

**AUTO-ISOLEMENT (Quarantaine)** signifie qu'il faut rester chez soi, ne pas sortir de son logement, et éviter tout contact avec d'autres personnes afin de prévenir la propagation de la maladie à d'autres personnes et ce même s'il y a absence de symptômes. L'auto-isolement est décrété par les 2 paliers gouvernementaux et est une responsabilité individuelle. Toutefois, le Service de logement sera là pour vous épauler.

## Qui doit s'auto-isoler ?

L'auto-isolement de 14 jours\* en logement universitaire est obligatoire\*\* si :

- Si vous arrivez en provenance de l'international;
- Vous arrivez de l'extérieur des provinces du Canada atlantique (Nouvelle-Écosse, île -du-Prince-Édouard et Terre-Neuve-et-Labrador);
- Vous avez voyagé à l'extérieur du Canada atlantique au cours des 14 derniers jours;
- Vous avez été en contact étroit avec une personne qui est ou pourrait être atteinte de la COVID-19;
- Vous avez été informé par un représentant de la santé publique que vous aviez peut-être été exposé au virus et que vous devez vous auto-isoler;
- Vous avez deux symptômes ou plus de la COVID-19, même s'ils sont légers (fièvre dépassant 38°C, nouvelle toux ou toux chronique qui s'aggrave, difficulté à respirer, écoulement nasal, mal de gorge, mal de tête, fatigue nouvellement apparue, nouvelles douleurs musculaires, diarrhée, perte du goût ou de l'odorat).

\*La période de 14 jours commence le jour de l'entrée de la personne au Nouveau-Brunswick.

\*\*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 des logements universitaires.

## Avant votre arrivée

Voici ce que vous devez faire avant votre arrivée:

- Vous devez nous informer de votre date exacte d'arrivée;
- Vous devez avoir rempli le plan d'auto-isolement de l'Université de Moncton et l'envoyer à [regist@umoncton.ca](mailto:regist@umoncton.ca);
- Votre plan d'auto-isolement doit avoir été accepté par les instances institutionnelles;
- Vous devez nous faire parvenir une copie signée de votre protocole d'auto-isolement;
- Vous devez nous envoyer une liste d'épicerie ([logement@umoncton.ca](mailto:logement@umoncton.ca)) au moins 5 jours avant votre arrivée. L'Université fera une première épicerie pour vous, et ce à vos frais.

## À votre arrivée

**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 assurer une distance d'au moins 2 mètres avec toute personne lorsque possible.

**SI VOUS PRÉSENTEZ DES SYMPTÔMES, ISOLEZ-VOUS DES AUTRES LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE !**

## Les étapes de l'auto-isolement ?

*Contactez le Service de logement si vous prévoyez devoir vous isoler à votre arrivée ou si vous devez vous isoler durant votre séjour*

*Séparez-vous des autres! Restez dans votre studio et évitez tout contact avec les autres. Ne sortez que pour des raisons médicales ou une alarme incendie*

*Si vous présentez des symptômes ou si vos symptômes s'aggravent, communiquez avec Télé-soins au 811 ou le 911 si c'est une urgence*

*Surveillez vos symptômes pendant 14 jours (ex. fièvre, toux, mal de gorge, écoulement nasal, difficultés respiratoires)*

## Où puis-je faire mon auto-isolement ?

Vous pouvez faire votre auto-isolement à la résidence P.-A.-Landry ou à la Résidence Médard-Collette (le lieu d'isolement est déterminé par le Service de logement). Des frais supplémentaires par nuitée pourrait s'appliquer. Si vous devez vous auto-isoler et que vous avez un colocataire qui n'a pas à s'auto-isoler, veuillez contacter le Service de logement et nous vous fournirons un logement temporaire le temps de votre auto-isolement.

## Quelles sont les mesures à prendre durant mon auto-isolement ?

- **Porter masques et gants lors de votre déménagement.** En prévoir également pour les personnes vous aidant à déménager et se tenir au moins à 2 mètres de distance des autres;
- **Rester dans votre logement.** Il est interdit de sortir de son logement. Donc, VOUS NE POUVEZ PAS: sortir à l'extérieur, aller travailler, aller à vos cours, aller visiter un ami dans la résidence, fréquenter des endroits publics, utiliser les transports en commun, etc. Vous pouvez seulement sortir pour un rendez-vous médical, une urgence médicale, lors d'une alarme d'incendie ou si une sortie est planifiée par le Service de sécurité.

## Nourriture et fournitures

**De la nourriture sera disponible dans votre logement à votre arrivée. Une épicerie vous sera livrée au début de votre séjour et une deuxième sera faite pour vous au cours des 14 jours.** Vous aurez aussi des options telles que commander auprès du Service alimentaire ou commander en ligne dans un magasin. Tous les coûts liés à la nourriture sont à vos frais et un courriel sera envoyé spécifiquement à ce sujet avec les détails.

Pour ceux qui ne disposent pas de leur propre vaisselle, nous vous fournirons un 'kit' qui contient le nécessaire pour préparer la nourriture. Les fournitures suivantes seront dans votre logement à votre arrivée: un masque, des gants jetables, des lunettes de protection, un thermomètre, des produits d'hygiène personnelle, des produits d'hygiène féminine, des linges à vaisselle, de la literie et des serviettes de bain.

