



uOttawa



GUIDE PRATIQUE DE LA VIE EN RÉSIDENCE

ÉDITION COVID-19

Guide pratique de la vie en résidence

– Édition COVID-19 –

Bienvenue en résidence!

Nous avons hâte d'apprendre à vous connaître. Vivre en résidence, c'est une bonne façon de profiter de tout ce que l'Université d'Ottawa a à offrir, tant sur le plan scolaire que social!

Il peut toutefois s'agir d'une grande transition, surtout cette année, alors que tout le monde doit composer avec la COVID-19. Notre équipe a passé l'été à planifier et à adapter ses services avec créativité pour continuer à vous offrir du soutien et des ressources. Ce guide pratique regroupe toute l'information nécessaire pour vous préparer à la vie sur le campus. Si nous avons oublié quelque chose, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Nous sommes là pour ça!

Table des matières

1) Mise en contexte : comprendre l'importance des politiques en résidence	3
2) Quarantaine : arriver ou revenir sur le campus depuis l'étranger	4
3) Auto-isolement : prévenir la contagion.....	5
4) Déplacements en résidence : faire preuve de courtoisie dans les espaces partagés	6
Couloirs, escaliers et entrées à sens unique.....	6
Indications au sol favorisant la distanciation physique	6
Capacité des ascenseurs	6
Aires communes	6
Allées et venues.....	7
Évacuation d'urgence.....	7
5) Prendre soin de soi : se protéger et protéger les autres de la COVID-19	8
Portez un masque ou un couvre-visage.....	8
Respectez la distanciation physique	8
Lavez-vous les mains régulièrement	9
Toussez et éternuez dans votre coude	9
Évitez de vous toucher le visage	9

6) Votre milieu de vie : atténuer les risques en gardant les espaces propres	10
Trousse de nettoyage de départ.....	10
Nettoyage fréquent.....	10
Inspections	10
7) Vie sociale, cercles sociaux : socialiser en toute sécurité	11
8) Colocataires : cultiver l'esprit d'équipe	12
Cercle social	12
Nettoyage	12
Symptômes de la COVID-19 ou exposition à la COVID-19	13
Contrat de colocation	13
Résolution de conflits	13
9) Emménagement : êtes-vous prêts?	14
Suivez les directives.....	14
Respectez votre plage horaire.....	14
Empaquetez bien vos effets personnels	14
Déterminez qui accompagnera.....	14
10) Mais qu'en est-il si...? : situations exceptionnelles	15
Animaux d'assistance	15
Problèmes de santé préexistants	15
11) Bonjour>Hello! : qui appeler, quand appeler?	16
Service du logement	16
Conseiller communautaire (CC)	16
Soutien à la communauté.....	16
Service de counselling	17
Service de la protection.....	17
Allo J'écoute/Good2Talk	17
12) Occasions et ressources : profiter au maximum de la vie en résidence	18
Occasions pour commencer :.....	18
Ressources à garder à portée de main :.....	19

1) Mise en contexte : comprendre l'importance des politiques en résidence

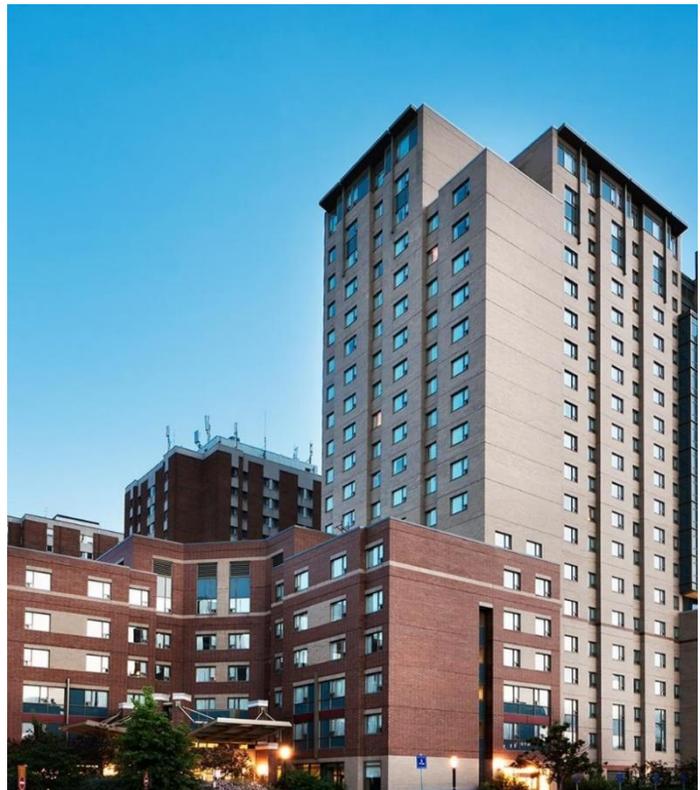
Une résidence est un milieu de vie animé où règne un esprit de communauté. C'est l'endroit parfait pour profiter de tous les avantages du campus et rencontrer de nouvelles personnes. Mais la vie en résidence implique aussi de respecter des règles de vie en communauté afin que toutes et tous se sentent bien et en sécurité. Nos politiques fondamentales ont été élaborées dans cet esprit; vous les trouverez dans votre contrat de résidence et dans notre code de conduite, de même que dans toutes les annexes applicables pour 2020-2021.

Compte tenu des nouveaux risques attribuables à la pandémie de COVID-19, il est plus important que jamais de prendre conscience des conséquences potentielles de nos gestes sur les autres, et de travailler ensemble à assurer le bien-être collectif. Nous travaillons étroitement avec l'autorité locale de santé publique ([Santé publique Ottawa](#)) pour adapter nos politiques aux recommandations concernant les bâtiments à haute densité.

