

infotetquebec.com

TRABAJADORES EXTRANJEROS TEMPORALES

Travailleurs étrangers temporaires

¡BIENVENIDOS A QUEBEC!

Bienvenue au Québec!



Guía informativa sobre sus derechos,
recursos disponibles y mucho más

Guide d'information sur vos droits,
les ressources disponibles et + encore

2026



TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES

infotetquebec.com

PAR IMMIGRANT
» QUÉBEC

Ce projet est financé par
le gouvernement du Canada

Canada

2026

Esta guía es una iniciativa de Immigrant Québec producida gracias al apoyo del Gobierno de Canadá.

Ce guide est une initiative d'Immigrant Québec rendue possible grâce au soutien du gouvernement du Canada.



Ce projet est financé par le gouvernement du Canada | 

.....

Gracias a la CNESST, a Justice Pro Bono, al CAFLA, al Centro patronal SST (CPSST), a Desjardins, al Consulado General de México en Montreal y a FERME por la validación de la guía.

Merci à la CNESST, à Justice Pro Bono, au CAFLA, au Centre patronal (CPSST), à Desjardins, au Consulat général du Mexique à Montréal et à FERME pour la validation du guide.

.....

Dirección | *Direction* : Christophe Berthet

Concepción y redacción | *Conception et rédaction* : Marie-Anne Dayé

Corrección lingüística en español | *Révision linguistique en espagnol*: Francisco Salazar et Jonathan Buitrago

Diseño gráfico | *Design graphique* : Françoise Abbate

Foto de portada e ilustraciones | *Photo et illustrations de couverture* : Unsplash / Tim Mossholder, Freepik (modificadas | modifiées)

Ilustraciones de las páginas interiores | *Illustrations des pages intérieures* : Freepik (modificadas | modifiées), Shutterstock (modificadas | modifiées), Adobe stock (modificadas | modifiées)

Última actualización: 1 de mayo de 2026 | *Dernière actualisation* : 1^{er} mai 2026

© 2024 - tous droits réservés

Contenido | Sommaire

Trabajadores extranjeros temporales, ¡bienvenidos a Quebec!	6
Travailleurs étrangers temporaires, bienvenue au Québec!	
Mapa de Quebec Carte du Québec	8
Teléfonos de emergencia Numéros d'urgence	9
1. Derechos y responsabilidades Droits et responsabilités	10
1.1 Obligaciones del empleador y del trabajador Obligations de l'employeur et du travailleur	11
1.2 Contrato de trabajo Contrat de travail	14
1.3 Permiso de trabajo Permis de travail	15
1.4 Número de seguridad social (NSS) Numéro d'assurance sociale (NAS)	17
1.5 ¿Puedo cambiar de empleador? Puis-je changer d'employeur?	18
1.6 ¿Qué hacer en caso de perder mi trabajo? Que faire si je perds mon emploi?	19
1.7 Transporte Transport	21
1.8 Salario Salaire	22
1.9 Horarios de trabajo Horaires de travail	23
1.10 Descanso, vacaciones, días feriados, baja por enfermedad Repos, vacances, jours fériés, congé de maladie	25
1.11 Agencias de contratación Agences de recrutement	28
2. Salud y seguridad en el trabajo Santé et sécurité au travail	30
2.1 El derecho a trabajar en un entorno seguro Le droit de travailler dans un milieu sécuritaire	31
2.2 ¿Qué ocurre si me lesiono en el trabajo? Que se passe-t-il si je me blesse au travail?	33
2.3 ¿Qué ocurre si creo que padezco una enfermedad profesional? Que se passe-t-il si je crois être atteint d'une maladie professionnelle?	35
2.4 Cámaras de vigilancia Caméras de surveillance	36
2.5 Usted también tiene responsabilidades Vous aussi, vous avez des responsabilités	36

