

GUIDE POUR PRENDRE SOIN DE TOI

COVID-19



RÉSIDENCE
DE LA CITÉ

**CE QUE VOUS DEVEZ
SAVOIR
CE QUE VOUS DEVEZ
FAIRE**

**POUR PROTÉGER VOTRE
SANTÉ
ET LA SANTÉ DES AUTRES**

AUTOMNE 2021



SOMMAIRE

- 01** PANDÉMIE COVID-19
- 02** PRÉVENTION, PROTECTION ET CONSEILS SANTÉ
- 05** LA RENTRÉE
- 08** DIRECTIVES À L'INTENTION DES RÉSIDENTS
- 11** PLAN SURVEILLANCE CONDITIONS SANTÉ DES RÉSIDENTS
- 14** PROTOCOLE SANTÉ
- 16** PROCÉDURES DU TEST DÉPISTAGE
- 17** CENTRE D'ISOLEMENT
- 18** PROCÉDURES DU CENTRE D'ISOLEMENT
- 21** SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE
- 23** PLAN DE FERMETURE DE LA RÉSIDENCE
- 24** ANNEXES : MESURES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION
- 27** DOSSIER MÉDICAL PERSONNEL

PANDÉMIE COVID-19

DÉFINITION

La COVID-19 est une infection causée par un coronavirus, un virus contagieux qui affecte les voies respiratoires. Il se transmet de personne à personne.

TRANSMISSION DU VIRUS

Le coronavirus (COVID-19) se transmet à partir de gouttelettes provenant de la toux ou des éternuements d'une personne infectée.

Si la personne se couvre le nez et la bouche, ses gouttelettes seront projetées dans son coude, dans son couvre-visage (masque artisanal) ou le mouchoir qu'elle utilise.

ON PEUT ATTRAPER LE CORONAVIRUS (COVID-19) LORSQUE :

- nos yeux, notre nez ou notre bouche sont en contact avec les gouttelettes d'une personne infectée qui tousse ou éternue;
- nos mains touchent une surface ou un objet contaminés et qu'on les met ensuite dans notre visage;
- nous avons des contacts rapprochés entre les personnes.

Certaines personnes peuvent transmettre le virus sans le savoir, car elles ne présentent aucun symptôme ou n'ont pas encore développé les symptômes.

PERSONNES À RISQUE

La plupart des personnes infectées guérissent sans traitement particulier. Cependant, il existe des groupes de personnes à risque de décès à la suite de complications respiratoires graves si elles sont infectées par le coronavirus.

LES SYMPTÔMES

Les manifestations d'une infection au coronavirus peuvent varier de légères à graves.

Symptômes fréquents

Toux, fièvre, fatigue extrême et perte soudaine de l'odorat.

Symptômes graves

Difficulté à respirer (dyspnée), pneumonie

Les symptômes se développent en moyenne de 5 à 7 jours après la contamination, et peuvent se manifester pendant 2 à 12 jours. Par mesure de prudence, une période minimale de 14 jours est considérée pour l'isolement.

**CE GUIDE NE REMPLACE PAS LES CONSEILS, DIRECTIVES
ET PROCÉDURES DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET
DE SANTÉ PUBLIQUE**



PRÉVENTION, PROTECTION ET CONSEILS SANTÉ



VACCINATION

Les professionnels de la santé sont convaincus que la vaccination est le moyen le plus efficace de se protéger contre le virus. Nous demandons aux résidents de jouer un rôle essentiel pour maintenir notre communauté en bonne santé.

J'ÉVITE LES CONTACTS

En tout temps, je garde une distance de 2 mètres avec les autres. J'évite les accolades, les poignées de main et les bises.

Si un proche présente des symptômes, il faut éviter d'être en contact avec ses objets personnels (verre, vaisselle, entre autres). On lui demande de se protéger lorsqu'il tousse ou éternue et de se laver les mains après.

Dans les lieux publics intérieurs, il est obligatoire de porter un masque ou un couvre-visage (masque artisanal).

JE ME LAVE LES MAINS

Se laver les mains souvent est une bonne façon de se protéger.

Quand doit-on se laver les mains?

Le plus souvent possible, mais surtout :

- Avant de se toucher le visage (yeux, bouche, nez);
- Après avoir toussé, éternué ou s'être mouché;
- Avant de soigner un proche et après;
- Lorsque les mains sont visiblement sales ou après avoir touché quelque chose de sale;
- Avant de préparer les repas et après;
- Avant de manger et après;
- Après être allé à la toilette;
- Avant d'aller dans un lieu public et après;
- Avant de mettre un masque ou un couvre-visage (masque artisanal) et après;



PRÉVENTION, PROTECTION ET CONSEILS SANTÉ

AVEC QUOI SE LAVER LES MAINS?

Avec de l'eau tiède et du savon ou avec un gel, une mousse ou un liquide antiseptique à base d'alcool (concentration d'alcool de 60 % à 70 %).

JE PORTE UN MASQUE ANTIPROJECTIONS

Le port du masque antiprojections est recommandé si vous souffrez d'une toux ou éternuez et que vous êtes en présence d'autres personnes. Le masque évite de contaminer les autres personnes. Le port du masque est obligatoire dans les lieux publics intérieurs.

JE BOIS SOUVENT

Il est important que vous buviez souvent, parce que la fièvre fait transpirer et vous fait perdre beaucoup de liquide. Il est recommandé de boire au minimum 1,5 litres d'eau par jour.



JE ME REPOSE

Si vous présentez des symptômes de la maladie du coronavirus, vous devriez vous sentir faible et fatigué. Le repos vous aidera à combattre la maladie. Évitez tout contact avec les autres jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus de symptômes.

JE PROTÈGE MON ENTOURAGE

Si vous avez des symptômes :

- Isolez-vous dans votre chambre;
- Dormez et mangez seul;
- Couvrez votre nez et votre bouche lorsque vous toussiez ou éternuez avec un mouchoir de papier. Lavez-vous les mains;
- Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras;
- Crachez dans un mouchoir de papier;
- Déposez les mouchoirs de papier utilisés dans le sac d'une poubelle fermée;
- N'accueillez aucun visiteur dans votre chambre.

**SI VOUS ÊTES MALADE, RESTEZ
DANS VOTRE CHAMBRE DÈS QUE
VOUS PRÉSENTEZ DES
SYMPTÔMES**



PRÉVENTION, PROTECTION ET CONSEILS SANTÉ

JE NETTOIE MON ENVIRONNEMENT

La COVID-19 peut vivre sur les objets et les surfaces. Il est donc important que vous laviez les comptoirs, les lavabos, les poignées de porte et toutes les surfaces fréquemment touchées par les mains. Le nettoyage et la désinfection sont très efficaces pour éliminer le virus.

