

CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)

You may have come into contact with the virus that causes COVID-19

MANDATORY QUARANTINE

The Government of Canada has put in place emergency measures to slow the introduction and spread of COVID-19 in Canada. You **MUST QUARANTINE for 14 days, provide contact information and monitor yourself for symptoms** subject to the *Minimizing the Risk of Exposure to COVID-19 in Canada Order (Mandatory Isolation) No. 4*.

Your compliance with this Order is subject to verification and enforcement.

Those in violation may face transfer to a quarantine facility as well as fines and/or imprisonment.

- ✓ Ensure you have a suitable place of quarantine that has the necessities of life.
 - ✓ Go directly to your place of quarantine without delay and stay there for 14 days from the date you arrived in Canada.
 - ✓ You **must** wear a suitable non-medical mask or face covering while in transit.
 - ✓ Practise physical distancing at all times.
 - ✓ Use private transportation such as a private vehicle to reach your place of quarantine, if possible.
- ✗ **Avoid contact with others while in transit:**
 - ✓ Remain in the vehicle as much as possible;
 - ✓ If you need gas, pay at the pump;
 - ✓ If you need food, use a drive through;
 - ✓ If you need to use a rest area, put on your mask and be mindful of physical distancing and good hygiene practices.

SOME PROVINCES AND TERRITORIES HAVE ADDITIONAL TRAVEL RESTRICTIONS

(For example, no non-essential travel into the province, limited access to certain regions within the province, etc.).

Please refer to the list of provincial and territorial websites on the back of this handout for more information.

Note that you may also be contacted by provincial/territorial authorities throughout your 14-day quarantine. If federal and provincial/territorial guidelines differ, you should follow the most precautionary and stringent requirements.

YOU MUST MONITOR YOUR HEALTH FOR 14 DAYS

FEVER



COUGH



DIFFICULTY BREATHING



If you start experiencing any symptoms of COVID-19 (cough, shortness of breath, a fever equal to or greater than 38°C or signs of fever e.g. shivering, flushed skin, or excessive sweating):

- ▶ Isolate yourself from others.
- ▶ Contact your local public health authority (see back for contact information) and follow their instructions.

The 14-day period starts again if, during your quarantine period, you develop any signs and symptoms of COVID-19, including those noted above, or if you are exposed to another person subject to this Order who exhibits signs and symptoms or tests positive for COVID-19.

Please refer to <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html> for additional symptoms common to COVID-19 or information on risk factors for increased exposure and severe outcomes from COVID-19.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

TO HELP REDUCE THE SPREAD OF COVID-19



Go directly to your place of quarantine, and avoid making any stops while in transit.



Check-in within 48 hours of arrival through the ArriveCAN app, online at <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> or call 1-833-641-0343.



Report your symptoms through the ArriveCAN app, online at <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> or call 1-833-641-0343 every day until the end of your 14-day quarantine.

WHAT YOU CAN AND CANNOT DO DURING YOUR 14-DAY QUARANTINE

PROHIBITED during quarantine

- ✗ You may not leave your place of quarantine unless it is to seek medical assistance.
- ✗ You may not have any guests even if you are outside and stay 2m apart from them.

PERMITTED during quarantine

- ✓ You may use shared spaces, or private outdoor spaces in your place of quarantine provided you:
 - ✓ Avoid contact with others who did not travel with you;
 - ✓ Disinfect spaces after use;
- ✓ Wear a suitable non-medical mask or face covering if a distance of 2m from others residing in your place of quarantine cannot be maintained.

RECOMMENDED during quarantine



Wash your hands often with soap and warm water or use an alcohol-based hand sanitizer containing at least 60% alcohol.



Avoid touching your face.



Cover your mouth and nose with your arm when you cough or sneeze.

YOU WILL BE CALLED FROM 1-888-336-7735 TO VERIFY YOUR COMPLIANCE DURING YOUR 14-DAY QUARANTINE.