3. Alojamiento Logement	40
3.1 Normas mínimas de alojamiento Normes minimales de logement	41
3.2 Prevención de incendios Prévention des incendies	43
4. Cuando las cosas salen mal Quand ça tourne mal	44
4.1 Acoso Harcèlement	45
4.2 Denunciar un abuso Signaler un abus	45
4.2.1 Presentar una denuncia a Service Canada Déposer une plainte auprès de Service Canada	46
4.2.2 Presentar una denuncia ante la CNESST Déposer une plainte auprès de la CNESST	47
4.3 Trata de personas Trafic de personnes	48
4.4 Violencia sexual Violence sexuelle	50
5. Gestión financiera Gestion financière	52
5.1 Cuenta bancaria, tarjeta de crédito y transferencias bancarias Compte bancaire, carte de crédit et transfert bancaire	53
5.2 Declaración de impuestos Déclaration de revenus	56
5.3 Prestación parental Prestations parentales	57
5.4 Prestación de jubilación Prestations de retraite	58
6. Salud Santé	60
6.1 Asistencia médica gratuita Soins de santé gratuits	61
6.2 Seguro privado Assurance privée	62
6.3 Incapacidad para trabajar Incapacité de travailler	62
6.4 Salud mental Santé mentale	64
7. Medios de transporte en Quebec Moyens de transport au Québec	66
8. Conducir en Quebec Conduire au Québec	68
9. Seguridad en bicicleta Sécurité à vélo	72
10. Comunicación Communication	74
10.1 Comunicación con el empleador Communication avec l'employeur	75
10.2 Traducción e interpretación Traduction et interprétariat	75
10.3 Aprender francés Apprendre le français	75
11. Sobrevivir al invierno quebequense Survivre à l'hiver québécois	76
12. Actividades y tradiciones a descubrir en Quebec Activités et traditions à découvrir au Québec	80
Estamos aquí para ayudar Nous sommes là pour vous aider	84
Guía de recursos Guide des ressources	86
Consulados Consuls	98



TRABAJADORES EXTRANJEROS TEMPORALES ¡BIENVENIDOS A QUEBEC!

Acaba de realizar un largo viaje desde su país de origen hasta Quebec, donde trabajará durante varios meses o incluso años. Puede que sea la primera o la décima vez que pisa Quebec. En cualquier caso, ¡le damos la bienvenida!

Vivir lejos de su familia tiene sus retos, en un país donde la gente no puede hablar su mismo idioma, donde la cultura, las costumbres y las leyes son diferentes. Es por eso que hemos creado esta guía: para ayudarle a orientarse, a conocer sus derechos y responsabilidades y para facilitar el acceso a los recursos si los necesita.

El Gobierno de Canadá creó el Programa de Trabajadores Extranjeros Temporales (PTET) para permitir a las empresas acceder a la mano de obra extranjera.

Esto incluye el Programa agrícola-la abierto a todos los países. Existe también el Programa de Trabajadores Agrícolas Temporales (PTAT) para trabajadores de México y algunos países del Caribe. En esta guía, haremos todo lo posible por satisfacer las necesidades de todos, pero está más dirigida a los TET agrícolas y de bajo salario.

Al final de la guía, encontrará un directorio de organismos que pueden ayudarle en diferentes situaciones, así como páginas de notas que sirven para trazar sus horas de trabajo y situaciones problemáticas.



Visite

infotetquebec.com



para leer nuestros artículos y consultar nuestro calendario de actividades.



TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES BIENVENUE AU QUÉBEC !

Vous avez récemment fait un long voyage depuis votre pays d'origine jusqu'au Québec, où vous travaillerez pendant plusieurs mois, voire plusieurs années de suite. C'est peut-être la première fois ou la 10^e fois que vous mettez les pieds au Québec. Dans tous les cas, nous vous souhaitons la bienvenue !

Vivre loin de sa famille, dans un pays où les gens ne parlent peut-être pas la même langue que la vôtre, où la culture, les mœurs et les lois sont différentes, comporte des défis. Voilà pourquoi nous avons créé ce guide : pour vous aider à trouver vos repères, à connaître vos droits et vos responsabilités et à avoir facilement accès aux différentes ressources en cas de besoin.