Même si le nombre d'étudiants et d'étudiantes sur le campus est réduit, une résidence est considérée comme un environnement à haute densité. Certaines politiques de l'Université diffèrent donc de celles imposées au grand public puisque les normes généralement appropriées ne s'appliquent pas nécessairement aux résidences, où les risques sont plus grands. Pour gérer efficacement ces risques et assurer la sécurité de la population étudiante et du personnel, nous avons pris ces recommandations très au sérieux, et nous vous prions de faire de même.

Nos politiques évoluant au rythme des nouvelles recommandations de la santé publique, **l'information contenue dans le présent document doit être considérée comme exacte au moment de sa rédaction, le 20 septembre 2020.** Nous vous invitons à suivre les mises à jour des politiques et des recommandations, qu'elles concernent le grand public ou les résidences, en consultant notamment le site Web de [Santé publique Ottawa \(SPO\)](#). Ce site constitue un excellent point de départ puisqu'il contient de l'information fiable, à jour et utile.

Cependant, gardez à l'esprit que le [contrat de résidence](#), l'[addenda au contrat en résidence](#) et le [protocole d'auto-isolement en résidence](#) ont préséance sur les directives de l'SPO.



2) Quarantaine : arriver ou revenir sur le campus depuis l'étranger

Que vous arriviez sur le campus depuis l'étranger ou que vous pensiez voyager pendant votre séjour en résidence, vous devez prendre en considération l'obligation de vous mettre en quarantaine pendant 14 jours à votre arrivée sur le sol canadien.

Sachez que vous ne pourrez pas vous mettre en quarantaine dans votre chambre habituelle. Si vous devez vous mettre en quarantaine avant votre emménagement, nous nous sommes associés à l'hôtel Les Suites Ottawa, un hôtel à proximité, pour vous offrir un forfait de quarantaine qui comprend l'hébergement pour 14 nuits et 3 repas par jour livrés directement dans votre chambre tous les jours. Vous pouvez réserver votre place en remplissant [ce formulaire](#).

Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant le forfait de quarantaine, veuillez nous contacter à residence@uOttawa.ca ou appeler le 613-562-5885 ou le 1-888-564-4545

Vous trouverez toute l'information pertinente à votre arrivée au Canada et aux mesures de quarantaine sur le site Web du [Bureau international](#).

Vous devez absolument nous informer du moment de votre arrivée et des détails de votre plan de quarantaine pour que nous assurions un suivi durant les 14 jours que durera votre isolement. Que vous logiez sur le campus ou non, vous pouvez bien entendu participer sans attendre aux programmes et événements virtuels organisés pour la rentrée.



3) Auto-isolement : prévenir la contagion

L'auto-isolement ressemble à la quarantaine, mais ce n'est pas la même chose. On doit s'auto-isoler si on éprouve des symptômes associés à la COVID-19, si on a été en contact avec une personne qui a reçu un diagnostic de COVID-19, ou si un représentant de la santé publique ou un professionnel de la santé le demande.

Vous êtes tenus de nous aviser de votre mise en auto-isolement à tout moment pendant votre séjour sur le campus en téléphonant au 613-668-9604. Si vous partagez votre unité avec une autre personne, nous vous transférerons vers une chambre réservée à l'auto-isolement, assurerons un suivi régulier auprès de vous, et vous proposerons des services additionnels, comme la livraison de repas et de matériel comme des gants et des masques. L'auto-isolement dure 14 jours, mais vous devez attendre au moins 24 heures après la disparition complète de tous les symptômes, même si les 14 jours sont écoulés. Pour savoir si vous devez vous auto-isoler, faites l'[Auto-évaluation pour la COVID-19](#). N'hésitez pas à nous appeler pour que nous fassions l'évaluation ensemble si vous hésitez toujours après avoir répondu aux questions d'auto-évaluation.

Important : par mesure de précaution, toutes les personnes vivant sous un même toit doivent normalement respecter l'auto-isolement si l'une d'entre elles y est contrainte. En résidence, cette disposition s'applique à vos colocataires. Les colocataires d'une personne qui est atteinte ou présumément atteinte de la COVID-19 doivent s'auto-isoler dans leur chambre actuelle. Si les colocataires présentent des symptômes, ils pourraient être placés dans une autre chambre d'auto-isolement (s'il reste plus d'un colocataire dans le logement).

Consulter le [protocole d'auto-isolement pour les résidences en cas de COVID-19](#) pour plus de détails.



4) Déplacements en résidence : faire preuve de courtoisie dans les espaces partagés

Vous avez sûrement remarqué que bien des établissements encadrent maintenant la circulation des personnes. Or, les résidences ne font pas exception à la règle, et il est important de suivre les directives qui y sont affichées. Voici certaines mesures qui ont été prises :

Couloirs, escaliers et entrées à sens unique

Sauf en cas d'urgence, vous devez suivre le sens indiqué par les flèches.

Indications au sol favorisant la distanciation physique

Pour faciliter la distanciation, nous avons collé des points sur le sol des aires où de nombreuses personnes font généralement la file.

Capacité des ascenseurs

Comme les ascenseurs sont petits, leur capacité a été réduite pour atténuer les risques. Un maximum de deux personnes peut partager un ascenseur. Merci d'accorder la priorité aux personnes à mobilité réduite et à celles qui transportent des objets lourds. Nous vous encourageons à prendre l'escalier le plus souvent possible pour laisser les ascenseurs aux personnes qui en ont vraiment besoin (vous ferez de l'exercice en prime!).