Pour nettoyer, utilisez de l'eau et du savon ou des produits de nettoyage à usage domestique.

Pour désinfecter, utilisez une solution javellisante (1 partie d'eau de Javel pour 9 parties d'eau) ou des produits désinfectants. Donc, 10 ml d'eau de javel dans 90 ml d'eau.

Si vous êtes malade, votre literie, vos serviettes, vos vêtements et votre vaisselle peuvent être lavés avec ceux des autres personnes avec les détergents habituels.

JE CONSULTE

Si vous êtes suivi de façon régulière pour un problème de santé, respectez les rendez-vous déjà planifiés. Si vous avez besoin de consulter un spécialiste pour votre problème de santé, contactez le professionnel de la santé responsable de votre suivi.

JE PRÉVOIS DE L'AIDE

Plusieurs personnes ont les ressources nécessaires pour faire face à la situation actuelle. Si vous éprouvez de l'inquiétude, n'hésitez pas à demander ou à accepter de l'aide. Il est important d'en discuter avec vos proches.

**JE SUIS ATTENTIF AUX
CONSIGNES DE SANTÉ PUBLIQUE
OTTAWA ET DU GOUVERNEMENT
DE L'ONTARIO**

AUTO-ÉVALUATION COVID-19

[https://covid-
19.ontario.ca/autoevaluation/](https://covid-19.ontario.ca/autoevaluation/)

LA RENTRÉE



Dans le but de respecter les directives de Santé publique Ottawa, nous avons établi un processus à suivre lors de votre déménagement en résidence.

Nous vous remercions de bien noter les procédures suivantes :

- La période de la rentrée sera échelonnée du 28 août au 5 septembre 2021 (à partir du 21 août pour les étudiants internationaux, sur demande).
- Les déménagements se feront entre 8 h et 20 h, selon l'horaire établi lors de la prise de rendez-vous.
- La Résidence communique avec les étudiants au mois d'août pour coordonner la prise de rendez-vous pour les déménagements.
- Une période de 3 heures sera accordée pour effectuer votre inscription, inspection d'arrivée et déménagement.
- Un maximum de 15 résidents pourra déménager par bloc de 3 heures.
- Nous attribuerons les rendez-vous en respectant les consignes de distanciation physique et tenterons, dans la mesure du possible, de n'avoir qu'un étudiant par couloir (ouest, central et est) à la fois, à l'exception des résidents qui demeurent dans la même unité et qui font une demande pour déménager en même temps.
- L'entretien et la désinfection des aires communes auront lieu entre les périodes de déménagement.



LA RENTRÉE

INSCRIPTION

Une station pour se laver les mains avec un gel à base d'alcool et un poste de dépistage ont été installés à l'entrée principale de la Résidence. Vous devrez suivre les consignes nécessaires avant d'accéder à la Résidence.

Un maximum de 10 personnes sera permis à l'intérieur dans le foyer de la Résidence. Vous devrez attendre à l'extérieur de l'édifice, au besoin.

L'employé au comptoir de réception accueillera le résident et vérifiera le dossier du résident avant de lui remettre les clés de sa chambre. Dans le but de limiter les contacts et la durée du processus d'arrivée, il est à noter que tous les documents devront avoir été signés et retournés avant le déménagement. De plus, le paiement complet dû et indiqué sur le contrat devra avoir été effectué. Il incombe aux résidents de compléter les étapes requises avant de prendre possession de leur chambre en résidence.

PAIEMENTS

Le résident devra effectuer le 1er versement avant de se présenter à la Résidence pour procéder à son déménagement.

Pour les 2e et 3e versements, les paiements sans contacts sont privilégiés :

- Paiement auprès d'une institution bancaire : vous pouvez effectuer votre paiement en ligne par l'entremise de votre compte bancaire. On vous demandera le nom et le numéro de compte à payer. Choisissez *Résidence Collège La Cité* comme nom de compte dans votre liste de factures et inscrivez votre *numéro d'étudiant* à La Cité comme numéro de compte. Ajoutez votre nom au complet dans les commentaires.
- Formulaire en ligne (PayPal) : rendez-vous d'abord sur le site Web de la Résidence La Cité : [http://residencelacite.ca/Campus/Coûts/Modes de paiements/Formulaire de paiement en ligne](http://residencelacite.ca/Campus/Coûts/Modes_de_paiements/Formulaire_de_paiement_en_ligne) ou cliquez directement sur le lien suivant: <https://form.jotform.com/200823351463246>
- Paiement par carte de crédit par téléphone : vous pouvez communiquer avec la réception au poste 5011 pour effectuer votre paiement par carte de crédit.
- Nous vous invitons à communiquer avec l'administration de La Résidence si vous devez discuter de modalités de paiements autres que celles sans contact.

LA RENTRÉE



INSPECTION D'ARRIVÉE

Suite à la confirmation du dossier complet, un membre de l'équipe accompagnera l'étudiant à sa chambre afin de procéder à son inspection d'arrivée. Lorsque l'inspection sera terminée, l'étudiant pourra débuter son déménagement.

DÉMÉNAGEMENT

Il est suggéré de déménager seul, sans prévoir l'aide d'un proche. Cependant, si nécessaire, il sera permis d'avoir une personne avec vous lors de votre déménagement. Cette personne devra attendre à l'extérieur de la Résidence pendant votre processus d'inscription; elle aura accès à la Résidence en votre compagnie lorsque vous aurez complété votre inspection d'arrivée. Le port du masque sera obligatoire et devra être porté pendant la durée du déménagement. La personne qui vous accompagne devra quitter à la fin du déménagement; il ne sera pas possible de rester sur les lieux pour la nuit.

DÉPLACEMENTS À L'INTÉRIEUR DE LA RÉSIDENCE

Nous vous demandons de respecter la distance de 2 mètres entre résidents lors de vos déplacements. Les déplacements se font à sens unique à l'entrée principale du bâtiment et aux portes grises donnant accès aux étages de la Résidence. La porte de droite est utilisée pour entrer et la porte de gauche est utilisée pour sortir.

Les escaliers sont aussi utilisés à sens uniques. L'escalier Central (B) est pour monter aux étages. Les escaliers Ouest (A) et Est (C) sont pour descendre.

Dans les corridors, nous vous demandons de respecter la distance de 2 mètres entre résidents lors de vos déplacements.

ASCENSEURS

Les ascenseurs peuvent être utilisés dans les deux sens (3 personnes à la fois). Si l'ascenseur est complet, nous vous demandons d'attendre le prochain.