Le gouvernement du Canada a créé le Programme des travailleurs étrangers temporaires (PTET) pour permettre aux entreprises d'avoir accès à de la main-d'œuvre étrangère. Celui-ci inclut le Volet agricole ouvert à tous les pays. Il existe aussi le Programme des travailleurs agricoles saisonnier (PTAS) pour les travailleurs du Mexique et de certains pays des Caraïbes. Dans ce guide, nous tenterons au mieux de répondre aux besoins de tous, mais il est davantage destiné aux TET à bas salaires et agricoles.

À la fin du guide, vous trouverez un bottin des organismes pouvant vous aider dans différentes situations, ainsi que des pages vierges servant à noter vos heures de travail et des situations problématiques au travail.



Rendez-vous sur le site

infotetquebec.com



pour lire nos articles et consulter notre calendrier d'activités.

Mapa de Quebec y sus regiones administrativas

Carte du Québec et de ses régions administratives

- | | | | |
|---|-------------------------|----|-------------------------------|
| 1 | Bas-Saint-Laurent | 9 | Côte-Nord |
| 2 | Saguenay—Lac-Saint-Jean | 10 | Nord-du-Québec |
| 3 | Capitale-Nationale | 11 | Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine |
| 4 | Mauricie | 12 | Chaudière-Appalaches |
| 5 | Estrie | 13 | Laval |
| 6 | Montréal | 14 | Lanaudière |
| 7 | Outaouais | 15 | Laurentides |
| 8 | Abitibi-Temiscamingue | 16 | Montréalie |
| | | 17 | Centre-du-Québec |





Teléfonos de emergencias gratuitos | Numéros d'urgence gratuits



911

Urgencias 24 horas
(policía, bomberos, ambulancias)

Urgences 24 h / 24 h
(policiers, pompiers, ambulanciers)



811

Info-santé 24 h / 24 h
(consulta telefónica gratuita y confidencial en francés para problemas de salud no urgentes)

Info-santé 24 h / 24 h
(consultation téléphonique gratuite et confidentielle en français en cas de problème de santé non urgent)



+1 888 286-7584

+1 514 776-7120

Salud general, ayuda psicológica (español)
Línea del Centro de ayuda a familias latinoamericanas (CAFLA) - Servicios ofrecidos en francés, inglés y español

Santé générale, aide psychologique
Ligne d'appel du Centre d'aide aux familles latino-américaines (CAFLA) - Services proposés en français, en anglais et en espagnol



+1 866 999-4881

+1 438 337-6002

Información jurídica
(francés, inglés y español)
Línea de Justice Pro Bono

Information juridique
(français, anglais et espagnol)
Ligne d'appel de Justice Pro Bono



+1 888 454-3998



+1 438 543-5062 / +1 438 378-5152

Información sobre los **impuestos e información general**
(francés, inglés y español): línea UPA Montérégie

Information sur la **fiscalité et information générale**
(français, anglais et espagnol): ligne d'appel de l'UPA Montérégie



Memorize o guarde en su teléfono el nombre, la dirección y el número de teléfono de la empresa para la que trabaja, así como el nombre y el número de teléfono de su empleador. Los necesitará en caso de emergencia.

Mémorisez ou notez dans votre téléphone le nom, l'adresse, le numéro de téléphone de l'entreprise pour laquelle vous travaillez, ainsi que le nom et le numéro de téléphone de votre employeur. Vous en aurez besoin en cas d'urgence.

1

Derechos y responsabilidades

Droits et responsabilités





1.1 Obligaciones del empleador y del trabajador Obligations de l'employeur et du travailleur

Su empleador DEBE:



▶ **Pagar todas las horas** trabajadas (p. 23);



▶ Asegurar que su lugar de trabajo esté **limpio y sea seguro**;

▶ Proporcionar el equipo necesario y un puesto de trabajo bien acondicionado;

▶ Ofrecer una **formación remunerada**;

▶ Conceder **pausas para comer** después de 5 horas consecutivas de trabajo así como **días de descanso** (p. 24);

▶ Respetar su **contrato** de trabajo (p. 14);

▶ Ayudarlo a obtener un número de seguro social (**NSS**) (p. 17);

▶ Inscribirlo en la Régie de l'assurance maladie du Québec (**RAMQ**) (p. 57);

▶ Contratar un **seguro privado** para que esté cubierto desde su llegada a Canadá;

▶ Pagar por **los gastos de transporte** de su país de origen hacia Canadá y de regreso. Ver las particularidades de cada programa en la página 21.