Aires communes (y compris les salles de lavage et les cuisines partagées)

Nous faisons tout notre possible pour garder les espaces communs ouverts, surtout les cuisines partagées et les salles de lavage. La capacité révisée des pièces sera clairement indiquée, et tous sont appelés à la respecter.



Pour que tout se déroule bien, il est essentiel d'adopter rapidement de bonnes habitudes vis-à-vis des personnes avec qui vous partagez votre étage et votre résidence. Tentez de limiter le temps que vous passez dans ces espaces, surtout durant les périodes de pointe. Si vous le pouvez, cédez brièvement votre place à une personne qui doit accéder à l'espace pour un instant. Par exemple, si vous attendez la fin d'un cycle de lavage, vous pouvez sortir de la salle pour permettre à une personne d'en démarrer un; vous pouvez aussi céder votre place dans la cuisine, pendant que votre repas cuit, à une personne qui vient chercher une collation. De même, les personnes souhaitant accéder aux cuisines partagées pour cuisiner doivent avoir priorité sur celles qui y viennent pour d'autres raisons, comme socialiser.

Les aires publiques et communes de nos résidences sont nettoyées régulièrement par notre équipe d'entretien : si vous souhaitez porter quelque chose à son attention, composez le 613 562-5885. Autant que faire se peut, lavez-vous les mains et évitez de vous toucher le visage avant de toucher une surface commune et après l'avoir fait, et nettoyez les lieux après les avoir utilisés.

Allées et venues

C'est une bonne habitude, quand vous quittez votre chambre ou votre appartement, de prendre votre carte santé avec vous, mais aussi vos clés et votre carte étudiante. Vous éviterez ainsi de vous retrouver devant une porte verrouillée, et vous serez en mesure de prouver que vous habitez bien sur les lieux aux gardiens de sécurité et au personnel de l'Université.

Évacuation d'urgence

Les évacuations tombent rarement à point, mais vous devez toujours quitter le bâtiment, même si vous soupçonnez secrètement que la personne d'à côté a encore fait brûler ses rôties. Si vous voyez ou entendez l'avertisseur d'incendie, enfillez rapidement des chaussures et un manteau adaptés à la météo, et prenez vos clés ainsi qu'un masque si possible. Au besoin, gardez les documents difficiles à remplacer ou vos médicaments usuels dans un endroit sûr, mais facile d'accès, pour pouvoir les attraper rapidement avant de sortir.

Dirigez-vous vite, mais en toute sécurité vers la sortie en empruntant le chemin le plus direct, sans tenir compte des sens uniques, et évitez les ascenseurs. Une fois à l'extérieur, continuez de vous éloigner jusqu'à ce que vous soyez à une distance sécuritaire du bâtiment, c'est-à-dire à un endroit où vous ne gênez ni les intervenants d'urgence ni la circulation et les autres personnes qui évacuent le bâtiment. L'emplacement du point de rassemblement de votre résidence vous sera communiqué à votre arrivée sur le campus. Quand vous serez à une distance sécuritaire du bâtiment, n'oubliez pas de garder vos distances avec les autres personnes présentes. Suivez toujours les directives des intervenants et du personnel de l'Université (identifiables à leur uniforme et possiblement à leur casque jaune ou blanc), et attendez leur autorisation avant de rentrer dans le bâtiment.

Si vous n'êtes pas en mesure d'évacuer le bâtiment en toute sécurité, avisez **le Service de la protection au 613 562-5411**. (Pendant qu'on y est, pourquoi ne pas enregistrer ce numéro dans votre téléphone dès maintenant? On ne sait jamais quand on en aura besoin. C'est fait? Bien!)

5) Prendre soin de soi : se protéger et protéger les autres de la COVID-19

Cette section renferme de nombreux conseils dont certains, plus généraux, vous sont probablement déjà familiers, tandis d'autres s'appliquent plus particulièrement à la vie en résidence.

Vous trouverez une panoplie de renseignements fiables et à jour concernant la COVID-19 sur site Web de [Santé publique Ottawa](#), y compris des choses que vous ignorez sans le savoir! L'[Auto-évaluation pour la COVID-19](#) du gouvernement de l'Ontario fait partie des ressources incontournables. S'il peut vous sembler un peu excessif de réaliser cette auto-évaluation quotidiennement, vous devriez tout de même prendre l'habitude de faire le point mentalement sur votre état de santé chaque jour, surtout avant de sortir de chez vous. Si vous ressentez le moindre symptôme associé à la COVID-19, prenez le temps de faire l'auto-évaluation officielle et **appelez-nous immédiatement au 613-668-9604** s'il vous est recommandé de vous auto-isoler.

Maintenant, voyons les stratégies de base pour éradiquer les germes!

Portez un masque ou un couvre-visage

Le port du masque prévient la propagation de la COVID-19 et protège les personnes qui vous entourent. Comme le **port du masque est obligatoire dans tous les lieux publics intérieurs** en Ontario, l'Université appliquera cette politique dans l'ensemble de ses bâtiments, y compris dans les résidences. Vous devrez donc porter un couvre-visage dès que vous sortez de votre chambre, unité ou appartement. Si vous répondez aux critères d'[exemption de port du masque](#) de Santé publique Ottawa, veuillez nous en aviser à residence@uOttawa.ca.