PUBLIC HEALTH AUTHORITIES

PROVINCES AND TERRITORIES	TELEPHONE NUMBER	WEBSITE
British Columbia	811	www.bccdc.ca/covid19
Alberta	811	www.myhealth.alberta.ca
Saskatchewan	811	www.saskhealthauthority.ca
Manitoba	1-888-315-9257	www.manitoba.ca/covid19
Ontario	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
Quebec	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
New Brunswick	811	www.gnb.ca/publichealth
Nova Scotia	811	www.nshealth.ca/public-health
Prince Edward Island	811	www.princeedwardsland.ca/covid19
Newfoundland and Labrador	811 or 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19
Nunavut	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
Northwest Territories	811	www.hss.gov.nt.ca
Yukon	811	www.yukon.ca/covid-19

FOR MORE INFORMATION



1-833-784-4397



canada.ca/coronavirus

CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19)

You have symptoms that may be due to COVID-19

MANDATORY ISOLATION

The Government of Canada has put in place emergency measures to slow the introduction and spread of COVID-19 in Canada. You **MUST ISOLATE for 14 days, provide contact information and monitor yourself for symptoms** subject to the *Minimizing the Risk of Exposure to COVID-19 in Canada Order (Mandatory Isolation) No. 4*.

Your compliance with this Order is subject to verification and enforcement. Those in violation may face transfer to a quarantine facility as well as fines and/or imprisonment.

YOU MUST ISOLATE WITHOUT DELAY

- ✓ Ensure you have a suitable place of isolation that has the necessities of life.
- ✓ Go directly to the place where you will isolate without delay, and stay there for 14 days from the date you arrive in Canada.
- ✓ You **must** wear a suitable non-medical mask or face covering while in transit.
- ✓ Practise physical distancing at all times.
- ✗ Do not take public transportation (such as municipal transit or taxis). Use private transportation only, such as your private vehicle.
- ✗ Avoid contact with others while in transit:
 - ✓ Remain in the vehicle;
 - ✗ Do not stay at a hotel;
 - ✓ If you need gas, pay at the pump;
 - ✓ If you need food, use a drive through;
 - ✓ If you need to use a rest area, put on your mask and be mindful of physical distancing and good hygiene practices.

SOME PROVINCES AND TERRITORIES HAVE ADDITIONAL TRAVEL RESTRICTIONS

(For example, no non-essential travel into the province, limited access to certain regions within the province, etc.).

Please refer to the list of provincial and territorial websites on the back of this handout for more information. Note that you may also be contacted by provincial/territorial authorities throughout your 14-day isolation. If federal and provincial/territorial guidelines differ, you should follow the most precautionary and stringent requirements.

YOU MUST CONTINUE TO MONITOR YOUR HEALTH FOR



FEVER



COUGH



DIFFICULTY BREATHING

If your symptoms get worse (cough, shortness of breath, fever equal to or greater than 38°C, or signs of fever e.g. shivering, flushed skin, excessive sweating) or new symptoms develop, contact your local public health authority and follow their instructions.

Please refer to <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html#s> for additional symptoms common to COVID-19 or information on risk factors for increased exposure and severe outcomes from COVID-19.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

TO HELP REDUCE THE SPREAD OF COVID-19



Go directly to your place of isolation. Do not make any stops while in transit.



Check-in within 48 hours of arrival through the ArriveCAN app, online at <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> or call 1-833-641-0343.



Report your symptoms through the ArriveCAN app, online at <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> or call 1-833-641-0343 every day until the end of your 14-day quarantine.

WHAT YOU CAN AND CANNOT DO DURING YOUR 14-DAY ISOLATION

PROHIBITED during isolation

- ✗ You may not leave your place of isolation unless it is to seek medical assistance.
- ✗ You may not use a private outdoor space if you have one at your place of isolation (ex: backyard or balcony).
- ✗ You may not have any guests.