▶ Proporcionarle **alojamiento**. Ver las particularidades de cada programa en la página 40.

▶ Velar por que se respete la **equidad salarial**. La equidad salarial es el derecho de una persona a recibir un salario igual al de otra que ocupa un puesto de trabajo de valor equivalente en la misma empresa. La Ley de Equidad Salarial tiene como objetivo reconocer el trabajo femenino por su justo valor. Es un derecho de todos los trabajadores y las trabajadoras.



Escuche la versión audio
de este capítulo (ESP)



Votre employeur DOIT :

▶ **Payer toutes les heures** que vous avez travaillées (p. 23);

▶ S'assurer que votre lieu de travail soit **propre et sécuritaire**;

▶ Mettre à votre disposition l'équipement nécessaire et un poste de travail bien aménagé;

▶ Offrir la **formation** nécessaire **payée**;

▶ Vous allouer des **pauses-repas** après 5 heures de travail consécutives, ainsi que des **jours de repos** (p. 24);

▶ Respecter votre **contrat** de travail (p. 14);

▶ Vous aider à demander un numéro d'assurance sociale (**NAS**) (p. 17);

▶ Vous inscrire à la Régie de l'assurance maladie du Québec (**RAMQ**) (p. 57);

▶ Vous inscrire à une **assurance privée** pour que vous soyez couvert dès votre arrivée au Canada;

▶ Payer les **frais de transport** aller-retour de votre pays d'origine au Canada. Voir les particularités de chaque programme à la page 21.

▶ Donner accès à un **logement**. Voir les particularités de chaque programme à la page 40.

▶ S'assurer que l'**équité salariale** soit respectée. L'équité salariale est le droit d'une personne de recevoir un salaire égal à celui d'une autre personne occupant un emploi de valeur équivalente dans la même entreprise. La Loi sur l'équité salariale vise à faire reconnaître le travail typiquement féminin à sa juste valeur. C'est un droit pour tous les travailleurs et travailleuses.

En Quebec, **TODOS** los trabajadores están protegidos. Es muy importante conocer sus derechos con el propósito de hacerlos respetar.

Au Québec, **TOUS** les travailleurs sont protégés. Il est très important de connaître vos droits afin de les faire respecter.



Su empleador **NO PUEDE**:

- ▶ Exigirle que realice **tareas de las cuales no cuenta con formación necesaria** o que no estén relacionadas con su trabajo;
- ▶ **Confiscarle el pasaporte**, otros documentos o bienes personales;
- ▶ **Obligarle a abandonar el país** o a **cam-biar de estatus**;
- ▶ Obligarle a trabajar si está **enfermo o lesionado**;
- ▶ Obligarle a pagar los **gastos de su contratación** (por ejemplo, servicios de una agencia, honorarios del EIMT).



Usted **DEBE**:

- ▶ **Trabajar durante su contrato** bajo la supervisión y la autoridad del empleador y **realizar las tareas asignadas de manera eficiente y segura**;
- ▶ Adoptar las **normas establecidas por el empleador** en materia de seguridad, disciplina, cuidado y mantenimiento de la propiedad;
- ▶ Completar y presentar su **declaración de impuestos** (p. 54);
- ▶ Trabajar en el **lugar de trabajo o en cualquier otro lugar determinado por el empleador y aprobado por el representante del gobierno**. Si va a dejar el alojamiento proporcionado por el empleador por otro alojamiento, es posible



Votre employeur **NE PEUT PAS**:

- ▶ Vous obliger à effectuer des **tâches pour lesquelles vous n'êtes pas formé** ou qui ne sont pas en lien avec votre poste;
- ▶ **Confisquer votre passeport** et autres documents ou biens personnels;
- ▶ Vous **obliger à quitter le pays** ou **changer votre statut**;
- ▶ Vous obliger à travailler si vous êtes **malade ou blessé**;
- ▶ Vous obliger à payer pour les **frais de votre recrutement** (par exemple, services d'une agence, frais d'EIMT).

