

# International Education Services

## 国际部

*Pre-departure, Travel & Arrival*

出发前、旅行中与抵达加拿大

York Region District School  
Board

约克公立教育局



November 2020

York Region District School Board  
International Education Services  
36 Regatta Ave., Richmond Hill, ON L4E 4R1  
T 905.884.2046 | F 905.773.2406  
[www.yrdsb.ca/international](http://www.yrdsb.ca/international)  
international.education@yrdsb.ca

*The translation of this document is for reference only. Please refer to the English for the official version.*

请留意此翻译文件仅供参考，一切以英文原文为准。

## Contents

出发前、行程中和抵达加拿大的规定： .....	1
出发前规定： .....	1
沟通与关系建立 .....	1
准备进行14天隔离 .....	1
体格检查/测试（如果可能） .....	1
完成到达计划 .....	2
打包- 需要带的物品 .....	2
旅行规定 .....	2
抵达加拿大： .....	3
自我隔离指南： .....	4
14天自我隔离期间学生/旅行者必须做到： .....	4
请待在家中，除非您有紧急就医需要 .....	4
监视自己是否有症状 .....	4
与家中其他人分开隔离 .....	5
佩戴口罩 .....	5
洗手 .....	5
掩盖住咳嗽和打喷嚏 .....	5
家中的清洁与消毒 .....	5
其他需要注意事项 .....	5
如果学生/旅游者出现COVID-19的症状或者被确证患有COVID-19： .....	6
自我隔离结束后，学生/旅游者仍需： .....	6
身心健康和福祉 .....	6
Daily Self-Monitoring Form .....	7
自我隔离计划 .....	8

## 出发前、行程中和抵达加拿大的规定：

加拿大仍然是最受国际学生的欢迎之地。但是，由于当前的 COVID-19 大流行，国际学生必须遵循一些重要的规章，包括随行的家庭成员和其他随行者，以减少感染和传播病毒的风险，其中包括到达加国后，立刻采取的，强制性的 14 天隔离期。

以下程序概述了下面的期望和要求：

- 减轻学生和随行家庭成员（如果有）、寄宿家庭、学校和社区的恐惧和担忧
- 支持国际学生以及陪同家人的安全旅行/过境，健康/福祉
- 确保学生和随行家庭成员以及寄宿家庭的安全，顺利渡过这段时期

请理解，我们的首要任务是确保所有学生、寄宿家庭、学校和社区的健康与安全。

加拿大的教育机构必须遵守包括加拿大政府、省和地方公共卫生当局在内的各种规定和建议。

在本文中，一切规定和建议均适用于：学生或国际学生以及随行的家庭成员。

向学生和随行家庭成员提供的支持可能需要支付额外费用，以确保遵守加拿大制定的条款。

## 出发前规定：

### 沟通与关系建立

- 与教育局、监护人和寄宿家庭提供者保持沟通，以了解您的抵达、隔离计划和任何其他需要
- 如果与寄宿家庭在一起，隔离期间可以考虑使用 Skype, FaceTime 或 Zoom 会议，与您的寄宿家庭保持联系与沟通
- 确保您清楚到达机场后将与接待人保持联系的方法，因为驾驶员（如果指定）可能不会进入机场大楼
- 确保有能够为您提供与接待人员联系的手机号码
- 如果您的手机尚未能开通国际电话，可以尽快与 [PhoneBox](#) 公司联系，安排手机服务。您可以浏览他们的官网，以获取更多信息

### 准备进行 14 天隔离

- 下载 [COVID-19 应用程序和每日症状跟踪器](#)
- 与您的父母一起讨论隔离期间的身心健康并制定计划。考虑在强制性的 14 天隔离期内需要带的物品来帮助您保持身心健康。

### 体格检查/测试（如果可能）

- 能够有医疗证明信/证书，COVID-19 或抗体检测需要学生在前往加拿大时，随身携带此文件。

即使 COVID-19 测试结果呈阴性，所有从境外进入加拿大的旅客在抵达加拿大的 14 天之内仍需隔离（自我隔离）。

## 完成到达计划

在出发前，所有的国际留学生必须在加拿大政府规定的 [ArriveCan](#) 上提供自己的信息用于申请审查。如果使用手机，可以在[安卓](#)或者[苹果商店](#)下载，也可以从[网站上](#)下载。