PERMITTED during isolation

- ✓ You may use shared spaces in your place of isolation provided you:
 - ✓ Avoid contact with others who did not travel with you;
 - ✓ Put in place precautions to regularly clean common areas after use;
- ✓ Wear a medical mask or suitable non-medical mask or face covering if a distance of 2m from others in your place of isolation cannot be maintained.

RECOMMENDED during isolation



Wash your hands often with soap and warm water or use an alcohol-based hand sanitizer containing at least 60% alcohol.



Avoid touching your face.



Cover your mouth and nose with your arm when you cough or sneeze.

YOU WILL BE CALLED FROM 1-888-336-7735 TO VERIFY YOUR COMPLIANCE DURING YOUR 14-DAY ISOLATION.

PUBLIC HEALTH AUTHORITIES

PROVINCES AND TERRITORIES	TELEPHONE NUMBER	WEBSITE
British Columbia	811	www.bccdc.ca/covid19
Alberta	811	www.myhealth.alberta.ca
Saskatchewan	811	www.saskhealthauthority.ca
Manitoba	1-888-315-9257	www.manitoba.ca/covid19
Ontario	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
Quebec	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
New Brunswick	811	www.gnb.ca/publichealth
Nova Scotia	811	www.nshealth.ca/public-health
Prince Edward Island	811	www.princeedwardisland.ca/covid19
Newfoundland and Labrador	811 or 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19
Nunavut	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
Northwest Territories	811	www.hss.gov.nt.ca
Yukon	811	www.yukon.ca/covid-19

FOR MORE INFORMATION

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus

MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19)

Vous pourriez avoir été en contact avec le virus qui cause la COVID-19



QUARANTAINE OBLIGATOIRE

Le gouvernement du Canada a mis en place des mesures d'urgence pour ralentir l'introduction et la propagation de la COVID-19 au Canada. Vous **DEVEZ VOUS METTRE EN QUARANTAINE pendant 14 jours, indiquer vos coordonnées et surveiller votre état de santé pour déceler l'apparition de symptômes** conformément au Décret n° 4 visant la réduction du risque d'exposition à la COVID-19 au Canada (obligation de s'isoler).

Votre conformité à ce décret peut faire l'objet d'une vérification et de mesures d'application de la loi. Les personnes qui ne s'y conforment pas pourraient être transportées à une installation de quarantaine, se voir imposer des amendes et/ou être emprisonnées.

- ✓ Assurez-vous d'avoir un **lieu de quarantaine approprié** qui dispose des produits de première nécessité.
- ✓ **Rendez-vous directement à votre lieu de quarantaine** sans tarder et restez-y pendant 14 jours à compter de la date de votre arrivée au Canada.
- ✓ Vous devez **porter un masque non médical ou un couvre-visage appropriés** pendant le trajet.
- ✓ **Pratiquez l'éloignement physique** en tout temps.
- ✓ **Utilisez un moyen de transport privé** comme un véhicule privé pour vous rendre à votre lieu de quarantaine, dans la mesure du possible.
- ✗ **Évitez les contacts avec les autres** pendant le trajet :
 - ✓ Restez dans le véhicule autant que possible;
 - ✓ Payez à la pompe si vous avez besoin d'essence;
 - ✓ Allez à un service au volant si vous avez besoin de nourriture;
 - ✓ Mettez votre masque et soyez conscient de l'éloignement physique et des bonnes pratiques d'hygiène si vous devez arrêter dans une halte routière.

CERTAINES PROVINCES ET CERTAINS TERRITOIRES ONT DES RESTRICTIONS DE VOYAGE SUPPLÉMENTAIRES

(Par exemple, aucun voyage non essentiel dans la province, accès limité à certaines régions de la province, etc.).

Pour en savoir plus, veuillez consulter les sites Web des provinces et des territoires indiqués au verso du document.

Veillez noter que les autorités d'une province ou d'un territoire pourraient communiquer avec vous au cours de votre quarantaine de 14 jours. Si des lignes directrices fédérales et provinciales ou territoriales diffèrent, vous devez suivre les exigences les plus prudentes et rigoureuses.

