

## GUIDE SANTÉ ET SÉCURITÉ

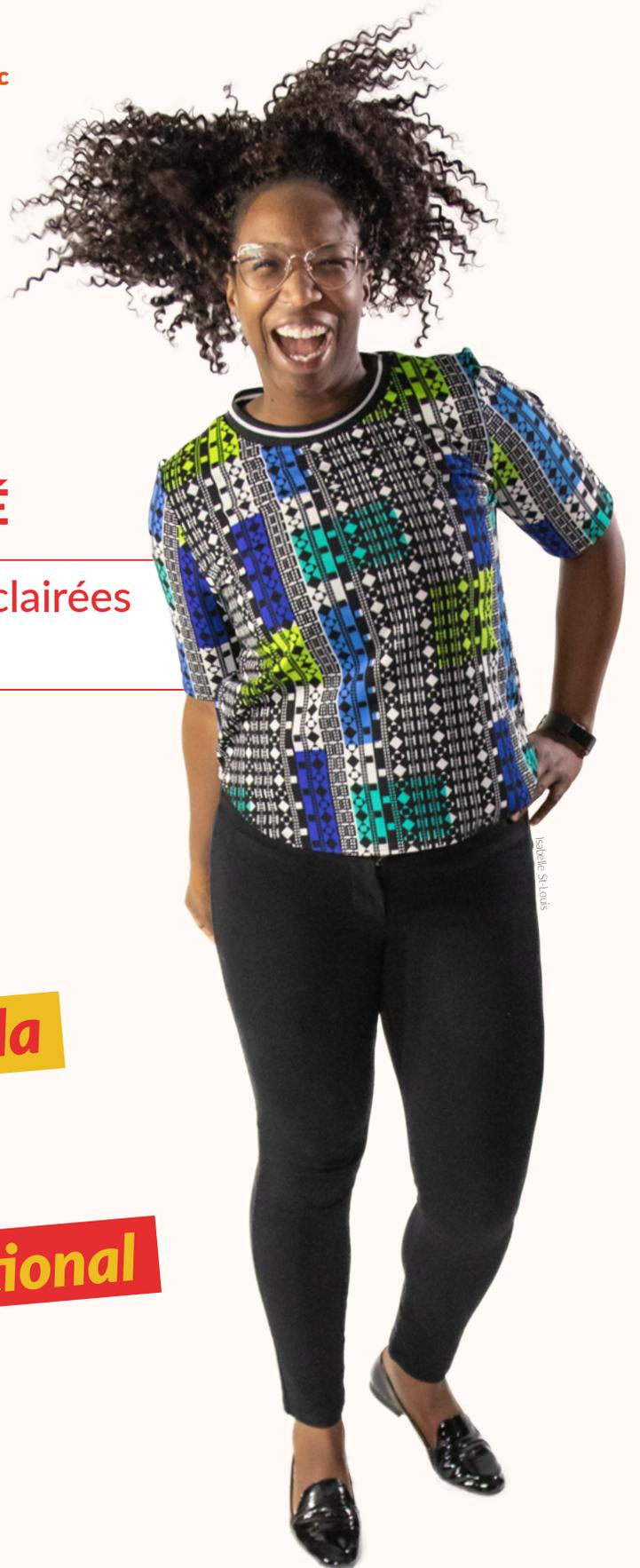
→ Prendre des décisions éclairées  
pour un séjour en santé

*Pour les projets de mobilité*

**Au Québec, au Canada**

et

**à l'international**



**lojiq** a élaboré ce guide en collaboration avec **Aléas**

*Pour la rédaction de ce guide, LOJIQ a souhaité travailler en collaboration avec Aléas, une firme qui accompagne les organisations canadiennes dans la mise sur pied de plans de sécurité à l'international qui protègent les voyageurs.*

# 1

## INTRODUCTION

LOJIQ est le regroupement des deux Offices de mobilité jeunesse du Québec :

- l'Office franco-québécois pour la jeunesse (OFQJ) dont l'objectif est de soutenir les échanges jeunesse franco-québécois,
- l'Office Québec-Monde pour la jeunesse (OQMJ) dont l'objectif est de faciliter la mobilité des jeunes Québécois au Québec, au Canada et à l'international.