您在 [ArriveCan](#) 应用程序上提供的信息会被加拿大政府用于隔离期的情况跟踪。如果不遵照执行，可能会被罚款。安省公共安全部门提供了自我隔离的指南 ([self-isolation guidelines](#))。在强制隔离期间，会有一位政府工作人员联系您以及确保您遵照隔离指南进行自我隔离。请注意：尽管您会收到关于隔离跟踪的电话，不会有相关执法人员询问您的银行信息、账号以及涉及到金钱的信息，请不要分享这些信息。

另外，一份填写完全的八页约克区公立教育局自我隔离计划，也必须发到 [ies.service@yrdsb.ca](mailto:ies.service@yrdsb.ca)。

## 打包- 需要带的物品

学生必须保证把以下物品带在**随身行李**里

- 护照
- 学习许可批准函 (study permit approval letter) - 给在机场的工作人员检查。学生签证会在机场出入境签发。
- 约克公立教育局录取通知书
- 监护人文件
- 医疗保险证明 (在录取通知书里有确认)
- 寄宿家庭材料和联系信息，如有可能，请包含紧急联系电话
- 监护人联系信息 (姓名、地址、电话) 和同住的人员的信息
- 填写完全的自我隔离计划，主要旅行人员签字
- 处方药物和卫生清洁产品
- 换洗衣物 (防止托运行李延迟)
- 口罩 2 个或以上
- 旅行装免洗消毒洗手液
- 消毒纸巾

除了随身携带的物品，学生应该另外携带

- 60 个一次性口罩或者 30 个一次性口罩和 1 个布口罩
- 一个大瓶装的免洗消毒洗手液
- 个人卫生用品
- 足够的衣服以防在 14 天隔离期间没有洗衣设备。

我们强烈建议每个学生 2020-2021 学年携带手机和手提电脑来加拿大。

## 旅行规定

在去机场的路上、在机场或者飞机上，学生必须履行当地政府的有关规定。

- 戴口罩
- 保持至少 2 米的社交距离

- 常洗手，避免触碰面部
- 常用消毒洗手液，特别是在进食前
- 对个人空间进行消毒，特别是那些高频触碰的区域（座位扶手、安全带、小桌板、屏幕等）
- 减少不必要地使用卫生间
- 尽量少地触碰物品
- 保证移动通讯装置时刻有电（随时携带充电装置）如在乘机途中使用，需常消毒
- 携带一些食物，餐厅或便利店可能会关闭
- 携带可重复使用的水瓶

若学生/旅行者在旅途中出现症状：

- 大多数航空公司，包括加拿大的航空公司都不允许出现 COVID-19 症状的乘客登机。若航务人员发现旅客出现症状，或在回答相关问询时（包括拒绝回答）会拒绝其登机，直至 14 天观察期满，或直到其提供健康证明，确认相关症状并非与 COVID-19 相关<sup>1</sup>。
- 若学生在加拿大境内的接驳航班由于上述原因被拒绝登机，学生的加拿大监护人需要为学生妥善安排寄宿家庭，或有成人陪护的酒店住宿用于 14 天的隔离，费用由学生及家长自理，监护人需尽快安排学生获得相关检测。

## 抵达加拿大：

学生及随行家庭成员抵加后，需遵守加拿大已经确立的**相关规定**在机场通关并时刻保持至少 2 米社交距离。学生需要备好前文提及的相关文件，并提供给加拿大边境服务部门，包括：

- 自我隔离计划的打印文件或截屏
- 任何必要的确认号码
- 隔离期间的寄宿家庭的姓名、地址及联系方式
- 约克公立教育局出具的相关文件的拷贝件
- 接机人的联系方式

学生及随行家庭成员也将被要求通过边境服务部门或检疫隔离官员针对 COVID-19 症状的评估。

如果您是持有学习许可批准函（study permit approval letter）的初抵加拿大的新生，请确保在取行李前获取您的正式学习许可（Study Permit）。若您有任何疑问或不确定，请一定询问。

在目的地机场，学生及随行家庭成员需：

- 联系接机人告知已落地
- 佩戴干净的新口罩
- 在取行李时保持社交距离
- 离开行李区域后直接前往说好的接机碰头处
- 装载行李入车，并与司机保持尽可能远的距离

<sup>1</sup> <https://www.tc.gc.ca/en/initiatives/covid-19-measures-updates-guidance-tc/covid-19-guidance-material-air-carriers-managing-travellers-check-in-procedure-international-airports.html#toc2>