VOUS DEVEZ SURVEILLER VOTRE ÉTAT DE SANTÉ PENDANT 14 JOURS

FIÈVRE



TOUX



DIFFICULTÉ À RESPIRER



Si des symptômes de la COVID-19 apparaissent (toux, essoufflement, fièvre égale ou supérieure à 38 °C ou signes de fièvre, p. ex. frissons, rougeur de la peau, transpiration excessive) :

- ▶ Isolez-vous des autres;
- ▶ communiquez avec votre autorité de santé publique locale (voir les coordonnées au verso) et suivez ses directives.

La période de 14 jours recommence si, pendant votre quarantaine, vous présentez des signes et des symptômes de la COVID-19, y compris ceux énoncés ci-dessus, ou si vous êtes exposé à une autre personne qui est sujet au Décret et manifeste des signes et symptômes de la COVID-19 ou qui reçoit un résultat positif à un test de dépistage de la COVID-19.

Visitez <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/symptomes.html> pour des renseignements additionnels des symptômes communs de la COVID-19 ou pour de l'information au sujet des facteurs de risque de l'exposition accrue et les répercussions sévères de la COVID-19.

POUR AIDER À RÉDUIRE LA PROPAGATION DE LA COVID-19



Rendez-vous directement à votre lieu de quarantaine, et évitez les arrêts pendant le trajet.



Enregistrez-vous dans les 48 heures suivant l'arrivée au moyen de l'application **ArriveCAN**, en ligne à l'adresse <https://arrivecan.cbsa-astc.cloud-nuage.canada.ca> ou par téléphone au 1-833-641-0343.



Signalez tout symptôme au moyen de l'application **ArriveCAN**, en ligne à l'adresse <https://arrivecan.cbsa-astc.cloud-nuage.canada.ca> ou par téléphone au 1-833-641-0343 chaque jour jusqu'à la fin de votre quarantaine de 14 jours.

CE QUE VOUS POUVEZ ET NE POUVEZ PAS FAIRE PENDANT VOTRE QUARANTAINE DE 14 JOURS

INTERDIT pendant la quarantaine

- ✗ Vous ne pouvez pas quitter votre lieu de quarantaine, sauf s'il s'agit d'obtenir une assistance médicale.
- ✗ Vous ne pouvez pas recevoir d'invités, même si vous êtes à l'extérieur et que vous demeurerez à une distance de deux mètres d'eux.

AUTORISÉ pendant la quarantaine

- ✓ Vous pouvez utiliser les espaces communs ou les espaces extérieurs privés à votre lieu de quarantaine, à condition que vous :
 - ✓ évitez le contact avec ceux qui n'ont pas voyagé avec vous;
 - ✓ désinfectiez les espaces après les avoir utilisés;
 - ✓ portiez un masque non médical ou un couvre-visage approprié s'il est impossible de maintenir une distance de deux mètres entre vous et les autres personnes qui résident dans votre lieu de quarantaine.

RECOMMANDÉ pendant la quarantaine



Lavez vos mains souvent avec de l'eau tiède et du savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool.



Évitez de vous toucher le visage.



Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras lorsque vous toussiez ou éternuez.

ON VOUS APPELLERA À PARTIR DU NUMÉRO 1-888-336-7795 POUR VÉRIFIER VOTRE CONFORMITÉ AU DÉCRET PENDANT VOTRE QUARANTAINE DE 14 JOURS.