Vous **DEVEZ**:

- ▶ **Travailler pendant la durée de votre emploi** sous la supervision et l'autorité de l'employeur et **accomplir de façon efficiente et sécuritaire les tâches** qui vous sont assignées;
- ▶ Observer les **règles établies par l'employeur** concernant la sécurité, la discipline ainsi que le soin et l'entretien de la propriété;
- ▶ Remplir et soumettre votre **déclaration de revenus** (p. 54);
- ▶ Travailler au **lieu de travail ou à tout autre endroit fixé par l'employeur et approuvé par le représentant du gouvernement**.



que tenga que informar al empleador o al establecimiento con antelación a la fecha de partida;

- ▶ Asegurarse de que su **pasaporte esté válido** mientras dura su estancia.

Si vous quittez le logement fourni par l'employeur pour un autre logement, vous devez informer l'employeur ou l'établissement commercial à l'avance de la date de départ;

- ▶ Vous assurer que votre **pas-seport est valide** pour toute la durée de votre séjour.



Usted no DEBE:

Trabajar para ningún otro empleador sin la aprobación de EDSC/Service Canada y/o del representante del gobierno.

Vous ne DEVEZ pas :

Travailler pour aucun autre employeur sans l'approbation de EDSC/Service Canada et/ou du représentant du gouvernement.

Trabajadores agrícolas, consulten aquí la lista completa de sus derechos (ESP)



Travailleurs agricoles, voir ici la liste complète de vos droits (FR)



¡Síguenos en Facebook, Instagram y TikTok!
Suivez-vous sur Facebook, Instagram et Tiktok!





1.2 Contrato de trabajo | Contrat de travail

Para su protección, debe firmar un contrato de trabajo en francés o en inglés (en español en el caso del PTAT) con su empleador (se requieren las dos firmas). Tanto usted como su empleador deben respetar este contrato. Usted tiene derecho a obtener una copia original de su contrato.



En el contrato debe figurar:

- ▶ Una descripción detallada de sus tareas;
- ▶ El salario;
- ▶ Las deducciones de su salario (impuestos, seguro de empleo, pensión de jubilación, etc.). Para los trabajadores del PTAS, se permiten deducciones por los gastos de transporte internacional (ver p. 21). Para los trabajadores del programa agrícola y del programa de puestos con bajos salarios, se permiten deducciones por el costo del alojamiento cuando este es proporcionado por el empleador (ver p. 41). Para cualquier otra deducción salarial decidida posteriormente por el empleador (por ejemplo, para reembolsarle un adelanto que le haya hecho), usted debe dar su autorización por escrito;
- ▶ El número mínimo de horas al día o a la semana, los periodos de descanso, los días libres y la cantidad de horas extras permitidas;
- ▶ Las características del alojamiento.



El empleador debe entregarle un documento en el que se describan sus derechos y obligaciones tanto en su lugar de residencia como en el lugar de trabajo, así como las normas de conducta, seguridad, disciplina y mantenimiento del equipo.

Pour votre protection, vous devez signer un contrat de travail en français ou en anglais (en espagnol dans le cas du PTAS) avec votre employeur (les deux signatures sont nécessaires). L'employeur et vous devez respecter ce contrat. Vous avez le droit d'obtenir une copie originale de votre contrat.

Dans le contrat, il devrait y avoir :

- ▶ La description détaillée de vos tâches;
- ▶ Le salaire;
- ▶ Les retenues sur votre salaire (impôts, assurance-emploi, pension de retraite, etc.). Pour les travailleurs du PTAS, des déductions sont permises pour les frais de transport international (voir p.21). Pour les travailleurs du Volet agricole et du Volet des postes à bas salaire, des déductions sont permises pour le coût du logement lorsque celui-ci est fourni par l'employeur (voir p. 41). Pour toute autre déduction de salaire décidée ultérieurement par l'employeur (par exemple, pour se faire rembourser une avance qu'il vous a faite), vous devez donner votre autorisation écrite;
- ▶ Le nombre d'heures minimum par jour ou par semaine, les périodes de repos et les jours de congé, le montant accordé pour les heures supplémentaires;
- ▶ Les caractéristiques du logement.