法定监护人必须：

- 安排车辆接载学生及随行家庭成员前往自我隔离居住地点。
- 确保自我隔离居住场所不是群聚的住宿环境以及没有其他抵抗力薄弱或有潜在病患的人士同住
- 确保自我隔离居住场所可以提供无障碍便利设施或者其他设施满足学生特定医疗需要
- 确保学生使用独立的卫生间/浴室
- 提供一日三餐以及其他生活必需品（包括无线网络）
- 在有需要时提供安排学生及随行家庭成员就医
- 按照新冠病毒自我筛查的工具表格，监视学生是否有症状
- 通过电话，短信，FaceTime，或其他安全的沟通方式与学生及学生的随行家庭成员保持联络
- 确保学生以及学生随行的家庭成员可以使用电话、短信、FaceTime 等安全的沟通方式
- 提供设施给学生洗衣及换洗床上用品
- 在必要时提供情绪情感上的支持协助

## 自我隔离指南：

按照加拿大政府强制隔离法令（[Government of Canada's Quarantine Act](#)）的要求，所有入境加拿大的旅行者都被要求自我隔离 14 天。学生必须待在自己的房间 14 天，(与其他人保持至少 2 米的社交距离) 以及避免与其他人接触。这些要求和规定对学生来说可能信息量巨大。学生们可以向自己的加拿大监护人、寄宿家庭、或者是教育局的工作人员寻求帮助。

在抵达加拿大后，加拿大政府的工作人员会监督学生是否在遵循强制性自我隔离的规定。学生们必须要听候来自 1-855-906-5585 or 613-221-3100 监督跟进的电话。

## 14 天自我隔离期间学生/旅行者必须做到：

入境加拿大的学生/旅行者需知晓，入境后 14 天的自我隔离是强制性的措施。没能履行此项规定的人员将会依据加拿大政府的强制隔离令（[Government of Canada's Quarantine Act](#)）的规定受到相关处罚。

遵循约克区公共卫生部门（[York Region Public Health](#)）有关自我隔离的指南。

## 请待在家中，除非您有紧急就医需要

- 不要上班或上学。
- 不要外出办理事务，可以请朋友或邻居帮忙购买生活必需品或是选择送货服务。
- 推迟或重新安排所有非必需的就医看诊。
- 不要外出散步。
- 如果需要就医，请自行车前往或尽可能安排私家车前往
  - 不要使用公共交通工具
  - 如果朋友或其他家庭成员驾驶私家车送你就医，或者你与他人拼车，请遵循拼车指南 ([carpooling advice](#))，减少病毒传播的风险。
- 如果您拨打 911 紧急救助热线要求救护车服务，请告诉接线员您正处于防范 COVID-19 的自我隔离期间

## 监视自己是否有症状

- 监视自己是否出现新冠病毒的症状 (symptoms or signs)

- 每天测量并记录体温, 监视自己是否有发烧症状, 比如体温达到 37.8 度或以上。
- 如果使用了对乙酰氨基酚 (比如 Tylenol) 或是布洛芬 (比如 Advil, Motrin) 等退烧药, 请在服药 4 小时后再测量体温, 因为这些退烧药会掩盖发烧症状。

## 与家中其他人分开隔离

- 使用单独的房间, 尽量与家中其他人保持距离
- 可能的话, 使用单独的卫生间
- 在和家人使用同一空间的时候请配戴医用口罩
- 尽量不要邀请外人来访
- 尽量避免和他人分享使用自己的个人卫生用品。比如牙刷、餐具、水杯、毛巾和床具等等

## 配戴口罩

- 当您距离与他人的距离在 2 米之内, 或者出去就医时, 请配戴医疗口罩
- 如果您不能带口罩, 那么请陪同您的人配戴口罩
- 如果您的口罩出现潮湿或者玷污的情况, 请立即更换
- 换下玷污的口罩之后, 请先洗手再配戴干净的口罩

## 洗手

- 彻底清洗双手, 至少在十五秒钟, 包括手指之间、指甲盖里面和手腕。用一次性纸巾擦干手。如果使用毛巾, 该毛巾需专属于一人使用, 并在潮湿时需更换
- 如果手看上去不脏, 可以使用带有酒精含量的免洗洗手液进行清洗
- 避免用脏手触摸眼睛、鼻子和嘴部

## 掩盖住咳嗽和打喷嚏

- 用纸巾掩盖咳嗽或者打喷嚏, 确保掩盖口鼻。将用过的纸巾扔到衬有塑料袋的垃圾桶内, 并立即用肥皂洗手或者使用带有酒精含量的免洗洗手液
- 如果没有纸巾, 在咳嗽或者打喷嚏的时候用手臂或者袖子进行遮挡