De quelle manière un masque doit-il être ajusté? Comment doit-on le manipuler? Quelle est la meilleure façon de le retirer, de le laver ou de le jeter? Vous trouverez la réponse à toutes ces questions, et à bien d'autres qui ne vous traversent peut-être même pas l'esprit, sur le site Web consacré à la COVID-19 de [Santé publique Ottawa](#). Pour demeurer en sécurité avec style, nous vous invitons à porter fièrement les deux masques aux couleurs des Gee-Gees qui vous seront remis à votre arrivée. C'est notre façon de vous accueillir dans notre grande famille, à la sauce 2020! 😊

Respectez la distanciation physique

Restez à 2 m (6 pi) des personnes qui ne font pas partie de votre cercle social. Pour savoir ce qu'est un « cercle social », visitez le site Web du [gouvernement de l'Ontario](#).

Lavez-vous les mains régulièrement

Habituez-vous à vous désinfecter les mains aussi souvent que possible à l'entrée et à la sortie d'un bâtiment, mais aussi quand vous vous trouvez dans un endroit achalandé. De plus, lavez-vous les mains soigneusement avec de l'eau tiède et du savon dès votre retour chez vous et, par précaution, avant de cuisiner et avant de manger. Pensez aussi à désinfecter les effets personnels que vous touchez souvent (cartes bancaires, clés, baume à lèvres, téléphone, lunettes, etc.).



Toussez et éternuez dans votre coude

En vous plaçant dos aux gens, et dos au vent (mais vous saviez déjà ça, n'est-ce pas?!?) Si vous utilisez un mouchoir, jetez-le immédiatement et lavez-vous ou désinfectez-vous les mains avant de toucher une surface utilisée par tous.

Évitez de vous toucher le visage

(en lisant cette phrase, vous avez senti une démangeaison, n'est-ce pas? Résistez!!!) Gardez vos mains loin de vos yeux, de votre nez et de votre bouche. Pourquoi? Parce qu'en touchant vos muqueuses avec vos mains sales, vous permettez aux germes qui causent les infections respiratoires d'entrer dans votre système.



Ne touchez pas votre visage
Do not touch your face



Toussez et éternuez
dans votre coude
Cough and sneeze
into your elbow



Lavez ou désinfectez
vos mains régulièrement
Wash or sanitize your
hands regularly

6) Votre milieu de vie : atténuer les risques en gardant les espaces propres

Que vous partagiez votre chambre ou non, la COVID-19 vous offre l'occasion d'adopter une routine de nettoyage, si ce n'est déjà fait. (Génial, c'est exactement le changement de vie que j'espérais en emménageant en résidence!). Plus sérieusement, rappelons que de bonnes habitudes de nettoyage sont non seulement souhaitables d'un point de vue sanitaire, mais qu'elles contribuent également au maintien de bonnes relations vos colocataires. Qui plus est, n'est-il pas satisfaisant de vivre dans une pièce propre et bien rangée? Si vous tombez des nues, ne vous inquiétez pas. Nous allons vous aider! ☺

Trousse de nettoyage de départ

Chaque unité ou appartement recevra une [trousse de nettoyage de départ](#), qui vous aidera à démarrer l'année du bon pied. Cette trousse comprend des produits ménagers de base ainsi qu'un mode d'emploi écrit. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser! Quand ces produits viendront à manquer, vous et vos colocataires serez responsables de vous réapprovisionner.

Nettoyage fréquent

Les surfaces souvent touchées doivent être lavées fréquemment : poignées de porte, interrupteurs, robinets, tables, dossiers et accoudoirs des chaises, poignées des réfrigérateurs, fours, armoires et tiroirs, jeux vidéo partagés, etc.



Inspections

Aux fins d'entretien des bâtiments, des inspections de routine sont réalisées trois fois durant l'année scolaire (habituellement en octobre, janvier et mars). Il s'agit généralement d'une mesure préventive visant à repérer ce qui doit être réparé avant que la situation empire. Vous pouvez néanmoins signaler tout problème que vous remarquez en faisant une [demande de service Maximo](#). Si un problème de propreté est constaté pendant une inspection, vous et vos colocataires en serez avisés afin que vous puissiez corriger la situation. Si le problème persiste, une équipe de nettoyage pourrait être envoyée, à vos frais.

7) Vie sociale, cercles sociaux : socialiser en toute sécurité

(Cette section porte sur les **séjours hors campus** et l'**accueil d'invités**. Pour obtenir des renseignements sur l'arrivée ou le retour au campus depuis l'étranger, consultez la section 2).

Depuis le début de la pandémie, les contacts sociaux ont considérablement souffert en raison des risques qu'ils posent. Ces risques sont particulièrement importants dans les bâtiments à haute densité comme nos résidences, même si leur capacité a été réduite. L'augmentation du va-et-vient dans les résidences pose des risques dont nous devons absolument prendre conscience, et que nous devons gérer collectivement.



Par conséquent, **des politiques strictes concernant les invités** sont actuellement en vigueur dans les résidences (en date du 10 septembre 2020). Ceci signifie qu'aucune personne de l'extérieur de votre immeuble (ce qui comprend votre famille, vos amis et les étudiants d'un autre immeuble de résidence que la vôtre) n'a le droit de vous visiter en résidence.

Vous pourrez visiter les résidents de votre immeuble si vous respectez la distanciation sociale de 2 mètres (6 pieds). Un maximum de 2 étudiants (provenant de la même résidence) par résident est permis dans votre unité à la fois, si la distanciation physique peut être respectée.