## ANTICIPEZ LE DÉPÔT DE VOTRE PROJET

Il est important de lire le présent document avant de réaliser un projet avec LOJIQ - Les Offices jeunesse internationaux du Québec.

La situation sanitaire mondiale due à la maladie à coronavirus (COVID-19) peut entraîner des changements soudains dans les règlements internes des provinces, des territoires et des pays. Que vous voyagiez au Canada ou à l'international, il faut se tenir informé.

Ce guide permet de vous poser les bonnes questions afin d'élaborer un projet qui vous est adapté. Vous pourrez ensuite prendre des décisions éclairées et voyager en santé.

LOJIQ est un allié afin de vous aider à demeurer en bonne santé pendant votre projet. Il est aussi de votre responsabilité de veiller à votre bien-être, de vous informer et de respecter les conditions sanitaires en vigueur.

# 2 AVANT DE PARTIR

## INFORMEZ-VOUS

Consultez les sites gouvernementaux et internationaux pour connaître la situation sanitaire avant de soumettre un projet.

### Prévoyez vos déplacements

#### **Consultez les sources d'information officielles :**

- Carte des restrictions d'entrée liées à la COVID-19 et les conditions de voyage pour les pays du monde entier
- Carte des restrictions de voyage de l'Association du transport aérien international (anglais)
- Mesures sanitaires en vigueur au Québec et carte des paliers d'alerte
- Moyens de transport où des cas de COVID-19 ont été rapportés
- Restrictions de déplacement et mesures sanitaires des provinces et des territoires canadiens (avec carte interactive)
- Règlements en matière de déplacement entre provinces et territoires
- Règles à suivre pour entrer au Canada

#### **À savoir...**

*Si, pour votre projet, vous devez vous déplacer par autobus, train, bateau, avion ou par tout autre transport public, prenez soin de vous informer des conditions d'embarquement et des mesures sanitaires à bord.*

*Les déplacements au sein d'un même pays pourraient être limités en raison des différents paliers d'alerte.*

*Pour connaître la situation dans chaque pays ainsi que les conditions d'entrée, vous devez visiter leur site Web.*

*Avant votre retour au Canada, renseignez-vous sur le [site du gouvernement](#) pour connaître les conditions d'entrée.*

## Informez-vous sur la situation locale

- Gouvernement du Canada

### **Provinces et territoires du Canada :**

- Alberta (en anglais)
- Colombie-Britannique
- L'Île-du-Prince-Édouard
- Manitoba
- Nouveau-Brunswick
- Nouvelle-Écosse
- Nunavut
- Ontario
- Québec
- Saskatchewan
- Terre-Neuve-et-Labrador
- Territoires du Nord-Ouest
- Yukon

### **À savoir...**

*Tout comme certains pays, des provinces ou territoires canadiens pourraient exiger un passeport vaccinal, un test PCR négatif et une quarantaine à l'arrivée. Il est de votre responsabilité d'organiser la logistique concernant ces exigences et d'en assumer les frais.*

## Informez-vous sur la situation internationale

- Organisation mondiale de la santé (OMS)

### **Situation et conditions d'entrée pour la France :**

- Gouvernement français
- Consulat général de France à Québec

### **Situation et conditions d'entrée dans les 5 autres destinations internationales les plus populaires de LOJIQ :**

- États-Unis (anglais)
- Belgique
- Sénégal
- Espagne
- Bénin

# PRENEZ L'ASSURANCE QU'IL VOUS FAUT

LOJIQ exige que tous les participants qui séjournent à l'extérieur du Québec durant leur projet disposent d'une assurance voyage qui couvre, entre autres, les risques dus à la COVID-19.

Attention, les couvertures d'assurance peuvent comprendre des restrictions et des exclusions.

Tant à l'aller qu'au retour, votre compagnie de transport peut vous refuser l'accès à l'embarquement à cause d'un test PCR positif ou la présence de symptômes de la COVID-19. Soyez conscient des impacts que cela peut causer sur votre projet, votre vie personnelle et vos finances. Informez-vous de la couverture offerte par vos assurances si une telle situation se présentait.