PORT DU MASQUE

Il est obligatoire de porter un masque non médical dans les espaces publics intérieurs. À la Résidence, cela signifie dans le hall d'entrée, la buanderie, les couloirs, les escaliers, les ascenseurs, les cuisines et les salons communs. Le port du masque n'est pas requis dans vos unités.

es affiches ont été ajoutées aux endroits propices afin de vous rappeler ces consignes.



DIRECTIVES À L'INTENTION DES RÉSIDENTS



ACCÈS À LA RÉSIDENCE

Il est obligatoire de porter un masque pour entrer à la Résidence. L'accès à la Résidence se fait uniquement par la porte principale. Vous devez obligatoirement vous désinfecter les mains avant d'avancer vers la station de dépistage où il sera important de réfléchir à votre état de santé et les mesures de précautions à suivre, selon les recommandations des agences de Santé publique.

- Si vous avez des symptômes de la COVID-19 (similaire à la grippe) ou de la fièvre (température de plus de 38 °C), veuillez retourner immédiatement à votre chambre afin de communiquer avec Santé publique.
- Si vous quittez la Résidence pour une courte période durant la journée, vous devez suivre ces étapes de nouveau avant d'accéder à la Résidence.

POLITIQUE POUR LES VISITEURS

La Résidence est fermée au public et aucun visiteur ne sera admis, à cette étape de la pandémie. Vous devrez utiliser votre carte étudiante pour accéder à la Résidence. Nous suivons les recommandations de Santé publique Ottawa afin d'appuyer les efforts communautaires pour limiter la propagation du coronavirus et préserver un climat sécuritaire en résidence.

ENTRETIEN MÉNAGER

Il vous incombe de maintenir votre unité (cuisine, salle de bain et chambre) accessible et propre. La désinfection régulière des surfaces est efficace pour limiter le transfert de la COVID-19. Nous vous suggérons de laver ou de désinfecter les surfaces avant de commencer à cuisiner, à compléter vos travaux d'apprentissage, entre autres.

DIRECTIVES À L'INTENTION DES RÉSIDENTS



AIRES COMMUNES

Aucun rassemblement sans mesures de distanciation physique comme pour manger ou pour discuter dans les corridors n'est permis. De nombreuses stations de désinfectant ont été installées, notamment aux entrées, près des salles de toilette et de la fontaine d'eau. Utilisez-les!

TOILETTES PUBLIQUES

Les salles de toilettes dans le hall d'entrée de la Résidence sont ouvertes aux membres du personnel seulement. Celles-ci seront désinfectées régulièrement pendant la journée. Il faut obligatoirement se désinfecter les mains avant d'entrer dans les toilettes et se laver les mains avec du savon pendant 20 secondes avant la sortie.

FONTAINE D'EAU

Vous devez obligatoirement vous désinfecter les mains avant d'utiliser la fontaine d'eau potable. Une distributrice de désinfectant est installée à proximité.

**SE LAVÉR LES MAINS SOUVÉNT
EST UNE BONNE FAÇON DE SE
PROTÉGER ET DE RÉDUIRE LA
PROPAGATION DE LA
COVID-19**



DIRECTIVES À L'INTENTION DES RÉSIDENTS

REPAS ET CUISINES COMMUNES

Vous pouvez utiliser les cuisines communes pour préparer vos repas. N'oubliez pas de maintenir une distanciation physique de 2 mètres en tout temps et de respecter le nombre de personnes permis dans les cuisines communes (une affiche indique le nombre permis de chaque endroit commun).

Nous vous demandons de désinfecter les surfaces avec le produit désinfectant fourni avant l'utilisation.

QUITTER UN LIEU PUBLIC

Lavez-vous les mains avant d'embarquer dans votre véhicule ou le mode de transport choisi, et répétez le lavage des mains dès que vous entrez à la Résidence. **Portez votre masque non médical dans les lieux publics intérieurs.**

BUANDERIE

L'accès à la buanderie est limité à 3 personnes. Il est recommandé de désinfecter les machines avant leur utilisation. Le lavage devrait être fait à l'eau chaude, si possible. Vous devez apporter tous vos effets personnels avec vous à la fin de votre lavage. Des directives à suivre de Santé publique concernant les procédures pour la lessive sont affichées à titre d'information à la buanderie.

VENTILATION

L'apport d'air frais de l'extérieur est préconisé; nous encourageons donc les résidents à ouvrir la fenêtre de leur chambre afin d'augmenter la circulation d'air.

RESPECT DE LA PROCÉDURE DE RÉDUCTION DE LA PROPAGATION DE LA COVID-19

Vous devez suivre en tout temps les consignes de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) lorsque vous êtes sur les lieux de la Résidence.

Il est extrêmement important de maintenir une distanciation physique de 2 mètres (6 pieds) et de vous laver les mains immédiatement :

- avant de vous toucher le visage, les yeux ou la bouche;
- avant de mettre votre équipement de protection individuelle (EPI);
- avant de manger, boire ou fumer (notez qu'il est interdit de fumer sur le campus La Cité);
- après avoir enlevé vos équipements de protection individuelle (EPI) ou vos vêtements de travail souillés;
- après avoir travaillé sur une surface touchée par d'autres personnes, et après avoir utilisé un outil ou un équipement partagé avec d'autres personnes.

DES AFFICHES ONT ÉTÉ INSTALLÉES AUX ENDROITS PROPICES AFIN DE VOUS RAPPELER LES DIRECTIVES À L'INTENTION DES RÉSIDENTS.

PLAN DE SURVEILLANCE DES CONDITIONS DE SANTÉ DES RÉSIDENTS



La Résidence de La Cité s'engage à fournir un environnement sain en diminuant les risques d'exposition à la COVID-19 pour les membres du personnel, les résidents et les clients.

ÉTAT DE SANTÉ

Vous ne devez pas quitter votre chambre et vous devez aviser Santé publique Ottawa dès que possible :

- Si vous soupçonnez ou vous présentez un des symptômes de la COVID tels que :
 - de la fièvre;
 - de la toux;
 - de la difficulté à respirer.
- Si vous avez côtoyé une personne qui a obtenu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19.

Communiquer avec Santé publique Ottawa au 613-580- 6744 pour qu'on vous guide et qu'on vous offre toute aide médicale nécessaire.

Compléter le formulaire d'auto-évaluation de Santé publique <https://covid-19.ontario.ca/autoevaluation/>. Il est aussi possible de communiquer avec son fournisseur de soins ou TélésantéOntario au 1-866-797-0000.

En cas d'urgence, il faut composerle 9-1-1

Compléter le formulaire d'auto déclaration du Collège

Communiquer avec la gestion de la Résidence au 613-742-3414, poste 5011, ou à residence@lacitec.on.ca pour nous informer de la situation, des suivis recommandés par Santé publique et de vos besoins si vous nécessitez du soutien.