AUTORITÉS DE SANTÉ PUBLIQUE

PROVINCES ET TERRITOIRES	NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	SITE WEB
Colombie-Britannique	811	www.bccdc.ca/covid19 (en anglais seulement)
Alberta	811	www.myhealth.alberta.ca (en anglais seulement)
Saskatchewan	811	www.saskhealthauthority.ca (en anglais seulement)
Manitoba	1-888-315-9257	www.gov.mb.ca/covid19/index.fr.html
Ontario	1-866-797-0000	www.ontario.ca/fr/page/nouveau-coronavirus-2019
Québec	1-877-644-4545	www.quebec.ca/coronavirus
Nouveau-Brunswick	811	www.gnb.ca/santepublique
Nouvelle-Écosse	811	www.nshealth.ca/les-services-en-francals-la-regle-de-la-sante-de-la-nouvelle-ecosse
Île-du-Prince-Édouard	811	www.princeedwardisland.ca/fr/sujet/covid-19
Terre-Neuve-et-Labrador	811 ou 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19 (en anglais seulement)
Nunavut	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/fr/sante
Territoires du Nord-Ouest	811	www.hss.gov.nt.ca/fr
Yukon	811	www.yukon.ca/fr/covid-19

POUR EN SAVOIR PLUS

1-833-784-4397

canada.ca/le-coronavirus

MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19)

Vous présentez des symptômes qui pourraient être causés par la COVID-19

ISOLEMENT OBLIGATOIRE

Le gouvernement du Canada a mis en place des mesures d'urgence pour ralentir l'introduction et la propagation de la COVID-19 au Canada. Vous **DEVEZ vous ISOLER pendant 14 jours, indiquer vos coordonnées et surveiller votre état de santé pour l'apparition de symptômes** conformément au Décret n° 4 visant la réduction du risque d'exposition à la COVID-19 au Canada (obligation de s'isoler).

Votre conformité à ce décret peut faire l'objet d'une vérification et de mesures d'application de la loi. Les personnes qui ne s'y conforment pas pourraient être transportées à une installation de quarantaine, recevoir des amendes et/ou être emprisonnées.

VOUS DEVEZ VOUS ISOLER SANS TARDER

- ✓ Assurez-vous d'avoir un lieu d'isolement approprié qui dispose des produits de première nécessité.
- ✓ Rendez-vous directement au lieu où vous vous isolerez sans tarder et restez y pendant 14 jours à compter de la date de votre arrivée au Canada.
- ✓ Vous devez porter un masque non médical ou un couvre-visage appropriés pendant le trajet.
- ✓ Pratiquez l'éloignement physique en tout temps.
- ✗ Ne prenez pas un moyen de transport public (p. ex. service municipal de transport ou taxi). Utilisez seulement un moyen de transport privé comme votre véhicule privé.
- ✗ Évitez les contacts avec les autres pendant le trajet :
 - ✓ Restez dans le véhicule;
 - ✗ Ne séjournez pas à l'hôtel;
 - ✓ Payez à la pompe si vous avez besoin d'essence;
 - ✓ Allez à un service au volant si vous avez besoin de nourriture;
 - ✓ Mettez votre masque et soyez conscient de l'éloignement physique et des bonnes pratiques d'hygiène si vous devez arrêter dans une halte routière.

CERTAINES PROVINCES ET CERTAINS TERRITOIRES ONT DES RESTRICTIONS DE VOYAGE SUPPLÉMENTAIRES

(Par exemple, aucun voyage non essentiel dans la province, accès limité à certaines régions de la province, etc.).

Pour en savoir plus, veuillez consulter les sites Web des provinces et des territoires indiqués au verso du document.

Veuillez noter que les autorités d'une province ou d'un territoire pourraient communiquer avec vous au cours de votre isolement de 14 jours. Si des lignes directrices fédérales et provinciales ou territoriales diffèrent, vous devez suivre les exigences les plus prudentes et rigoureuses.

VOUS DEVEZ CONTINUER À SURVEILLER VOTRE ÉTAT DE SANTÉ ET VOS SYMPTÔMES



FIÈVRE



TOUX



DIFFICULTÉ À RESPIRER

Si vos symptômes s'aggravent (toux, essoufflement, fièvre égale ou supérieure à 38 °C ou signes de fièvre, p. ex. frissons, rougeur de la peau ou transpiration excessive) ou des nouveaux symptômes apparaissent, communiquez avec votre autorité de santé publique locale et suivez ses directives.