## 家中的清洁与消毒

- 保持清洁并对家中经常触碰到的表面进行消毒, 包括卫生间、洗浴间的表面, 至少一天一次
- 用清洁剂 (或肥皂) 和水清洁, 然后用消毒剂进行消毒。
- 对每次使用过后的体温计进行清洁与消毒。

## 其他需要注意事项

- 在监护人的安排下, 每天可以出去透透气。请不要去酒店的任何公共区域。
- 与寄宿家庭和家人通过短信、电邮、FaceTime 等方式保持联络。
- 尽快地调整自己的作息 (不要白天睡觉、晚上醒来)。
- 留意自己的身心健康
  - 如果感到不适, 请联系您的监护人帮助您完成网上的自我检测, 并根据检测见过来决定是否需要进行进一步测试。
- 请访问网页 (<https://covid-19.ontario.ca/self-assessment/>), 如果您无法使用网络检测工具, 可以拨打 Tele-health (1-866-797-0000)。

- 寻求帮助!
- 自我隔离的最后一天, 监护人必须安排学生到 COVID-19 的[检测中心](#)进行检测。

### 如果学生/旅游者出现 COVID-19 的症状或者被确证患有 COVID-19:

- 请填写完成附录 1 (Appendix 1) 的自我检测表格
- 即使是出现了轻度症状 (如发烧、发冷、咳嗽、呼吸急促、失去知觉或嗅觉、头疼、肌肉疼痛、疲乏或失去胃口), 请联系您的监护人
- 请使用安大略省[自我检测网页](#), 如有需要, 请及时就医
- 为了避免 COVID-19 病毒的传播, 可能会采取以下行动:
  - 根据卫生部门的指示, 学生待在居住的地方
  - 告知学生父母/中介

### 自我隔离结束后, 学生/旅游者仍需:

- 继续遵守卫生部门建议的相关卫生步骤 (勤洗手、保持房间卫生、如果感觉到不舒服需让寄宿家庭知道、如果生病了不要上学且不要和他人接触)
- 用正确的咳嗽、打喷嚏方式 (用弯曲手肘遮挡, 不要直接用手; 如果使用了纸巾, 在使用过后, 请立即将纸巾扔进有塑料袋的垃圾桶里)
- 与他人 (不是你寄宿家庭成员的人) 保持至少 2 米的社交距离
- 避免商场和人多的地方, 避免不能保持社交距离的运动
- 严格遵守政府的卫生规定
- 与您的寄宿家庭保持沟通并成为他们日常生活的一部分。隔离不是常态, 且初抵后完成 14 天则无需再隔离

## 身心健康和福祉

有很多网络资源供国际学生参考。您可以参考以下链接:

约克公立教育局 – COVID-19 身心健康资源: [YRDSB – COVID-19 Mental Health Resources](#)

约克区政府 – 社区支持: [Region of York – Community Supports](#)

约克区政府 – 资源: [Region of York - Resources](#)

定义:

加拿大公共安全部门定义了[自我隔离](#)和[隔离](#)<sup>2</sup>的区别:

- **自我隔离:** 自我隔离是指你在**未出现任何 COVID-19 症状**时, 属于以下**任何**以下情况的 14 天隔离时间: 从**加拿大境外** (必须自我隔离) 抵加/返加; 和 COVID-19 疑似或确诊病例有亲密接触; **或被**相关卫生部门通知你可能接触到 COVID-19 病毒, 需要自我隔离。
- **隔离:** 当符合以下任何情况时, 你必须隔离: **确诊患有 COVID-19**, 或在**等待 COVID-19 的诊断结果**; 出现 COVID-19 的症状 (即使是轻微症状); 你和 COVID-19 疑似或确诊病例有亲密接触; 被相关卫生部门通知你可能接触到 COVID-19 病毒; 或从加拿大境外抵加并出现 COVID-19 症状 (必须隔离)。

<sup>2</sup> <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html#self>

**Daily Self-Monitoring Form**

Last Name: \_\_\_\_\_ First Name: \_\_\_\_\_ Birthdate: \_\_\_\_\_  
 School: \_\_\_\_\_ Date Symptoms started (if applicable): \_\_\_\_\_  
 Monitoring Start Date (date arrived in Canada or date of last exposure to a COVID case): \_\_\_\_\_ Monitoring End Date: \_\_\_\_\_