PLAN DE SURVEILLANCE DES CONDITIONS DE SANTÉ DES RÉSIDENTS



SYSTÈME DES DRAPEAUX DE COULEUR

Il est important d'être bien informé pour prendre des décisions éclairées; c'est pourquoi nous mettons en place ce système de drapeaux de couleurs afin d'indiquer clairement les niveaux de risques associés à la COVID-19 en résidence.

- **Drapeau vert** : Rien à signaler – aucune mesure de protection supplémentaire;
- **Drapeau jaune** : Présence d'au moins un cas de Covid suspecté – précautions supplémentaires requises et déplacements à l'intérieur et à l'extérieur de la Résidence très limités;
- **Drapeau rouge** : Présence d'au moins un cas de Covid confirmé – précautions supplémentaires requises et déplacements à l'intérieur et à l'extérieur de la Résidence permis en cas d'urgence seulement;

La couleur du drapeau sera affichée au poste de dépistage à l'entrée de la Résidence ainsi que sur l'écran situé dans le hall d'entrée. Si un changement de drapeau est requis, les résidents seront avisés par texto.

CLINIQUE MÉDICALE CSANTÉ

La clinique médicale CSanté du Collège est disponible pour bien entourer les résidents. Veuillez communiquer avec la Clinique dès votre arrivée en résidence pour créer votre dossier médical (gratuit). Une fois votre dossier créé, vous aurez accès plus rapidement aux services de la Clinique, notamment :

A) Réponses aux questions et inquiétudes des résidents;

B) Soutien aux résidents – des rendez-vous médicaux seront disponibles par vidéo-conférence;

C) Coordination des livraisons de médicaments;

Clinique médicale CSanté :

- Le bureau de la Clinique : B1060
- Pour prendre un rendez-vous composez le : 613 742-2483 poste 2067
- Site Web : <http://www.csante.info/>

PROCESSUS DE NOTIFICATION DES CAS SUSPECTÉS OU CONFIRMÉS

Les résidents doivent compléter le formulaire auto-déclaration du Collège et informer la gestion de la Résidence pour tout ce qui concerne leur état de santé en lien avec la COVID-19, notamment en cas de symptômes, s'ils croient avoir été en contact avec quelqu'un présentant des symptômes, s'ils sont en attente de résultats d'un test de dépistage ou en situation de confirmation de contraction du virus, ou autres.

L'administration de La Résidence et la Clinique médicale CsSanté sont tenus de rapporter tout cas rapportés (suspectés ou confirmés) à Santé publique Ottawa dans les plus brefs délais.

PLAN DE SURVEILLANCE DES CONDITIONS DE SANTÉ DES RÉSIDENTS



TRAÇAGE

Il est extrêmement important de communiquer avec Santé publique le plus rapidement possible afin de les aviser du cas décelé et d'enclencher le processus pour tracer les liens de contact qui ont eu lieu avec la personne infectée dans les 48 heures précédant l'apparition des symptômes. Dans ce sens, nous tiendrons des données facilement accessibles afin de transmettre les coordonnées des résidents et du personnel à Santé publique Ottawa, au besoin. Le traçage des contacts sera exercé par Santé publique Ottawa afin de respecter toutes les exigences de confidentialité.

Lorsque vous communiquerez avec l'administration de la Résidence ou la Clinique CSanté pour nous informer de votre état de santé (p. ex. si vous souffrez de symptômes associés à la COVID-19, avez obtenu un résultat positif à la COVID-19, êtes en attente de vos résultats de dépistage) vous devrez fournir les renseignements suivants :

- Votre prénom et nom;
- Votre numéro d'étudiant;
- Un moyen de contact pour vous rejoindre (# de téléphone si possible);
- Votre numéro de chambre;
- Vos déplacements à l'intérieur de la Résidence (hall d'entrée, cuisines, étage) jusqu'à 48 heures avant l'écllosion de vos symptômes ou la confirmation de votre test positif;
- Les personnes en résidence (colocataire, résidents, personnel, entre autres) avec lesquels vous avez été en contact étroit dans les dernières 48 heures.

Suite à la confirmation d'un cas de Covid en résidence, nous envisagerons, selon les recommandations de Santé publique Ottawa, la possibilité de mettre en quarantaine tout autre contact étroit.

Tous les lieux de La Résidence où la personne infectée aura circulé dans les dernières 48 heures avant l'écllosion de ses symptômes ou la confirmation de son test positif seront fermés temporairement pour être désinfectés et nettoyés.



PROTOCOLE SANTÉ



Les résidents sont responsables de leur santé et doivent s'auto surveiller pour reconnaître les symptômes de la COVID-19 comme la fièvre, la toux, l'essoufflement, la perte de l'odorat, etc.

Les résidents sont avisés de ne pas se présenter au Collège et de demeurer dans leur chambre s'ils présentent des symptômes ou si un membre de leur réseau présente ces mêmes symptômes.

QUOI FAIRE SI J'AI DES SYMPTÔMES DE LA COVID-19?

- Mettre un masque et retourner dans votre chambre pour vous isoler;
- Éviter le contact avec d'autres personnes;
- Bien vous laver les mains;
- Suivre toutes les recommandations concernant l'auto-isolation de Santé publique Ottawa (613-580-6744 ou santepubliqueottawa.ca);
- Compléter en ligne l'auto-évaluation de Santé publique Ontario : <https://covid-19.ontario.ca/autoevaluation/>;
- Si vous devez communiquer avec un fournisseur de soins de santé, vous pouvez appeler Télésanté au 1-866-797-0000 ;
- Le fournisseur de soins de santé vous dira si vous devez vous isoler ou si vous devez subir un test de dépistage de la COVID-19;
- En cas d'urgence, il faut composer le 9-1-1
- Compléter le formulaire d'auto-déclaration du Collège ;
- Communiquer avec la Résidence au 613-742-3414, poste 5011, ou à residence@lacitec.on.ca pour nous informer de la situation, des suivis recommandés par Santé publique et de vos besoins si vous nécessitez du soutien.

QUOI FAIRE SI J'OBTIENS UN RÉSULTAT POSITIF AU TEST DE DÉPISTAGE DE LA COVID-19?

- S'isoler dans sa chambre et ne pas se rendre sur les lieux du Collège.
- Suivre les directives de Santé publique.
- Compléter le formulaire d'auto-déclaration du Collège ;
- Informer l'administration de la Résidence, la Clinique CSanté ou le garde de sécurité (en soirée) de votre état de santé et de vos besoins si vous nécessitez du soutien.
- Les lieux publics de la Résidence seront temporairement fermés afin de les nettoyer et les désinfecter.