Visitez <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/symptomes.html> pour des renseignements additionnels des symptômes communs de la COVID-19 ou pour de l'information au sujet des facteurs de risque de l'exposition accrue et les répercussions sévères de la COVID-19.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

POUR AIDER À RÉDUIRE LA PROPAGATION DE LA COVID-19



Rendez-vous directement à votre lieu d'isolement. Ne faites pas d'arrêts pendant le trajet.



Enregistrez-vous dans les 48 heures suivant l'arrivée au moyen de l'application ArriveCAN, en ligne à l'adresse <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> ou par téléphone au 1-833-641-0343.



Signalez tout symptôme au moyen de l'application ArriveCAN, en ligne à l'adresse <https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca> ou par téléphone au 1-833-641-0343 chaque jour jusqu'à la fin de votre isolement de 14 jours.

CE QUE VOUS POUVEZ ET NE POUVEZ PAS FAIRE PENDANT VOTRE ISOLEMENT DE 14 JOURS

INTERDIT pendant l'isolement

- ✗ Vous ne pouvez pas quitter votre lieu d'isolement, sauf s'il s'agit d'obtenir une assistance médicale.
- ✗ Vous ne pouvez pas utiliser un espace extérieur privé si vous en avez un à votre lieu d'isolement (p. ex. arrière-cour ou balcon).
- ✗ Vous ne pouvez pas recevoir de d'invités.

AUTORISÉ pendant l'isolement

- ✓ Vous pouvez utiliser les espaces communs de votre lieu d'isolement, à condition que vous :
 - ✓ évitez les contacts avec ceux qui n'ont pas voyagé avec vous;
 - ✓ portiez un masque médical ou un masque non médical ou un couvre-visage approprié s'il est impossible de maintenir une distance de deux mètres entre vous et les autres personnes dans votre lieu d'isolement.
 - ✓ mettiez en place des mesures de précautions en vue de nettoyer régulièrement les aires communes après utilisation;

RECOMMANDÉ pendant l'isolement



Lavez vos mains souvent avec de l'eau tiède et du savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool contenant au moins 60 % d'alcool.



Évitez de vous toucher le visage.



Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras lorsque vous toussiez ou éternuez.

ON VOUS APPELLERA À PARTIR DU NUMÉRO 1-888-334-7735 POUR VÉRIFIER VOTRE CONFORMITÉ AU DÉCRET PENDANT VOTRE ISOLEMENT DE 14 JOURS.

AUTORITÉS DE SANTÉ PUBLIQUE

PROVINCES ET TERRITOIRES	NUMÉRO DE TÉLÉPHONE	SITE WEB
Colombie-Britannique	811	www.bccdc.ca/covid19 (en anglais seulement)
Alberta	811	www.myhealth.alberta.ca (en anglais seulement)
Saskatchewan	811	www.saskhealthauthority.ca (en anglais seulement)
Manitoba	1-888-315-9257	www.gov.mb.ca/covid19/index.fr.html
Ontario	1-866-797-0000	www.ontario.ca/fr/page/nouveau-coronavirus-2019
Québec	1-877-644-4545	www.quebec.ca/coronavirus
Nouveau-Brunswick	811	www.gnb.ca/santepublique
Nouvelle-Écosse	811	www.nshealth.ca/les-services-en-francais-la-regie-de-la-sante-de-la-nouvelle-ecosse
Île-du-Prince-Édouard	811	www.princeedwardisland.ca/fr/sujet/covid-19
Terre-Neuve-et-Labrador	811 ou 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19 (en anglais seulement)
Nunavut	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/fr/sante
Territoires du Nord-Ouest	811	www.hss.gov.nt.ca/fr
Yukon	811	www.yukon.ca/fr/covid-19

POUR EN SAVOIR PLUS



1-833-784-4397



canada.ca/le-coronavirus