Chaque personne qui vit en résidence doit dresser une liste des membres de son [cercle social](#), lequel comprend automatiquement ses colocataires, c'est-à-dire les personnes qui partagent son unité ou son appartement. La limite actuelle est établie à 10 membres, et personne ne peut faire partie de plus d'un cercle social. Même si l'Action de grâce et les Fêtes nous semblent encore loin, c'est une bonne idée de tenir compte des gens avec qui vous logerez à l'extérieur de la résidence.

Si les membres de votre cercle social vivent dans la même résidence que vous, vous pouvez vous rassembler, sans distanciation physique, dans la résidence (sauf dans les espaces communs, jusqu'à nouvel ordre), avec un max de 2 invités à la fois par résident. Vous pouvez toutefois vous rassembler avec les membres de votre cercle social, sans distanciation physique, à l'extérieur de la résidence.

Bien entendu, vous pouvez continuer de fréquenter les personnes qui ne font pas partie de votre cercle social en leur donnant rendez-vous à l'extérieur de la résidence et en respectant la [distanciation physique](#).

Nous le savons, ces mesures sont contraignantes, et nous ne les imposons pas de gaité de cœur. La bonne nouvelle, c'est qu'elles ne sont pas éternelles; plus nous sommes nombreux à les respecter, plus tôt nous pourrons les alléger. Ne perdez pas cet objectif de vue! Si vous ressentez un sentiment d'isolement, communiquez avec nous. Nous sommes prêts à vous aider.

8) Colocataires : cultiver l'esprit d'équipe

Bon nombre de sujets de cette section ont déjà été évoqués, mais l'adaptation à la vie en collectivité est à la fois l'un des aspects les plus positifs et les plus exigeants de l'expérience des résidences.

Le contexte de la COVID-19 est une belle occasion de passer par-dessus votre timidité pour apprendre à communiquer avec ouverture et honnêteté avec vos colocataires. Après tout, vous faites toutes et tous partie d'une même équipe, et vous allez devoir travailler de concert pour régler toutes sortes de questions.

Le respect et la communication sont indispensables, mais ces qualités sont parfois difficiles à mettre en pratiques et restent sujettes à interprétation. Ne soyez pas timide et ne vous découragez pas si tout ne se passe pas toujours comme vous le souhaiteriez. Nous pouvons vous aider, il suffit de communiquer avec nous!

Voici de nouveau quelques-uns des points essentiels à considérer et à aborder en équipe avec vos colocataires :

Cercle social

Parce que vous vivez ensemble, vous partagez automatiquement avec vos colocataires un [cercle social](#) sécuritaire, ou bulle. Il est donc important de déterminer dès le départ qui seront les autres membres de ce cercle. Chacun devrait pouvoir énumérer les membres du cercle si on lui pose la question.

Nettoyage

Il y a des gens qui aiment nettoyer, d'autres qui détestent ça, et nous ne nous entendons pas toujours sur le niveau idéal de propreté; cependant, quand il s'agit d'espaces partagés, tout le monde doit mettre la main à la pâte. Encore une fois, veillez à discuter ouvertement de ce sujet sans attendre. Il est normal que votre désir d'honnêteté soit entravé par votre timidité. Rassurez-vous : c'est le cas de la majorité! Contactez-nous si vous voulez de l'aide. Surmonter votre timidité et avoir une discussion productive dès le départ vous épargneront des désagréments encore plus grands si vous devez gérer un problème qui perdure dans le temps.



Symptômes de la COVID-19 ou exposition à la COVID-19

Avant toute chose, vous devez faire preuve de franchise et aviser immédiatement les personnes qui partagent votre unité ou votre appartement si vous éprouvez des symptômes associés à la COVID-19, si vous avez été en contact avec une personne qui a reçu un diagnostic de COVID-19, ou si un représentant de la santé publique ou un professionnel de la santé vous a conseillé de vous auto-isoler. Elles ont le droit de savoir, et devraient d'ailleurs s'auto-isoler aussi! Évidemment, une telle situation n'a rien de réjouissant, et vous pourriez avoir l'impression de les entraîner dans la tourmente malgré vous. Toutefois, en dissimulant la vérité, vous augmentez le risque de leur refiler la responsabilité (ou la maladie), à elles ou à leurs proches, ce qui est bien pire.

Contrat de colocation

Certaines choses sont ennuyeuses, mais utiles, et le [contrat de colocation](#) en fait partie. Ce formulaire vise à vous orienter sur un tas de sujets qui seront probablement soulevés dans le cadre de votre vie commune, et qui pourraient causer des problèmes ou de la tension si vous n'êtes pas sur la même longueur d'onde. Votre conseiller ou conseillère communautaire ou un membre de l'équipe de soutien à la communauté s'assurera de la distribution d'un formulaire dans chaque unité et appartement reçoit au début du trimestre, mais il est possible d'en télécharger une version sur le site Web du Service du logement en tout temps. Croyez-nous sur parole : il est important de prendre le temps de s'asseoir et de discuter des différents points sans tarder, non seulement pour prévenir les écueils, mais aussi pour briser la glace et ouvrir la voie à une communication conviviale et productive qui permettra de régler les problèmes à venir. Les colocataires sont des personnes que nous côtoyons de très près. Elles ne nous voient pas toujours sous notre meilleur jour, et vice-versa... Le contrat de colocation étant une excellente façon d'établir les bases de votre relation, vous serez vite récompensés d'avoir investi de l'énergie là où ça compte le plus!