## Nettoyage et désinfection

Tous les logements d'auto-isolement disposent des produits de nettoyages suivants: produit de nettoyage de désinfection, des essuie-tout, du savon à vaisselle, du désinfectant pour les mains et du savon à linge.

Le nettoyage et la désinfection des espaces (portes principales, ascenseurs, etc.) seront nettoyées et désinfectées deux fois par jours, en suivant le protocole émis par le directeur du Service d'entretien et de réparation.

Pour les poubelles, vous devez respecter le tri des poubelles ([eco360.ca](http://eco360.ca)) et déposer vos poubelles dans le corridor, à l'extérieur de votre porte, les mardis et les vendredis avant midi et quelqu'un passera les récupérer.

## Buanderie

Les salles de buanderie en logement ne seront pas accessibles, il y aura donc une fois par semaine (ou plus selon votre demande) un dépôt de literie et de serviette à l'extérieur de votre porte. Apportez des vêtements pour 14 jours et vous pouvez laver vos sous-vêtements dans votre chambre à l'aide du savon à linge.

Vous devrez mettre les draps et les serviettes souillés dans un sac en plastique clair et les déposer dans le corridor, à l'extérieur de votre porte

## Autres

- **Visiteurs.** Il est interdit de recevoir des visiteurs. Si un parent ou un ami vous accompagne, celui-ci devra habiter ailleurs qu'en logement universitaire et ne pourra pas vous visiter. L'auto-isolement de 14 jours s'applique également à ceux qui vous accompagnent (voir section « qui doit s'auto-isoler »);
- **Colis.** Si vous habitez en résidence, vos colis seront livrés à votre porte. Quelqu'un cognera, laissera le colis à l'extérieur, et partira.
- **Fumage.** Comme il vous est interdit de sortir de votre logement, si vous fumez, vous devrez prévoir une alternative. Tel que stipulé dans votre contrat, il est interdit de fumer et de vapoter en logement universitaire.
- **Sortie.** Au moins une sortie par jour sera planifiée par le Service de sécurité. Vous devrez attendre les directives du Service de sécurité pour les sorties.

## Surveillance

Un membre du personnel de l'Université de Moncton communiquera avec vous pour effectuer une vérification de votre état de santé. Lors de cet entretien, nous vous demanderons de prendre votre température corporelle à l'aide du thermomètre fourni.

Il y aura un agent de Sécurité sur place 24h/24, 7jr/7, pour veiller à ce que le protocole d'isolement soit respecté et que vous ne quittez pas le lieu d'auto-isolement.

Si vous développez des symptômes, communiquez avec le Service de logement (506-858-4008) et appelez Télé-Soins 811.

Tel que vous l'a été communiqué, l'établissement organisera un test de dépistage de la COVID-19 au 10e jour de votre quarantaine (le 11e ou 12e jour si le 10e jour tombe sur fin de semaine). À la suite des recommandations de Santé publique, si vous présentez des symptômes de la COVID-19, il est possible que votre quarantaine soit prolongée. L'infirmière et le médecin du Service de santé et psychologie se rendront directement à votre chambre. Vous ne pourrez pas quitter le lieu d'auto-isolement pour le test.

## Comment puis-je prendre soins de moi durant l'auto-isolement ?

- Reposez-vous, mangez sainement, hydratez-vous avec des liquides comme de l'eau, méditez, relaxez, pratiquez de l'activité physique (ex. yoga, étirement), restez en contact avec votre famille par téléphone ou par ordinateur, utilisez votre créativité (ex. dessiner, peindre), relâchez vos émotions (ex. écrire dans un journal).
- Consultez le site web du Service de santé et psychologie [www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie](http://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie) ou leur envoyer un courriel à [santepsychologie@umoncton.ca](mailto:santepsychologie@umoncton.ca). Consultez le programme de soutien aux étudiants (MonPSE) [www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/node/37](http://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/node/37).

## Que faire après l'auto-isolement ?

- Communiquez avec le Service de Logement;
- Continuez à utiliser les bonnes pratiques d'hygiène (ex. lavage des mains, éternuez dans son coude, etc.)

## Ressources

[https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/maladies\\_transmissibles/content/maladies\\_respiratoires/coronavirus.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/bmhc/maladies_transmissibles/content/maladies_respiratoires/coronavirus.html)

<https://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Corporate/pdf/EmergencyUrgence19.pdf>

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>

Aux fins de suivi des protocoles et des mesures sanitaires additionnelles mise en place durant cette période, certains renseignements personnels tel que votre numéro de téléphone et votre numéro de logement pourraient être partagés avec d'autres services ou département sur le campus (Service de sécurité, Service aux étudiants et étudiantes, le Service alimentaire et Service d'entretien et de réparation).

*Dû à l'évolution rapide de la COVID-19, ce protocole peut changer à tout moment et sans préavis. Les lois et les règlements des divers paliers gouvernementaux et de l'Université de Moncton ont préséance en tout temps.*

*Révisé 11 septembre 2020*

## J'ai lu, j'ai compris et je vais respecter ce protocole

Nom: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_