填写日期、测量体温、并且观察是否出现任何以下症状(填写“是 YES”或“否 NO”)

天数	1	2	3	4	5	6	*7	8	9	10	11	12	13	*14
日期 (月/日)														
体温 (用摄氏度)														
观察你的健康情况, 并留意是否出现以下症状 (有填写“YES”, 没有填写“NO”)														
如果出现任何以下症状, 请联系监护人														
发冷或发烧														
呼吸困难或呼吸急促														
新的咳嗽出现或者咳嗽加重														
流鼻涕														
恶心或呕吐														
腹泻														
喉咙痛														
疲乏无力														
肌肉疼痛														
头疼														
结膜炎 (眼睛呈粉色)														
失去知觉或嗅觉														
感到不适														
或其他, 请写明														
没有以上症状	<input type="checkbox"/>													
检测人 (填写名字)														

\*在自我隔离的第7天和第14天, 将此表填写好并电邮给:  
[ies.service@yrdsb.ca](mailto:ies.service@yrdsb.ca).

\*自我隔离的第14天, 监护人必须安排学生安全抵达检测中心进行 COVID-19检测。

如果症状在14天后仍然出现, 请联系监护人安排就医。

## 自我隔离计划

请仔细阅读，并在你同意的栏目前打勾，签好字后，电邮至 [ies.service@yrdsb.ca](mailto:ies.service@yrdsb.ca)。我们也建议在抵加时携带此复印件。

- 我们已经仔细阅读、完全明白并同意严格遵守此**出发前、旅行中、抵达加拿大的规定**。
- 我们知晓如若有任何违反**自我隔离规定**的情况会被直接移除 YRDSB 寄宿家庭项目，包括监护人服务（如果适用）。学生将转由父/母或法定监护人照顾。
- 我们知晓学生需要遵守加拿大政府的**隔离规定（Quarantine Act）**并遵守**其他当地政府**的规定。未能遵守的情况可能造成严重后果或者罚款。
- 我们确认学生（包括如果有陪同家长）会：
  - 在 [ArriveCAN App](#) 上注册
  - 有合适的医疗保险，在抵达加拿大后有效，并且包含 COVID-19 隔离时间
  - 安排好安全的交通
  - 抵加后直接去自我隔离的地方，不会在中途去其他地点，并在自我隔离的地方隔离 14 天
  - 有合适的隔离地点安排，并且能够满足例如食物、就医等生活基础需要
  - 不会去学校、工作或者任何公共场所
  - 不会有探访者，并且会留在不接触他人的地点（比如单独的后院或阳台呼吸新鲜空气）
  - 保持与他人至少 2 米的社交距离
  - 会严格留意 COVID-19 的症状；如果有任何症状，会寻求医疗帮助并遵循处方治疗，在出现症状后将隔离期再延长 14 天
  - 会在隔离期的最后一天进行 COVID-19 的检测
- 我们提供了正确的联系方式，并且知道我们会被联系以确保合规

### 请填写学生和所有陪同学生抵加旅行者的信息

<b>Traveler #1 Student Name</b> (as it appears on the passport)	Student First Name		Student Last Name		Primary Contact <input type="checkbox"/> traveling alone
<b>Traveler #2 Name</b> (as it appears on the passport)	Traveler #2 First Name	Traveler #2 Last Name		Relationship to #1	Primary Contact <input type="checkbox"/>
<b>Traveler #3 Name</b> (as it appears on the passport)	Traveler #3 First Name	Traveler #3 Last Name		Relationship to #1	Primary Contact <input type="checkbox"/>
Primary Contact Information	Phone Number		Email Address		
Arrival Information	Arrival Date	Arrival Time	Airline	Flight Number	
Primary Contact Signature				Date	
Name of person (supervisor) with whom isolation will take place	First Name		Last Name		
Transportation (describe how, or by whom it is arranged)					
Location of Self-isolation	Address		City		
Supervisor Contact Information	Phone Number		Email Address		
Supervisor Signature				Date	
Supervisor Relationship	<input type="checkbox"/> Mother <input type="checkbox"/> Father <input type="checkbox"/> Legal Guardian <input type="checkbox"/> Other (please specify):				
Parent Name <input type="checkbox"/> Mother <input type="checkbox"/> Father	First Name	Last Name	Date	Signature	
Custodian Name	First Name	Last Name	Date	Signature	