Résolution de conflits

Si, en dépit de tous vos efforts, vous n'arrivez pas à résoudre un conflit avec vos colocataires, nous pouvons vous aider. Vous pouvez toujours contacter votre conseiller ou conseillère communautaire ou un membre de l'équipe de soutien à la communauté, ou encore communiquer avec un ou une chef d'équipe en santé et mieux-être du Salon virtuel du mieux-être ou [un coordonnateur ou une coordonnatrice de l'équipe Vie en résidence](#).



9) Emménagement : êtes-vous prêts?

Des directives détaillées sont affichées sur le site Web [Emménagement](#) et sur le [Portail du logement](#), mais nous savons bien que vous avez hâte d'en savoir plus sur le grand jour... voici donc quelques conseils de base!

La rentrée en résidence est une opération complexe soigneusement planifiée par des gens formidables qui font tout en leur pouvoir pour que tout aille pour le mieux. Chaque étudiante ou étudiant qui emménage doit réserver une plage horaire précise sur le [Portail du logement](#), et se verra fournir tous les renseignements sur le stationnement, ce qu'il faut apporter, où il faut se présenter, et ce à quoi il faut s'attendre.

Bien entendu, des imprévus peuvent toujours survenir, et il nous vous aiderons avec plaisir le cas échéant. Voici tout de même quelques points importants à retenir pour prévenir les accrocs.

Suivez les directives

Lisez et relisez les directives avant le jour de votre emménagement. Vous nous aiderez ainsi à vous aider! Par ailleurs, avant de vous présenter sur le campus, assurez-vous de suivre la formation en ligne obligatoire, laquelle porte sur... roulement de tambour... la COVID-19! Si vous n'êtes pas encore lassés de voir ce mot d'ici la fin de votre lecture, vous le serez quand les cours commenceront en septembre. En revanche, vous serez (très) bien informés! Après tout, quoi de plus rassurant que de savoir les gens avec lesquels vous allez vivre tous bien formés et informés? 😊

Respectez votre plage horaire

Faites preuve de ponctualité; l'heure d'arrivée qui vous a été assignée vous est réservée et nous voulons pouvoir vous accorder toute notre attention pendant cette période!

Empaquetez bien vos effets personnels

Regardez bien vos affaires et demandez-vous si vous arriverez à soulever votre valise, si vos bagages risquent de partir dans tous les sens si votre chariot (fourni!) heurte un obstacle, etc. Épargnez-vous bien des ennuis en identifiant correctement vos boîtes, lesquelles devraient pouvoir s'empiler facilement, et en ne ménageant pas le ruban adhésif. Prévoyez les ajouts de dernière minute et les bagages peu commodes (on est tous dans le même bateau!). 😊 Enfin, consultez la page [Quoi apporter en résidence?](#).



Déterminez qui vous aidera à transporter vos boîtes

En raison des précautions supplémentaires liées la COVID-19, une seule personne est autorisée à vous accompagner dans la résidence. D'autres membres de votre famille ou proches sont les bienvenus sur le campus, mais ils devront demeurer dans le stationnement pendant que vous rentrez vos affaires dans l'édifice.

10) Mais qu'en est-il si...? : situations exceptionnelles

Il est toutefois impossible de penser à tout!

Voici donc quelques conseils concernant les situations particulières les plus fréquentes.

Animaux d'assistance

Si vous avez un animal d'assistance (qui doit avoir fait l'objet d'une autorisation de notre part), assurez-vous d'avoir un plan pour sa prise en charge au cas où vous auriez à vous auto-isoler de manière inattendue. Bien qu'il puisse sembler facile de continuer de s'occuper d'animaux en auto-isolément ou en quarantaine, nous devons nous préparer à une aggravation soudaine de vos symptômes qui pourrait vous empêcher de le faire.

De plus, il y a un risque que votre animal devienne porteur de la maladie. Pour ces deux raisons, il a été décidé, en consultation avec les responsables de la santé publique, que le plan le plus sûr était une prise en charge par un tiers dès le début de l'auto-isolément ou de la quarantaine. Veuillez nous contacter pour obtenir de plus amples de renseignements.



Problèmes de santé préexistants

Si vous souffrez d'un problème de santé qui vous met à risque de complications, il est important de consulter votre professionnel ou professionnelle de la santé pour savoir s'il est sage de résider dans un milieu de vie à haute densité. Veuillez consulter l'addenda joint au Contrat de résidence et au Code de conduite, et contactez-nous pour en savoir plus. Si vous répondez aux critères d'exemption de port du masque de Santé publique Ottawa, veuillez nous en aviser à residence@uOttawa.ca.

11) Bonjour-Hello! : qui appeler, quand appeler?

En résidence, les activités n'arrêtent jamais vraiment. C'est pourquoi vous pouvez obtenir de l'aide 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Voici un aide-mémoire qui pourrait vous être utile :

Service du logement

Vous pouvez nous joindre en tout temps par courriel, par téléphone ou en personne à notre bureau d'accueil (situé à la résidence 90U) sont accessibles en tout temps. Nous vous mettrons en relation avec la personne la mieux placée pour répondre à toutes vos questions concernant la vie en résidence : 613-562-5885 ou residence@uOttawa.ca.

Si votre question concerne un problème lié aux installations qui n'est pas urgent, la meilleure façon de faire une demande de service est de remplir un [formulaire Maximo](#). Dans le cas d'un problème urgent (ex. : fuite ou débordement d'eau provenant d'un lavabo, d'une douche ou d'une toilette), appelez le Service du logement au 613-562-5885.

Ligne téléphonique pour le signalement d'un cas de COVID-19 : 613-668-9604

Si votre Internet ne fonctionne pas, suivez les [directives](#) qui s'appliquent à votre résidence.