L'employeur devrait vous fournir un document décrivant vos droits et obligations à respecter sur le lieu de résidence et le lieu de travail ainsi que les règles de conduite, de sécurité, de discipline et d'entretien du matériel.



1.3 Permiso de trabajo | Permis de travail

Para trabajar en Canadá como trabajador extranjero temporal, usted necesita un permiso de trabajo.

PTAT (México y Caribe): permiso válido durante 8 meses entre el 1ero de enero y el 15 de diciembre. Usted no puede trabajar para dos empresas ni cambiarse de empresa sin el consentimiento del gobierno federal (Service Canada). Se requiere de su consentimiento para cualquier cambio o prolongación del permiso inicial.

Pour travailler au Canada en tant que travailleur étranger temporaire, vous avez besoin d'un permis de travail.

PTAS (Mexique et Caraïbes): permis valide pour 8 mois entre le 1^{er} janvier et le 15 décembre. Vous ne pouvez pas travailler pour deux entreprises ou faire l'objet d'un transfert entre deux entreprises sans l'accord du gouvernement fédéral (Service Canada). Votre consentement est obligatoire en cas de transfert ou de prolongation du permis initial.



PTET Programa agrícola y bajos salarios: permiso cerrado válido por 12, 24 o 36 meses. Usted no puede trabajar para dos empresas ni obtener un nuevo contrato con otra empresa sin el consentimiento del gobierno federal. Su consentimiento es obligatorio en caso de cambio o en caso de prolongación y la solicitud debe dirigirse al Servicio de Inmigración, Refugiados y Ciudadanía de Canadá (IRCC).



- Los viajeros de determinados países necesitan una visa para venir a Canadá además de su permiso de trabajo. Los trabajadores de Guatemala, Honduras o El Salvador obtienen un visado de entrada múltiple que les permite entrar a Canadá, pero también irse de vacaciones a su país y volver con el mismo empleador.
- Los viajeros procedentes de determinados países como Francia y Bélgica no necesitan visa, pero sí una Autorización Electrónica de Viaje además de su permiso de trabajo.

PTET Volet agricole et bas salaire : permis fermé valide pour 12, 24 ou 36 mois. Vous ne pouvez pas travailler pour deux entreprises ou obtenir un nouveau contrat avec une autre entreprise sans l'accord du gouvernement fédéral. Votre consentement est obligatoire en cas de transfert ou de prolongation et la demande doit être faite auprès d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC).

- Les voyageurs en provenance de certains pays doivent obtenir un visa pour venir au Canada en plus de leur permis de travail. Les travailleurs du Guatemala, du Honduras ou du Salvador obtiennent un visa pour entrées multiples qui leur permet d'entrer au Canada, mais aussi de partir en vacances dans leur pays et de revenir au Canada chez le même employeur.
- Les voyageurs en provenance de certains pays comme la France et la Belgique n'ont pas besoin de visa, mais ont besoin d'une autorisation de voyage électronique en plus de leur permis de travail.



Desde el 29 de febrero del 2024, los viajeros provenientes de México necesitan una visa que les será entregada al mismo tiempo que su nuevo permiso de trabajo. Igualmente, se necesita una **autorización electrónica de viaje (eTA)**.



Les voyageurs en provenance du Mexique ont besoin d'un visa depuis le 29 février 2024, qui sera délivré en même temps que leur nouveau permis de travail. Ils ont également besoin d'une **autorisation de voyage électronique (AVE) valide**.





1.4 Número de Seguridad Social (NAS) Numéro d'assurance sociale (NAS)

El número de seguridad social (NAS) tiene nueve dígitos. Se debe contar con un NAS para trabajar legalmente en Canadá y para abrir una cuenta bancaria que genere intereses. **Tiene derecho a trabajar y a recibir un salario mientras espera de la obtención o actualización de su NAS.**

Además, este número le permite presentar las declaraciones de impuestos sobre la renta y acceder a ciertos programas y beneficios gubernamentales, como las prestaciones parentales y de jubilación. Una vez que comience a laborar, tiene tres días para presentar su solicitud de NAS. Tan pronto como lo obtenga, asegúrese de compartirlo con su empleador.

