



Le Fort de la Montagne

TO ALL RESIDENTS

UNTIL FURTHER NOTICE, ALL OUR FACILITIES ARE RESERVED FOR THE EXCLUSIVE USE OF RESIDENTS. NO VISITORS, INCLUDING CHILDREN AND GRANDCHILDREN ARE ALLOWED TO USE THEM. USERS OF THE GYMNASIUM MUST DISINFECT EQUIPMENT AFTER USE.

To all travellers or if you're feeling sick:

Please be considerate to other residents and staff of Le Fort de la Montagne by self-isolating, limiting all contact with other residents and staff and not using the gym, pool, whirlpool, sauna, steam room, showers, courts, card room, pool room, ping-pong room, library or any other common areas for 14 days.

GOVERNMENT OF CANADA ADVISORY TO ALL TRAVELLERS:

Upon return to Canada, you will need to:

- * Self-isolate <<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/covid-19-how-to-isolate-at-home.html>> for 14 days after your return from travel outside of Canada. Some provinces and territories may have specific recommendations for certain groups such as health care workers.

- * Monitor your health for fever, cough or difficulty breathing.

- * Wash your hands often for 20 seconds and cover your mouth and nose with your arm when coughing or sneezing.

If you develop a fever, cough or difficulty breathing within 14 days:

- * Continue to isolate yourself from others

- * Immediately call a health care professional or public health authority <<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/2019-novel-coronavirus-information-sheet.html>> and:

- * describe your symptoms and travel history

- * follow their instructions carefully

In addition, if you return from Italy, Iran, or Hubei province (China) you will be asked to contact the public health authority <<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/diseases-conditions/2019-novel-coronavirus-information-sheet-travelled-hubei-province-china.html>> in the province or territory where you live or are staying within 24 hours of arriving in Canada and to provide your contact information.

For more information, consult: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html>

The Board of Directors and Management



Le Fort de la Montagne

À TOUS LES RÉSIDENTS

JUSQU'À NOUVEL AVIS, TOUTES NOS INSTALLATIONS SONT RÉSERVÉES À L'USAGE EXCLUSIF DES RÉSIDENTS. AUCUN VISITEUR, Y COMPRIS LES ENFANTS ET LES PETITS-ENFANTS N'EST PERMIS DE LES UTILISER. LES UTILISATEURS DU GYMNASSE DOIVENT DÉSINFECTER L'ÉQUIPEMENT APRÈS UTILISATION.

À tous les voyageurs ou si vous vous sentez malade :

Veillez être prévenant envers les autres résidents et le personnel du Fort de la Montagne en s'isolant, en limitant tout contact avec les autres résidents et le personnel et en n'utilisant pas le gymnase, piscine, bain à remous, sauna, salle vapeur, douches, terrains, salle de cartes, salle de billard, salle de ping-pong, bibliothèque ou tout autre espace commun pendant 14 jours.

CONSIGNES DU GOUVERNEMENT DU CANADA À TOUS LES VOYAGEURS :

Au retour au Canada, vous devrez :

- * isoler chez vous <<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/covid-19-comment-isoler-chez-soi.html>> pendant 14 jours après votre retour d'un voyage à l'extérieur du Canada. Certaines provinces et certains territoires peuvent avoir des recommandations spécifiques pour certains groupes tels que les personnels de santé;

- * surveillez votre état de santé pour déceler toute fièvre, toux ou difficulté à respirer

- * lavez-vous souvent les mains au savon et à l'eau tiède pendant 20 secondes et couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras lorsque vous toussiez ou éternuez

Si vous développez des symptômes tels que la fièvre, la toux ou si vous avez de la difficulté à respirer dans les 14 jours :

- * continuer à s'isoler des autres

- * appelez immédiatement un professionnel de la santé ou une autorité de santé publique locale <<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/2019-nouveau-coronavirus-fiche-information.html>>;

- * décrivez vos symptômes et vos antécédents de voyage

- * suivre attentivement leurs instructions

En plus, si vous revenez d'Italie, d'Iran ou de la province de Hubei (Chine), on vous demandera de communiquer avec l'autorité de santé publique <<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/2019-nouveau-coronavirus-fiche-information-voyage-province-hubei-chine.html>> de la province ou du territoire où vous habitez ou restez au cours des 24 heures suivant votre arrivée au Canada et de fournir vos coordonnées.

Pour plus d'information, consulter : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/derniers-conseils-sante-voyageurs.html>

Le Conseil d'administration et l'Administration