Conseiller ou conseillère communautaire (CC) de garde

Des étudiants vivant sur place sont de garde pour vous aider tous les soirs de la semaine, de 20 h à 7 h. Vous les verrez parfois faire leur tournée de l'édifice, et vous pouvez les joindre à tout moment pendant leur quart de travail au numéro de téléphone propre à chaque immeuble qui vous sera fourni quand vous emménagerez. Les CC ont reçu une formation sur la résolution de conflits, les premiers soins, la prévention du suicide et le soutien aux victimes d'agression sexuelle, entre autres. Ces étudiants de dernière année représentent de véritables mines de connaissances sur l'université.

Ils sont heureux qu'on fasse appel à eux pour toutes sortes de problèmes qui pourraient survenir : bruit, surdose, vandalisme, quelque chose de suspect, ou simplement si vous ne vous sentez pas bien – peu importe ce que c'est, n'hésitez pas à les appeler.

Soutien à la communauté

Même s'ils n'ont pas de numéro de téléphone de service comme les CC, les membres de l'équipe de soutien à la communauté sont aussi des employés étudiants expérimentés vivant sur place; ils sont là pour accompagner les étudiants à partir de leur deuxième année.

On retrouve des membres de l'équipe de soutien à la communauté dans les résidences Hyman Soloway, Annex et Mann; ils peuvent vous recevoir dans un bureau chaque soir de la semaine de 19 h à 21 h. Vous pouvez les joindre en écrivant directement à leur adresse courriel, en faisant un saut dans leur bureau si vous voyez qu'ils y trouvent, ou encore virtuellement par le biais du lien qui vous sera fourni lors de votre emménagement. Si vous préférez le mode virtuel, vous pouvez aussi joindre un ou une chef d'équipe en santé et mieux-être du Salon virtuel du mieux-être.

Service de counselling

Le [Service de counselling](#) de l'Université d'Ottawa peut vous fournir du soutien et des outils pratiques pour vous aider à vous épanouir et à trouver votre propre voie vers la réussite scolaire et le bien-être. Nos conseillers et conseillères professionnels et autorisés offrent leurs services sans frais supplémentaires à toute la population étudiante; l'équipe de Vie en résidence compte même des conseillers professionnels exclusivement pour les résidents. Rendez-vous sur le site Web du Service de counselling pour prendre rendez-vous.

Service de la protection

Que ce soit pour un incendie, une inondation, une urgence médicale ou une situation suspecte, le Service de la protection est prêt à intervenir 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. N'hésitez pas à les appeler si vous pensez qu'un problème concernant les installations ou tout autre sujet requiert une attention immédiate :

613-562-5411 (ligne d'urgence)

613-562-5499 (ligne ordinaire)

L'application du Service de la protection, **SecurUO**, peut vous fournir rapidement des renseignements d'urgence officiels et à jour, entre autres fonctionnalités. (Penserez-vous à télécharger l'application plus tard? Probablement pas, alors aussi bien le faire maintenant! Il vaut toujours mieux l'avoir sous la main, quitte à ne pas vous en servir, que de ne pas l'avoir si vous en avez besoin, n'est-ce pas?)

Allo J'écoute/Good2Talk

Si vous vivez un moment difficile sur le plan mental ou émotif en dehors des heures de bureau, plusieurs options s'offrent à vous. Comme nous l'avons déjà mentionné, les CC sont de garde dans chacune des résidences de 20 h à 7 h, et si la situation est grave, vous pouvez toujours appeler le Service de la protection. Cependant, on peut parfois se sentir plus à l'aise de parler à quelqu'un qui n'a aucun lien avec notre vie.

Allo J'écoute/Good2Talk est un service gratuit et confidentiel accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Ce service s'adresse aux étudiantes et étudiants des établissements postsecondaires qui ont besoin de soutien en santé mentale pour des problèmes tels que la dépression, l'anxiété, l'abus d'alcool ou d'autres drogues, le stress lié aux études, les relations personnelles ou familiales, la solitude, les préoccupations financières de même que d'autres défis qu'ils peuvent rencontrer pendant leur intégration. **Un appel au 1-866-925-5454 vous mettra en contact avec un conseiller professionnel; vous pouvez aussi clavarder avec une intervenante ou un intervenant bénévole formé en situation de crise en textant ALLOJECOUTEON au 686868.**

Le professionnel pourra vous conseiller par téléphone, mais aussi vous orienter vers des services de soutien en santé mentale, en toxicomanie et en mieux-être, tant sur le campus qu'à l'extérieur. Allo J'écoute/Good2Talk est une ressource précieuse; **pensez donc à sauvegarder les coordonnées de ce service pour pouvoir y accéder facilement** si vous ou l'une de vos connaissances en avez besoin.

12) Occasions et ressources : profiter au maximum de la vie en résidence

C'est un fait, la vie sur le campus sera totalement différente cette année, mais nous avons vraiment hâte de vous accueillir et de vous aider à tirer le meilleur parti du temps que vous passerez avec nous. S'il s'agit de votre première année en résidence, il vous faudra peut-être un certain temps pour explorer tout ce qui s'offre à vous, et pour découvrir ce qui vous intéresse. En résidence, le temps semble s'écouler rapidement et lentement à la fois. C'est pourquoi nous vous offrons cette perle de sagesse : ne vous enracinez pas dans une habitude, à moins qu'elle soit bénéfique pour vous!

