# Plan de quarantaine/d’isolement de 14 jours de M./Mme. Xyz

## Transport

Lorsque j’arriverai à (point d’entrée au Canada, par exemple aéroport Xyz) dans la ville de Xyz, j’utiliserai le moyen de transport privé suivant, afin de me rendre jusqu’au point de transit (ville et lieu précis avec adresse) ou jusqu’au lieu où je passerai ma période de quarantaine (ville et lieu précis avec adresse) :

Transport Xyz, du point d’entrée au Canada Xyz à Xyz à (ville et lieu précis avec adresse)  
Mesures sanitaires prévues : séparation du chauffeur par une vitre ou du plexiglas, lavage et désinfection des mains, port du masque, etc. Fournissez la preuve de réservation/paiement du transport.

Je ne m’arrêterai nulle part en me rendant vers mon lieu de quarantaine et je porterai un masque ou un couvre-visage durant tout le trajet.

## Logement

Le lieu où je passerai les 14 jours de ma quarantaine, et plus si nécessaire, sans la présence de personnes vulnérables (âgées de 65 ans plus ou ayant des problèmes de santé sous-jacents), est le suivant :

**Adresse exacte du lieu**

Mentionnez si vous vivrez seul ou avec d’autres. Si vous pensez devoir partager le lieu avec d’autres personnes, expliquez la configuration des pièces du logement ainsi que les mesures sanitaires prévues lors de l’utilisation des pièces en commun (toilettes, cuisine, salon…). Fournissez la preuve écrite de l’accord de vos colocataires, si vous prévoyez passer votre quarantaine dans le même endroit qu’eux. Fournissez la preuve de réservation/paiement du lieu où vous passerez votre quarantaine.

Je m’engage également à suivre les consignes suivantes :

* Demeurer seul. e dans une pièce du logement le plus souvent possible
* Manger et dormir seul. e dans une pièce du logement
* Éviter le plus possible d’être en contact avec les autres personnes du logement. Si c’est impossible, garder une distance d’au moins 2 mètres entre moi et les autres. Couvrir mon nez et ma bouche si je dois m’approcher à moins de 2 mètres
* Aérer souvent le logement et ma chambre en ouvrant une fenêtre (si la météo le permet).

## Nourriture et soins d’hygiène

Pendant ma période d’isolement, je prévois me nourrir par le ou les moyens suivants :

Achat en ligne au supermarché Xyz et livraison à la porte.  
Service de traiteur fourni par mon lieu d’hébergement avec livraison à la porte.  
Utilisation d’une cuisine à usage restreint, avec les mesures sanitaires suivantes : Dépôt à la porte de nourriture par des amis ou de la famille. Fournissez la liste des commerces ou des amis/famille, avec leur adresse et un moyen de les contacter, qui vous aideront à vous procurer de la nourriture.

## Soins de santé ou d’urgence

En cas de malaise ou de symptôme de COVID-19, je contacterai par téléphone les autorités sanitaires locales au 1 877 644-4545.

Je me rendrai à un centre de dépistage, à une clinique médicale ou à un hôpital, en respectant les mesures sanitaires suivantes, c’est-à-dire en portant un masque ou un couvre-visage, et j’informerai le personnel dès mon arrivée que j’ai voyagé à l’étranger.

## Moyens financiers

Je possède une carte de crédit et des devises canadiennes qui me permettront d’assumer les coûts relatifs au transport, au logement, à la nourriture ainsi qu’aux soins de santé ou d’urgence, au besoin, nécessaires afin de respecter les mesures sanitaires en vigueur à l’arrivée, pendant ma période d’isolement et durant mon séjour au Canada.

## Déclaration

Je m’engage à demeurer dans le logement où je passerai ma quarantaine, sans sortir dans un lieu public ni accueillir de visiteurs. Je respecterai les mesures d’hygiène, comme recommandé par la Santé publique du Québec. Si des symptômes de la COVID-19 apparaissent, je m’isolerai et téléphonerai immédiatement à l’autorité de Santé publique (1-877-644-4545) et suivrai les directives reçues.

Signature

Nom

Date de naissance

Numéro de passeport

Veuillez ajouter à votre plan toute preuve de réservation ou de paiement pour votre transport et votre logement.