Au Québec, au Canada et à l'international de nombreuses régions ne sont pas desservies par les soins paramédicaux d'urgence (comme une ambulance). Réfléchissez à vous doter d'une assurance additionnelle pour avoir accès à un transport médical d'urgence (avion ou hélicoptère par exemple).<sup>1</sup>

Si votre projet se déroule en région très éloignée des grands centres, il est pertinent de suivre un cours de premiers soins en région éloignée. Savoir prendre en charge votre santé et vos blessures mineures pourrait éviter le recours à des services médicaux d'urgence.

<sup>1</sup> Au Québec, près de 70% du territoire n'est pas desservi par les soins paramédicaux d'urgence. AirMédic peut être une option intéressante.

## À savoir...

*Ni le gouvernement fédéral ni les gouvernements provinciaux et territoriaux ne mettent en place des mesures d'évacuation ou de rapatriement entre les provinces et les territoires canadiens.*

*Dans le cas d'une nouvelle vague de COVID-19, la décision de revenir à la maison vous appartiendra et sera à vos frais. Lisez bien votre police d'assurance pour connaître les différentes clauses.*

*En cas de fermeture des frontières, vous devrez organiser vous-même votre retour vers votre point d'origine. Les démarches peuvent être longues et coûteuses. Vous devez être préparé à cette éventualité et prévoir un plan d'évacuation incluant un coussin financier.*

# SÉJOUR DANS DES COMMUNAUTÉS ÉLOIGNÉES ET VULNÉRABLES

De nombreuses communautés n'ont pas facilement accès à des services hospitaliers. Il est donc très important de respecter les mesures sanitaires et de s'assurer de ne pas transporter le virus de la COVID-19 avec soi.

## À savoir...

*Certaines communautés peuvent décider de fermer l'accès à leur territoire.*

*Il est recommandé de faire un test PCR 72 heures avant le départ pour votre destination éloignée. Ne vous déplacez jamais avec un résultat de charge virale positif.*



## SUR PLACE

# CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LA COVID-19

En tant que citoyens, nous avons tous un rôle dans la non-transmission du virus. Il est de la responsabilité du participant de s'informer et de respecter les conditions sanitaires en vigueur.

### Modes de transmission

- Contact avec des gouttelettes projetées dans l'air;
- Mains infectées (par le toucher d'une surface infectée) portées à la bouche ou aux yeux.

### Symptômes

- Beaucoup de symptômes associés à la COVID-19 sont aussi des symptômes d'autres maladies : fièvre, toux sèche, courbatures, maux de tête, perte de goût ou d'odorat, éruption cutanée, décoloration des doigts ou des orteils, etc. Il est donc important de passer un test de dépistage au moindre doute.

### Personne contagieuse

- 5 jours avant la présence de symptômes;
- Pendant la présence de symptômes;
- Toute personne atteinte, mais asymptomatique.

## À savoir...

*Les exigences en matière de vaccination et test PCR sont sujettes à changement. Il est important de vérifier régulièrement si les pays et les transporteurs apportent des modifications à leurs règlements.*

*Les connaissances scientifiques sur la maladie à coronavirus (COVID-19) évoluent constamment.*

*LOJIQ suit les recommandations du Gouvernement relativement aux consignes sanitaires en vigueur et exige que vous vous y conformiez.*

*LOJIQ privilégie une occupation simple dans les lieux d'hébergement.*

### **Si vous pensez avoir le virus de la COVID-19 ou si vous avez été en contact avec une personne infectée**

- Isolez-vous immédiatement et évitez tout déplacement.
- Contactez LOJIQ, et tenez-nous informés de l'évolution.
- Conformez-vous aux règles et contrôles en vigueur.
- Contactez votre compagnie d'assurance afin de connaître les procédures et les frais couverts. Au besoin, tenez-la informée de toute évolution de la situation.
- Effectuez un test de dépistage de la COVID-19 par RT-PCR avant tout nouveau voyage et emportez le résultat avec vous.
- Obtenez du soutien psychologique au besoin.

### **Réduisez les risques de contracter le virus**

- Gardez une distance d'au moins un mètre avec les autres personnes dans les lieux publics ;
- Utilisez un équipement de protection approprié (couvre-visage, masque de procédure, etc.);
- Lavez-vous les mains régulièrement ou utilisez une solution hydroalcoolique.