PROTOCOLE SANTÉ



QUOI FAIRE SI J'AI SUBI UN TEST DE DÉPISTAGE DE LA COVID-19 ET QUE J'ATTENDS LES RÉSULTATS?

- S'isoler dans sa chambre et ne pas se rendre au Collège (restez dans votre chambre même si vous présentez de légers symptômes).
- Suivre les directives de Santé publique.
- Compléter le formulaire auto-déclaration du Collège et informer l'administration de la Résidence, la Clinique médicale CSanté ou le garde de sécurité (en soirée) de votre état de santé et de vos besoins si vous nécessitez du soutien.

QUOI FAIRE SI JE SUIS ENTRÉ EN CONTACT AVEC QUELQU'UN AYANT CONTRACTÉ LA COVID-19?

- S'isoler dans sa chambre et ne pas se rendre au Collège (restez dans votre chambre même si vous présentez de légers symptômes).
- Communiquer avec Santé publique et suivre leurs directives.

- Compléter le formulaire auto-déclaration du Collège et informer l'administration de La Résidence, la Clinique médicale CSanté ou le garde de sécurité (en soirée) de votre état de santé et de vos besoins si vous nécessitez du soutien.

UN RÉSIDENT DOIT ÉGALEMENT ÊTRE MIS EN QUARANTAINE OU S'ISOLER SI :

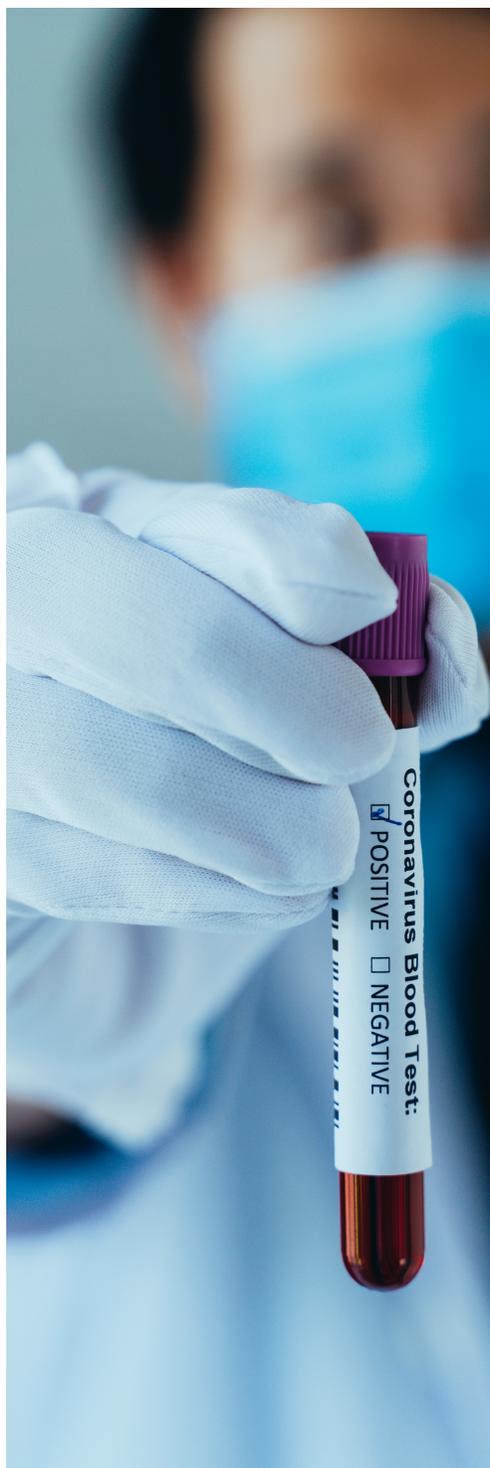
- Un membre de son entourage présente des symptômes de la COVID-19.

Afin d'assurer la santé et la sécurité de toute la communauté, nous comptons sur la compréhension et la collaboration de tous les résidents. Des mesures disciplinaires telles qu'une note au dossier, une pénalité financière et l'expulsion sont prévues, sans s'y limiter, pour les résidents qui ne respectent pas les nouveaux protocoles, mesures et procédures, en lien avec la COVID-19, et mis en place à la Résidence.

IL EST À NOTER QUE TOUT RÈGLEMENT, DIRECTIVE ET PROCÉDURE EN VIGUEUR CONCERNANT LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ À LA RÉSIDENCE CONTINUENT DE S'APPLIQUER.

IL INCOMBE À LA RÉSIDENCE DE METTRE EN PLACE TOUTES LES MESURES DE PRÉVENTION ET DE DÉSINFECTION POSSIBLES POUR ASSURER LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ DE TOUS. CEPENDANT, IL Y A TOUJOURS UN RISQUE DE CONTRACTER LA COVID-19 DANS LES ÉTABLISSEMENTS DU COLLÈGE ET DE LA RÉSIDENCE COMME DANS N'IMPORTE QUEL AUTRE LIEU PUBLIC.

PROCÉDURES DU TEST DÉPISTAGE



À QUEL MOMENT SE PRÉSENTER À UN CENTRE DE DÉPISTAGE

Si vous craignez avoir contracté la COVID-19 ou si vous y avez été exposé, vous devriez subir un test (même si vous ne présentez pas des symptômes).

Vous devriez vous présenter à un centre d'évaluation si vous:

- présentez des symptômes de la COVID-19;
- ne présentez pas de symptômes, mais craignez d'avoir été exposé;

À QUEL MOMENT SE PRÉSENTER AU SERVICE DES URGENCES PLUTÔT QU'À UN CENTRE DE DÉPISTAGE

Vous devez composer le 9-1-1 ou vous présenter au service des urgences le plus près si vous présentez les symptômes suivants :

- difficultés respiratoires graves (effort pour chaque respiration);
- capacité de vous exprimer seulement à l'aide de mots simples;
- douleur intense à la poitrine (sensation constante d'oppression ou d'écrasement);
- sentiment de confusion ou ne pas savoir où vous êtes;
- perte de conscience.

UNE FOIS QUE VOUS AVEZ SUBI LE TEST DE DÉPISTAGE DE LA COVID-19

- Vous pouvez accéder à vos résultats de test en ligne.
- Si vous avez des difficultés à accéder à vos résultats en ligne, vous devriez communiquer avec le centre d'évaluation qui a fait votre test ou encore avec votre fournisseur de soins.

CENTRE D'ISOLEMENT



Afin de respecter les normes de sécurité, les directives des gouvernements et les mesures de Santé publique liés à la pandémie de la COVID-19, la Résidence a fait le choix de mettre sur pied un centre d'isolement à même ses installations afin de pouvoir répondre rapidement aux besoins de nos étudiants qui auraient contractés le virus.