Des gens nouveaux, des possibilités nouvelles et des services nouveaux... voilà ce qui vous attend à chaque détour. N'hésitez pas à engager la conversation ou à essayer quelque chose de nouveau. Et rappelez-vous que nous sommes là si vous avez besoin de nous! ☺

Voici quelques **occasions** pour commencer :

- Renseignez-vous sur les [événements à venir](#) sur le campus, notamment sur l'ensemble des [événements virtuels de la Série du mieux-être](#).
- Rejoignez [uOConnexion](#) pour entrer en contact avec vos pairs de la communauté universitaire.
- Découvrez l'ARUO, l'Association des résidents de l'Université d'Ottawa; elle offre aux étudiants, peu importe leur année d'études, des occasions de s'impliquer et même d'occuper des postes de leadership. Leur bureau se situe au premier étage de la résidence 90U.
- Renseignez-vous auprès du [Centre Michaëlle-Jean pour l'engagement mondial et communautaire](#) sur les possibilités de bénévolat et la manière d'obtenir votre attestation de bénévolat.
- Visitez le [Syndicat étudiant de l'Université d'Ottawa \(SÉUO\)](#) qui fournit de nombreux services aux étudiants, notamment l'assurance maladie, et qui coordonne toutes sortes d'associations et de clubs.
- Le [Secteur récréatif](#) vous propose plusieurs façons d'intégrer l'activité physique dans votre vie!
- Le [Centre de développement de carrière](#), c'est beaucoup plus qu'un service d'aide pour se trouver un emploi. Son personnel pourra vous accompagner dans vos démarches professionnelles – à vous d'en profiter!
- L'un des meilleurs aspects de l'Université d'Ottawa, c'est qu'elle vous permet d'apprendre à connaître différentes cultures. Renseignez-vous sans tarder auprès du [Bureau international](#) : vous y découvrirez bien plus que les modalités d'[échange](#).

Pour rester au fait des nouvelles, des événements et des occasions sur le campus (et connaître les résultats d'une panoplie de concours et de prix), assurez-vous de nous suivre sur les réseaux sociaux **@uOCampus** :



Voici quelques **ressources** à garder à portée de main :

- [Santé publique Ottawa](#) : toutes les informations fiables, utiles et à jour dont vous pourriez avoir besoin au sujet de la COVID-19 à Ottawa.

N'oubliez surtout pas que vous pouvez (et vous devriez!) accéder à l'outil d'[Auto-évaluation pour la COVID-19](#). Comme nous l'avons mentionné dans la section 5, c'est une bonne idée de vous familiariser avec cet outil et de le consulter de façon régulière, particulièrement avant de quitter votre unité ou votre appartement, ou si vous éprouvez des symptômes qui pourraient être associés à la COVID-19.

- Le [principal site Web pour la diffusion d'information sur la COVID-19](#) aux étudiants de l'Université d'Ottawa
- La page de [renseignements sur la COVID-19 du Service du logement](#)
- Le [site Web sur la santé mentale et le mieux-être](#), notamment pour l'accès à des conseils professionnels
- Le [Service de l'aide financière et des bourses](#)
- Le [Service de santé de l'Université d'Ottawa](#) (y compris sa clinique sans rendez-vous sur le campus et ses services médicaux spécialisés)
- [Promotion de la santé](#) (pour s'informer et protéger votre santé par des mesures préventives)
- Le [Service d'accommodements scolaires](#)
- Le [Centre de la fierté](#)
- Le [Centre des ressources autochtones](#)
- Le [Bureau des droits de la personne](#) (Un service très important à connaître! On y trouve du soutien et des conseils sur tout ce qui concerne le harcèlement, la discrimination, les agressions, etc. à l'Université d'Ottawa)
- Le [Centre de développement de carrière](#)
- Le [Centre d'appui aux études et d'aide à la rédaction](#)

Et encore une fois, parce qu'elles pourraient vous être fort utiles, voici les coordonnées de quelques contacts clés à sauvegarder dès maintenant sur votre téléphone – vous vous en félicitez plus tard : ☺

Service du logement :

Ligne téléphonique principale (24 h) : 613-562-5885

Réception principale (24 h) : Résidence 90U

Adresse courriel principale : residence@uOttawa.ca

Ligne téléphonique pour le signalement d'un cas de COVID-19 : 613-668-9604

La demande de service [Maximo](#) pour tout problème lié aux installations qui n'est pas urgent

En cas de problèmes urgents liés aux installations, téléphonez au 613-562-5885.

[Directives pour les problèmes d'Internet](#)

Conseiller ou conseillère communautaire (CC) de garde (tous les soirs de 20 h à 7 h) : le numéro de téléphone vous sera fourni lors de votre emménagement.

(Vous pouvez aussi joindre les CC directement en écrivant à leur adresse courriel qui vous sera aussi fournie lors de votre emménagement)

Équipe de soutien à la communauté : en personne (dans leur bureau) ou virtuellement tous les soirs entre 19 h et 21 h. (Vous pouvez aussi joindre les membres de l'équipe à leur adresse courriel personnelle, qui vous sera fournie lors de votre emménagement)

[Site Web sur la santé mentale et le mieux-être](#)

Service de la protection (24 h) :

613-562-5411 (ligne d'urgence)

613-562-5499 (ligne ordinaire)

Application de renseignements officiels en cas d'urgence : [SecurUO](#)

Allo J'écoute/Good2Talk (24 h, gratuit, confidentiel) :

Un appel au 1-866-925-5454 vous mettra en contact avec un conseiller professionnel ou une conseillère professionnelle.

Textez ALLOJECOUTEON au 686868 pour joindre une intervenante ou un intervenant bénévole formé en situation de crise.