Le numéro d'assurance sociale (NAS) comporte neuf chiffres. Il faut posséder un NAS afin de travailler légalement au Canada et d'ouvrir un compte bancaire générant des intérêts. **En attendant l'obtention ou la mise à jour de votre NAS, vous avez le droit de travailler et de recevoir un salaire.**

Ce numéro vous permet aussi de produire vos déclarations de revenus et d'accéder à certains programmes et prestations du gouvernement, comme les prestations parentales et de retraite. Présentez votre demande de NAS dans les trois jours suivant le début de votre emploi et assurez-vous de fournir ce numéro à votre employeur dès que vous l'obtenez.

¡Proteja su NAS!

Este es un número confidencial que no se debe compartir con nadie, excepto con el empleador o en situaciones que la ley lo exige.



Protégez votre NAS!

C'est un numéro confidentiel que vous ne devez divulguer à personne, sauf à votre employeur ou lorsque la loi l'exige.

¿Cómo solicitar un NAS?

En línea: es simple y práctico.

En persona: en las oficinas de Service Canada.

Por correo: consulte el sitio web Canada.ca para conocer los documentos que se requieren para su obtención o para obtener más información adicional.



Comment demander un NAS?

En ligne : c'est simple et pratique.

En personne : dans un bureau de Service Canada.

Par la poste : consultez le site Web.Canada.ca pour savoir quels sont les documents requis et pour obtenir des renseignements supplémentaires.



1.5 ¿Puedo cambiar de empleador? Puis-je changer d'employeur ?

Usted tiene la obligación de respetar su contrato de trabajo. **Sin embargo, también tiene derecho a buscar un nuevo empleo, incluso si aún no se termina la relación laboral con su actual empleador. Este no puede sancionarlo ni amenazarlo con deportarlo por esta búsqueda.** Sin embargo, es importante tener en cuenta que si su contrato de trabajo prevé una finalización y se marcha antes de que finalice el mismo, su empleador podría reclamarle una indemnización. Su nuevo empleador necesitará el permiso del gobierno canadiense para contratarlo como trabajador extranjero temporal. También tendrá que solicitar un nuevo permiso de trabajo antes de cambiar de empleo. Los trabajadores del PTAT (México y el Caribe) no necesitan, en algunos casos, obtener un nuevo permiso de trabajo si cambian de empleador.

Vous avez l'obligation d'honorer votre contrat de travail. **Toutefois, vous avez le droit de chercher un nouvel emploi, tout en maintenant votre prestation de travail chez l'employeur. Votre employeur ne peut vous pénaliser ou menacer de vous déporter pour cela.** Or, il est important de noter que si votre contrat de travail prévoit un terme et que vous quittez avant la fin de celui-ci, votre employeur pourrait vous réclamer des indemnités. Votre nouvel employeur devra obtenir la permission du gouvernement du Canada pour vous embaucher en tant que travailleur étranger temporaire. Vous aurez également à présenter une demande pour un nouveau permis de travail avant de changer d'emploi. Les travailleurs du PTAS (Mexique et Caraïbes) n'ont pas besoin, dans certains cas, d'obtenir un nouveau permis de travail s'ils changent d'employeur.

Antes de tomar medidas para cambiar de empleo, intente llegar a un acuerdo con su actual empleador. Es importante hablar. Si eso no funciona, hay servicios de mediación que le ayudarán a llegar a un acuerdo.

¿Necesita información jurídica? Llame gratuitamente a Justice Pro Bono (francés, inglés y español).



Avant d'entamer des démarches pour changer d'employeur, tentez de trouver un compromis avec votre employeur actuel. Il est important de se parler! Si cela ne fonctionne pas, sachez qu'il existe des services de médiation qui vous permettront de trouver une entente.

Besoin d'information juridique ? Appelez gratuitement Justice Pro Bono (français, anglais et espagnol).