Le bureau local de Santé publique communiquera avec tout résident ayant reçu un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 pour effectuer la gestion et le traçage de son cas à titre de prévention et de contrôle. Le résident doit informer la gestion de la Résidence le plus rapidement possible au 613-742-3414 poste 5011 ou au residence@lacitec.on.ca. L'état de santé des résidents demeure confidentiel.

Selon les recommandations de Santé publique, les résidents qui reçoivent des résultats positifs au test pour la COVID-19 seront possiblement transférés au centre d'isolement de la Résidence.

À la fin de la période d'isolement, le retour à la chambre sera déterminé en consultation avec le fournisseur de soins du résident et le bureau local de Santé publique, selon les recommandations provinciales.

PROCÉDURES DU CENTRE D'ISOLEMENT



Des pratiques de distanciation physique seront mises en place pour assurer la sécurité et la santé des résidents, du personnel et des occupants du centre d'isolement.

ADMISSION AU CENTRE D'ISOLEMENT

Les résidents recevront des instructions d'arrivée de la part de la Résidence au moment de leur admission au centre d'isolement.

1. Le résident qui obtient un résultat positif au test de dépistage de la COVID-19 doit s'isoler rapidement. Le résident devra suivre les consignes de Santé publique pour le retour en résidence. Il devra entre autres porter un masque et des gants lors de son retour en résidence.
2. Le résident devra communiquer avec l'administration de la Résidence par courriel à residence@lacitec.on.ca ou par téléphone au 613-742-3414 poste 5011 dès la confirmation d'être atteint de l'infection.
3. Nous assignerons au résident une chambre au centre d'isolement tout en confirmant une date et heure précises pour le transfert de chambre.

ARRIVÉE AU CENTRE D'ISOLEMENT

Dans le but de limiter la propagation du virus, l'étudiant devra procéder au déménagement de façon efficace en s'assurant de ne prendre que le strict nécessaire pour son séjour prévu de 14 jours. Le reste de ses effets personnels sera laissé dans sa chambre. Un membre de l'équipe de la Résidence, muni d'équipement de protection personnelle (survêtement de protection, visière, masque et gants) accompagnera l'étudiant au centre d'isolement.

À son arrivée, l'étudiant trouvera une unité prête à l'accueillir pour son séjour incluant :

- de la vaisselle (bol, assiette, verre, tasse, ustensiles);
- le nécessaire pour nettoyer sa vaisselle (savon, linge à vaisselle);
- la literie et un ensemble de draps de rechange;
- des serviettes de douche;
- des sacs de poubelles;
- produits de nettoyage et de désinfection;
- du papier de toilette.

PROCÉDURES DU CENTRE D'ISOLEMENT

Le résident doit apporter :

- masques;
- médicaments;
- produits de toilette;
- vêtements;
- nourriture;
- matériel pour apprentissages en ligne (manuels, ordinateur, entre autres).

Il est important de noter que les unités du centre d'isolement ne sont pas munies d'une télévision, ni de tout autre appareil électronique.

Un trousseau de clés de chambre et une carte pour accéder à l'unité seront sur la table de la cuisine à l'arrivée. Ils doivent être utilisés dans des circonstances exceptionnelles, car les occupants du centre d'isolement ne devraient pas quitter leur unité.

EXIGENCES AU CENTRE D'ISOLEMENT

- Les occupants doivent éviter tout contact avec d'autres personnes, y compris le personnel de la résidence et les résidents pendant la période d'isolement prescrite;
- Les occupants ne seront pas autorisés à parcourir les couloirs, les cuisines communes, la buanderie et les locaux extérieurs, ni à accéder au bâtiment de la résidence à l'extérieur de la zone d'isolement;
- Aucun visiteur ne sera permis au centre d'isolement.

HYGIÈNE

Une bonne hygiène peut aider à réduire le risque d'infection ou de propagation de l'infection. Les occupants du centre d'isolement doivent suivre des pratiques d'hygiène méticuleuses pour limiter la propagation de leur infection à d'autres personnes en bonne santé, y compris le personnel de la résidence et les résidents.

LES OCCUPANTS INFECTÉS DOIVENT :

- se laver les mains souvent, surtout après avoir utilisé les toilettes et lors de la préparation des aliments;
- tousser ou éternuer dans un mouchoir ou dans leur coude, et non dans leurs mains;
- jeter le plus tôt possible les mouchoirs qu'ils ont utilisés et se laver les mains par la suite;
- éviter de toucher les yeux, le nez ou la bouche avec des mains non lavées.

SERVICES AU CENTRE D'ISOLEMENT

Livraison de nourriture

Un dépliant du service alimentaire du Collège sera disponible dans les chambres pour permettre aux résidents de commander de la nourriture. Les coordonnées, modes de paiement et politiques de livraison figurent dans le dépliant.

Soins médicaux

La Clinique médicale CSanté sera disponible pour surveiller l'état de santé des occupants du centre d'isolement et effectuer des rendez-vous par vidéo conférence, au besoin. Les livraisons de médicaments pourront aussi être coordonnées auprès de la Clinique. La Clinique CSanté sera disponible pour répondre aux questions des occupants du centre d'isolement.

GESTION DES ORDURES

Tous les déchets, y compris les articles de toilette, les produits alimentaires, le papier, les plastiques et autre doivent être jetés dans les sacs de poubelles fournis par la résidence. Aucun liquide ne doit être versé dans les sacs.

PROCÉDURES DU CENTRE D'ISOLEMENT



GESTION DES ORDURES

Les ordures doivent être gardées à l'intérieur de l'unité (et non dans le corridor). Les occupants pourront se débarrasser de leurs poubelles en plaçant les sacs de poubelles fermés et propres devant leur porte précisément à 10 h les mardis et vendredis matin – il s'agit du seul moment où il est permis de sortir ses ordures. Nous demandons à tous les occupants de respecter ces directives afin d'assurer la sécurité de toutes les personnes impliquées.

Le personnel de La Résidence ramassera les sacs de poubelles et les éliminera en toute sécurité dans les zones désignées.

BUANDERIE

Les occupants du centre d'isolement pourront accéder aux services de buanderie; il suffit de composer le 0 pour communiquer avec la réception. Le personnel de la Résidence ramassera la lessive et coordonnera le service avec notre partenaire de buanderie.

La résidence ne sera pas responsable des articles de lessive perdus ou endommagés.

Le coût du service de buanderie sera de 10 \$ par brasée, y compris : récupérer, laver, sécher et rapporter la lessive. Le frais du service sera déduit de la caution du résident.