### **Test PCR**

- Certains pays n'exigent pas de test PCR, seulement le passeport vaccinal. Toutefois, un résultat négatif au test PCR peut être requis par la compagnie de transport au moment de l'embarquement.
- Vérifiez le site Web de votre compagnie de transport pour connaître ses exigences.

### **Vaccination**

- Même si la vaccination n'est pas obligatoire, il est presque impossible de voyager à l'intérieur ou à l'extérieur du Canada sans être vacciné. Les études scientifiques démontrent qu'une personne vaccinée a moins de chance de contracter la COVID-19, de transmettre le virus, de développer des symptômes ou de décéder. Nous recommandons de vous faire vacciner (deux doses) avant le départ.
- Beaucoup de pays exigent un passeport vaccinal à l'entrée. Assurez-vous que les vaccins que vous avez reçus sont reconnus par le pays de destination.
- Le passeport vaccinal peut être exigé pour prendre part à des activités jugées non essentielles (manger au restaurant, assister à un concert, visiter un musée, etc.).

# VOTRE PARTENAIRE D'ACCUEIL ET VOUS

L'ensemble des lieux dans lesquels les activités de votre projet se déroulent doivent vous permettre de respecter les mesures sanitaires dictées par les gouvernements.

Il est de la responsabilité de votre partenaire d'accueil d'aménager les lieux en conséquence et d'assurer le respect des consignes. Toutefois, si votre partenaire ne respecte pas ses obligations, vous avez le droit de refuser de travailler dans des conditions non sécuritaires. Si le cas se présente, avertissez LOJIQ à l'adresse suivante : [urgence@lojiq.org](mailto:urgence@lojiq.org)

## EN CAS D'URGENCE

LOJIQ demande à être informé rapidement lorsqu'une des situations suivantes se présente :

- Vous avez des symptômes de la COVID-19 ;
- Vous obtenez un résultat positif à la COVID-19 ;
- Votre partenaire d'accueil n'offre pas des conditions sécuritaires (lieu de travail, hébergement, transport) ;
- Les conditions sanitaires et les risques liés à la COVID-19 ont évolué négativement dans votre environnement et :
  - Vous souhaitez rentrer à la maison.
  - Vous devez évacuer le pays, la province ou le territoire de votre projet.
  - Votre lieu de projet ferme et n'offre pas la possibilité de poursuivre de manière virtuelle.

### À savoir...

Utilisez l'adresse suivante pour contacter LOJIQ :  
[urgence@lojiq.org](mailto:urgence@lojiq.org)

S'il n'y a pas d'urgence, contactez la personne en charge de votre projet par courrier électronique.



## À RETENIR

- Faites preuve de prudence pour ne pas être infecté ni infecter les autres. Ce virus est mortel.
- Le virus doit être en contact avec les muqueuses (nez, bouche, yeux, etc.) pour infecter une personne. Les connaissances actuelles ne permettent pas de préciser avec exactitude le mode de transmission de la COVID-19.
- Toute personne est potentiellement porteuse du virus.
- Ce ne sont pas toutes les personnes atteintes de la COVID-19 qui ont des symptômes.
- Au moindre doute sur votre état de santé, faites-vous tester et isolez-vous.
- Si vous considérez que les consignes ne sont pas suffisantes pour votre sécurité (distanciation physique, par exemple), vous pouvez adopter celles qui vous conviennent.
- Rapportez à LOJIQ toute situation qui mettrait votre santé, ou celle d'autres participants, à risque.
- Votre partenaire d'accueil pourrait exiger que vous soyez vacciné pour participer à un projet ou à un événement. Renseignez-vous avant de déposer votre projet à LOJIQ.
- Informez-vous auprès de sources fiables pour élaborer votre projet et tout au long de sa réalisation.
- Informez-vous sur le palier d'alerte en place dans la région envisagée pour votre projet et assurez-vous que les non-résidents sont autorisés.
- Les consignes sanitaires à respecter sont différentes à travers le Canada, et d'un pays à l'autre. Assurez-vous que vous êtes à l'aise avec celles de votre destination.
- Pensez à ajouter les sources d'information gouvernementales dans les favoris de vos appareils mobiles.
- Enregistrez le numéro de téléphone d'urgence de votre assureur dans vos contacts de cellulaire avec le numéro de votre police d'assurance.
- Numérisez vos documents d'assurance et sauvegardez-les sur un *Cloud*. Donnez en un exemplaire à votre contact d'urgence à la maison.
- Soyez conscient que la compagnie de transport peut vous refuser l'accès à l'embarquement si votre test PCR est positif ou si vous présentez des symptômes de la COVID-19.

