposition pour votre nourriture et produits de première nécessité. 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 un ou des symptômes apparaissent, [faites une autoévaluation](#) pour déterminer si vous devriez subir un test de dépistage de la COVID-19. 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](mailto:santepsychologie@umoncton.ca) ou encore prendre connaissance d'autres ressources disponibles à partir de leur page web [www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie](http://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie).
- **Après votre période d'auto-isolement**, continuez à utiliser les bonnes pratiques d'hygiène (p.ex. : lavage des mains, étiquette de toux ou d'éternuement). Assurez la distanciation physique de deux mètres et portez un masque. Le port du masque est obligatoire sur le campus, alors l'achat d'un masque artisanal est à prévoir pour tous.

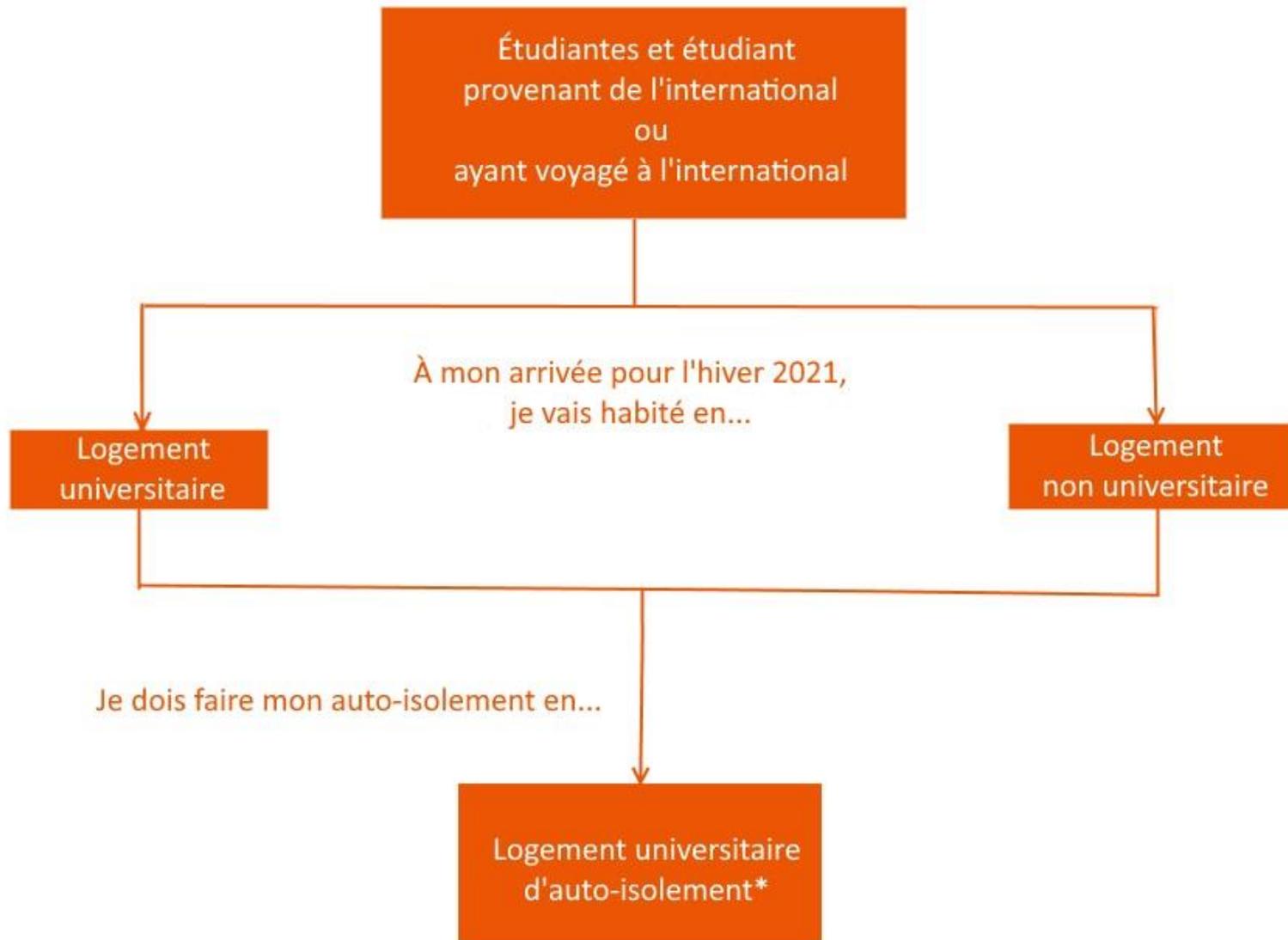
## Ressources

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

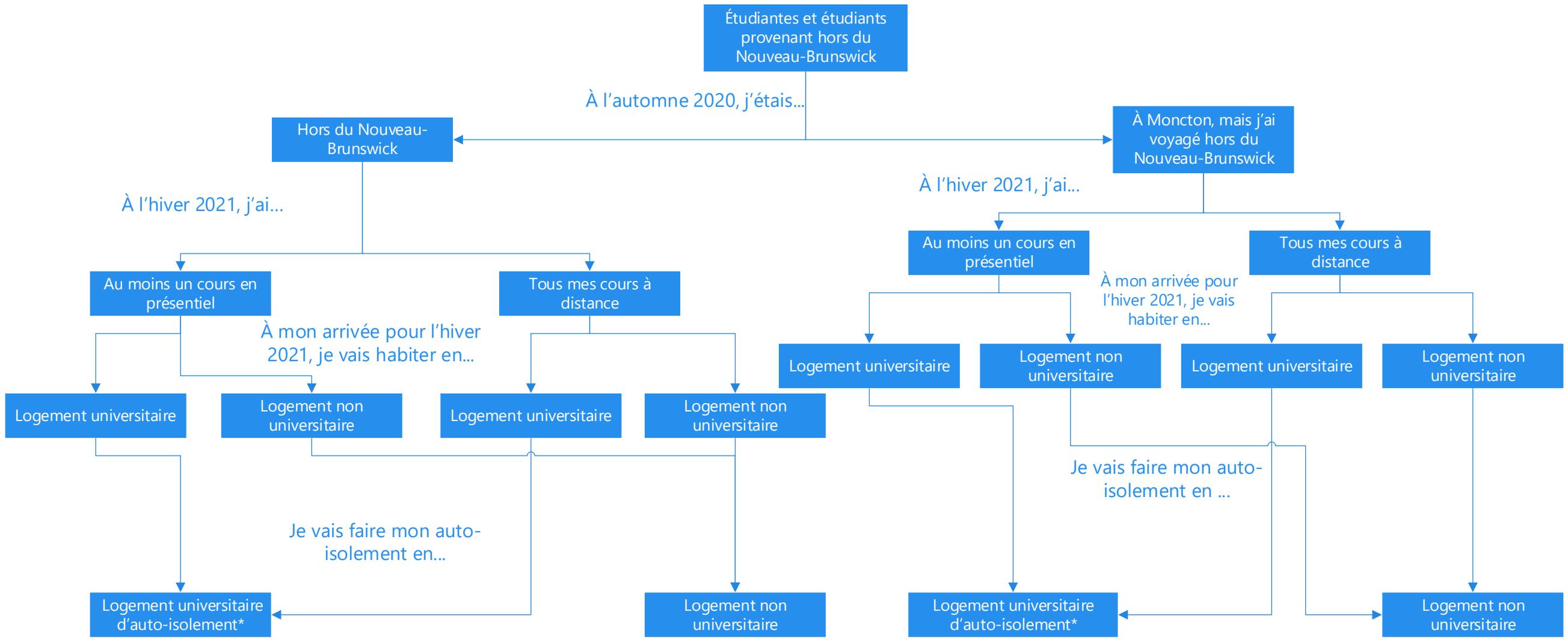
[Page web du Gouvernement du Canada sur la maladie à coronavirus \(COVID-19\)](#)

[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, ces consignes peuvent changer à tout moment et sans préavis. Vous devez ainsi être au courant des exigences en matière de voyage interprovincial ou international. Après votre arrivée, il est également important d'éviter tout voyage non essentiel à l'extérieur du N.-B. (pour plus d'infos). Même après effectuer une période d'auto-isolement, si vous quitter la province, vous devrez resoumettre un plan d'auto-isolement avant d'y revenir.**



\*Dès le 3 janvier afin de participer à un cours en présentiel le 18 janvier



\*Dès le 3 janvier afin de participer à un cours en présentiel le 18 janvier.