DÉPART DU CENTRE D'ISOLEMENT

Les étudiants devront communiquer avec la Résidence afin de coordonner leur départ du centre d'isolement.

Une confirmation de sortie sera nécessaire pour tous les occupants, conformément aux lignes directrices de Santé publique Ottawa.

Les détails de la sortie, y compris l'heure de départ, seront confirmés à la Résidence au moins 24 heures avant le départ.

Les occupants auront reçu des procédures de départ claires de la part de Santé publique Ottawa.

RETOUR DES CLÉS

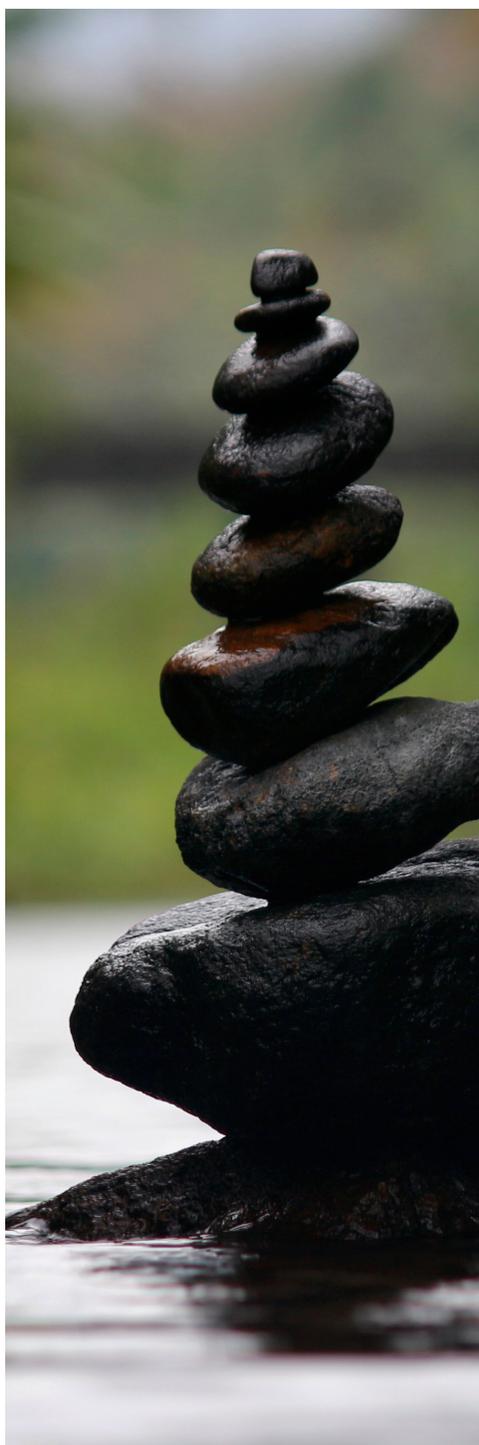
Le trousseau de clés de la chambre et la carte d'accès doivent être laissés sur la table de la cuisine lors du départ des occupants.

INSPECTION ET ENTRETIEN

L'occupant est responsable de laisser l'unité propre et en ordre. Le contremaître procédera à l'inspection de l'unité suite au départ de l'occupant. Toute facture remise à l'étudiant concernant des frais d'entretien ou de réparation nécessaire suite à la période d'occupation au centre d'isolement devra être acquittée dans les 10 jours suivant sa réception.

Un nettoyage et une désinfection en profondeur des 2 chambres, de la cuisine et de la salle de bains de l'unité seront assurés suite au départ de l'occupant.

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



La santé mentale et le bien-être des résidents fait partie intégrante du plan de continuité de la Résidence. Nous œuvrons à offrir aux étudiants un environnement accueillant et propice à l'apprentissage en mettant l'accent sur le développement de capacités qui aideront à renforcer leur résilience et à nouer des relations saines.

La Boussole est notre partenaire clé dans l'atteinte de nos objectifs de soutien aux résidents. La Boussole est un service d'appui et d'accompagnement visant à assurer la réussite des étudiants de La Cité. L'équipe d'ergothérapeutes, de psychologues, de psychothérapeutes et de travailleurs sociaux de La Boussole est disponible afin de proposer des solutions taillées sur mesure, d'orienter vers les ressources appropriées et d'appuyer le parcours des étudiants.

Que vous ayez besoin de mesures d'adaptation académiques (troubles d'apprentissage, situation de handicap physique ou sensorielle, entre autres) ou que vous ayez besoin de soutien individuel (anxiété, isolement, difficulté à vous concentrer, entre autres), La Boussole est là pour vous! Il est possible, dès maintenant, de communiquer avec La Boussole par courriel à laboussole@lacitec.on.ca ou par téléphone au 613-742-2483, poste 2090 afin de prendre rendez-vous pour une consultation téléphonique ou par téléconférence. Notez que pour les rencontres par téléconférence, vous aurez besoin d'un appareil électronique (ordinateur, portable, téléphone cellulaire, tablette, entre autres) ainsi que d'une connexion à Internet, sans plus. Les heures d'ouverture des services sont de 8 h à 20 h, du lundi au vendredi.

La distanciation sociale ne signifie pas l'isolement social ou émotionnel. Il est important de demeurer en contact avec amis & famille et de prendre soin de sa santé mentale.

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

CERTAINES MESURES ENVISAGÉES POUR ACCOMPAGNER LES ÉTUDIANTS COMPRENENT :

- Création d'espaces virtuels pour se rencontrer et s'entraider;
- Vie étudiante active en ligne;
- Intervention en situation de crise;
- Ateliers thématiques et activités de promotion du mieux-être et de sensibilisation.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- Informations sur la santé publique (pour les résidents de l'Ontario)
Télésanté Ontario : 1 866 797-0000 ou
ATS 1 866 797-0007
- Allô J'écoute (téléphone et texto)

-Accès en tout temps à du soutien psychologique en composant le 1 866 925-5454.

-Allô J'écoute offre aussi une option par texto (en français, il suffit de texter ALLOJECOUTEON au 686868 et en anglais GOOD2TALKON au 686868).
- Ligne d'intervention de crise et de prévention du suicide (disponible en tout temps) pour les résidents de l'Ontario : 613 722-6914

PLAN DE FERMETURE DE LA RÉSIDENCE



Dans le souci de bien communiquer et d'assurer la santé, le bien-être et la sécurité des résidents, un plan de fermeture est présenté dans l'éventualité où il y aurait une recrudescence de la pandémie de COVID-19 requérant la fermeture de la Résidence par le ministère de la Santé et Santé publique Ottawa.

Nous recommandons aux résidents de planifier une alternative de logement dans l'éventualité où la Résidence devait être évacuée pour des raisons de santé et de sécurité.