### 10 QUESTIONS À VOUS POSER

1. *Suis-je suffisamment informé sur la situation sanitaire dans les lieux où se déroulerait mon projet ?*
2. *Est-ce que ma condition de santé physique et psychologique me permet d'entamer un projet ?*
3. *Est-ce que ma couverture d'assurance maladie, de voyage, de soins médicaux d'urgence est suffisante pour mon projet de mobilité ?*
4. *Est-ce que je sais ce que je dois faire si un de mes proches ou moi-même avons des symptômes de la COVID-19 ?*
5. *Suis-je prêt à annuler mon projet, le retarder ou le réaliser dans une autre région ?*
6. *Suis-je prêt à quitter mon projet si les mesures sanitaires ne me semblent plus adéquates ?*
7. *Ai-je les informations pour contacter les bonnes personnes en cas d'urgence ?*
8. *Ai-je le sentiment que mon projet va se dérouler en toute sécurité ?*
9. *Est-ce que je sais ce que je dois faire et ce qui est financièrement à ma charge si la compagnie de transport me refuse l'embarquement au retour ?*
10. *Suis-je à l'aise avec les mesures sanitaires à respecter dans mon lieu de destination ?*

Si vous n'êtes pas à l'aise avec votre réponse à une ou plusieurs de ces questions, prenez le temps de repenser à votre projet. N'oubliez pas que vous avez le droit de refuser de participer à un projet, de quitter un projet et de demander des ajustements quant au respect des mesures sanitaires.



## Les Offices jeunesse internationaux du Québec

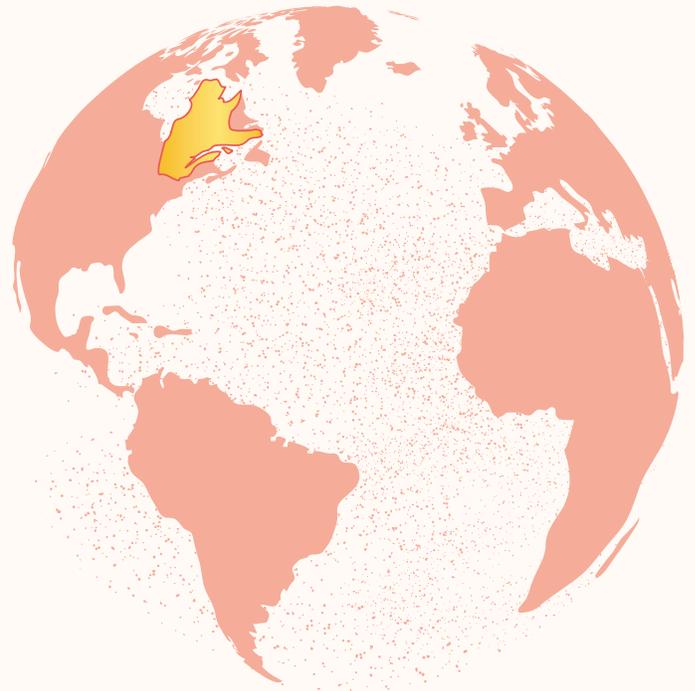
Office franco-québécois pour la jeunesse  
Office Québec-Monde pour la jeunesse

### CONTACTEZ-NOUS !

514-873-4255  
1 800-465-4255  
[info@lojiq.org](mailto:info@lojiq.org)

**Bureau de Montréal**  
934, rue Sainte-Catherine Est  
Montréal (QC) H2L 2E9

**Bureau de Québec**  
200, chemin Sainte-Foy, bur. 1.20  
Québec (QC) G1R 1T3



### RETROUVEZ NOS OPPORTUNITÉS

en ligne

[lojiq.org](https://lojiq.org)

sur nos réseaux sociaux