Nous envisageons les étapes suivantes, si la fermeture de la Résidence était nécessaire :

1. Aviser les résidents du besoin de se relocaliser dans un délai de 24 à 72 heures;
2. Partager les mesures sanitaires nécessaires à respecter lors des déménagements;
3. Appuyer les déménagements, dans la mesure du possible;
4. Inspecter les unités une fois l'évacuation complétée;
5. Réviser les dossiers;
6. Effectuer un remboursement au prorata.

Un suivi auprès des étudiants qui ne pourraient pas se relocaliser serait effectué pour appuyer les démarches et trouver des solutions. Selon les directives de Santé publique Ottawa, nous permettrions aux résidents qui ne peuvent déménager de rester sur place, si possible.

MESURES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION

LAVAGE DES MAINS

Ottawa | Public Health
Santé publique

Ottawa's health is in your hands
Proper hand washing helps prevent the spread of germs!

La santé d'Ottawa est entre vos mains
Bien se laver les mains aide à prévenir la propagation des germes!

- 1** Wet hands
Mouillez-vous les mains
- 2** Use liquid soap
Utilisez du savon liquide
- 3** Lather and rub for at least 15 seconds
Savonnez et frottez pendant au moins 15 secondes
- 4** Rinse hands
Rincez-vous les mains
- 5** Towel or air dry hands
Séchez vos mains avec une serviette ou un séchoir
- 6** Turn off taps with towel or your sleeve
Fermez le robinet avec une serviette ou votre manche

JE ME LAVE LES MAINS SOUVENT

- quand elles sont visiblement sales;
- après avoir éternué ou toussé;
- après vous être mouché;
- après être allé aux toilettes;
- avant de préparer, de manipuler ou de servir des aliments;
- avant de manger;
- avant de mettre ou d'enlever vos verres de contact;
- avant d'avoir mis votre masque ou votre couvre-visage et après;
- après avoir manipulé les ordures.

LAVEZ-VOUS LES MAINS AVEC DE L'EAU ET DU SAVON; LE SAVON ANTIBACTÉRIEN N'EST PAS NÉCESSAIRE

S'IL N'Y A PAS DE SAVON NI D'EAU, UTILISEZ LES GELS, MOUSSES OU LIQUIDES ANTISEPTIQUES À BASE D'ALCOOL

MESURES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION

HYGIÈNE RESPIRATOIRE

Couvrez votre toux



1. Couvrez-vous la bouche et le nez d'un mouchoir quand vous toussiez, éternuez ou vous mouchez.



2. Jetez les mouchoirs utilisés à la poubelle.



3. Si vous n'avez pas de mouchoir, toussiez ou éternuez dans votre manche et non dans vos mains.



4. Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau ou avec un désinfectant pour les mains (contenant au moins 70 % d'alcool).

Arrêtez la transmission de germes

Couvrez toujours votre toux

- Couvrir sa toux ou son éternuement peut arrêter la transmission de germes
- Si vous n'avez de mouchoir, toussiez ou éternuez dans votre manche
- Gardez vos distances (à plus de 2 mètres / 6 pieds) des personnes qui toussent ou éternuent

MESURES D'HYGIÈNE ET DE PRÉVENTION

USAGE DU MASQUE ANTIPROJECTIONS



Quand vous mettez votre masque



Lavez-vous les mains avant de le mettre;



Placez-le sur votre bouche et votre nez en l'ajustant bien (aucune ouverture);



Si le masque est plissé, veillez à ce que les plis extérieurs soient dirigés vers le bas;



Si le masque comporte une tige métallique, pincez-la pour qu'elle prenne la forme de votre nez;



Ne touchez pas à votre masque ou à votre visage quand vous le portez;



Ne le portez pas autour de votre cou ou sur votre front ou pendu à votre oreille.

Quand vous enlevez votre masque



Remplacez-le dès qu'il est humide ou sale;



Lavez-vous les mains avant de l'enlever;



Enlevez-le sans toucher le côté extérieur;



Mettez-le directement dans la machine à laver ou dans un sac en plastique avant de le laver;



Jetez les masques à usage unique dans une poubelle doublée d'un sac;



Lavez-vous les mains et nettoyez toute surface touchée par le masque.

Comment se procurer un masque en tissu

Consultez la page SantePubliqueOttawa.ca/Masques pour savoir où vous pouvez vous procurer un masque. Vous trouverez sur cette page une liste de fournisseurs. Si vous avez de la difficulté à vous en procurer un, composez le 3-1-1 pour obtenir de l'information et connaître les ressources disponibles.

Centraide a lancé le projet #FaceVersLavenir, qui vise à aider les personnes vulnérables d'Ottawa à se procurer un masque en tissu. Vous pouvez acheter des masques en tissu pour vos collègues, les membres de votre famille ou d'autres groupes. Les profits recueillis serviront à fournir des masques aux gens dans le besoin. Pour en savoir plus, consultez la page centraideeo.ca/face-vers-l-avenir.

DOSSIER MÉDICAL PERSONNEL

DATE

NUMÉRO ÉTUDIANT

TENIR VOTRE DOSSIER À JOUR

COORDONNÉES PERSONNELLES

NOM :

DATE DE NAISSANCE :

ADRESSE RÉSIDENCE :

CHAMBRE :

TÉLÉPHONE CELLULAIRE :

COURRIEL :

CONTACT EN CAS D'URGENCE

NOM :

TÉLÉPHONE :

COURRIEL :

ASSURANCE MALADIE

NUMÉRO D'ASSURANCE MALADIE :

DATE D'EXPIRATION :

COMPAGNIE D'ASSURANCE PRIVÉE :

NUMÉRO D'ASSURÉ :

MON MÉDECIN

NOM :

TÉLÉPHONE :

ADRESSE DE LA CLINIQUE :

#çavabienaller

#RESIDENCELACITE

DOSSIER MÉDICAL PERSONNEL

DATE

NUMÉRO ÉTUDIANT

TENIR VOTRE DOSSIER À JOUR

PROBLÈMES DE SANTÉ

DIABÈTE

ASTHME

INSUFFISANCE RÉNALE

HYPERTENSION

INSUFFISANCE CARDIAQUE

AUTRE :

ALLERGIES ALIMENTAIRES

OEUFS

ARACHIDES

POISSONS

NOIX

GLUTEN

AUTRE :

INFOS SUPPLÉMENTAIRES

#çavabienaller

#RESIDENCELACITE

RÉSIDENCE LA CITÉ



400, RUE DEN HAAG, OTTAWA (ONTARIO) K1K 4W8

#RESIDENCELACITE

WWW.RESIDENCELACITE.CA