JUSTICE PRO BONO

+1 866 999-4881

+1 438 337-6002

Formulario de solicitud
de servicio

Formulaire de demande
de service





Existe un permiso de trabajo abierto para trabajadores vulnerables víctimas de violencia o en riesgo de sufrirla (FR e IN).

Il existe un permis de travail ouvert pour les travailleurs vulnérables victimes de violence ou qui risquent de l'être (FR et ANG).



1.6 ¿Qué hacer en caso de perder mi trabajo? Que faire si je perds mon emploi ?



Si después de 3 meses, usted continúa ocupando un puesto de trabajo, su empleador debe darle un preaviso antes de rescindir de sus servicios previo al término de su contrato o de despedirlo por un periodo de más de seis meses. Si no lo hace, él tendrá la obligación de pagarle por el preaviso que usted no haya recibido (indemnización por despido).

Excepcionalmente, su empleador podría poner fin a su trabajo sin previo aviso, entre otras cosas en caso de fuerza mayor (por ejemplo, la destrucción de la empresa por un incendio), porque usted haya cometido una falta grave que justifique el despido inmediato (como robo o fraude) o si mintió sobre sus calificaciones cuando lo contrataron.

¡Importante! Si su contrato de trabajo tiene una duración fija y el empleador lo despide sin que sea su culpa, antes de finalizar el plazo, igualmente podría reclamar los daños y perjuicios equivalentes a la remuneración de la que fue privado.

Si pierde su empleo sin que exista alguna falta de su parte o si tiene que dejar su empleo porque es víctima de abuso, contacte a Justice Pro Bono (p. 18).

Si vous êtes en poste depuis 3 mois, votre employeur doit vous donner un préavis avant de mettre fin à votre emploi avant la fin de votre contrat. Si ce n'est pas le cas, il sera dans l'obligation de vous payer pour le préavis que vous n'avez pas reçu (indemnité de fin d'emploi).

Exceptionnellement, votre employeur pourrait mettre fin à votre emploi sans préavis, entre autres en cas de force majeure (par exemple, l'entreprise est détruite par un incendie), parce que vous avez commis une faute grave justifiant un congédiement immédiat (comme un vol ou une fraude) ou si vous avez menti au sujet de vos compétences lors de votre embauche.

Important! Si votre contrat de travail contient un terme fixe et que l'employeur vous congédie sans faute de votre part, avant la fin du terme, vous pourriez également réclamer des dommages équivalents à la rémunération dont vous avez été privé.

Si vous perdez votre emploi sans qu'il y ait faute de votre part, ou si vous quittez votre emploi parce que vous êtes victime d'abus, contactez Justice Pro Bono (voir p.18).



Al término de la relación laboral, su empleador debe entregarle todo el dinero que le correspondía en el último periodo de pago (salario, importe de las horas extras y pago de vacaciones, ya sea del 4 % o del 6 %).

En fin d'emploi, votre employeur doit vous remettre toutes les sommes dues à la dernière paye (salaire, montants liés aux heures supplémentaires et indemnité de vacances, soit 4 % ou 6 %).

Consulte la Bolsa de trabajo del gobierno de Canadá para conocer las ofertas de trabajo de empleadores canadienses que contratan a TET.



Vous pouvez utiliser le Guichet-Emplois du gouvernement du Canada pour rechercher des emplois auprès d'employeurs canadiens qui souhaitent embaucher des TET.



¡Síguenos en Facebook, Instagram y TikTok!
Suivez-vous sur Facebook, Instagram et Tiktok!





1.7 Transporte | Transport



Transporte internacional:

- ▶ El empleador debe asumir el 100% del costo del boleto de avión, excepto bajo el programa PTAT* y en el caso de un trabajador que ocupe un puesto de alto salario.

Transporte nacional:

- ▶ El empleador deberá proporcionar transporte **gratuito de ida y vuelta desde su alojamiento hasta su lugar de trabajo (PTAT y Programa agrícola).**

* **En el marco del PTAS** (trabajadores de México y las Antillas), la empresa puede deducir de tu salario hasta el 50 % del coste del transporte internacional, hasta un máximo de **675 \$** (trabajadores de México) o de **530 \$** (trabajadores de las Antillas). Esta cantidad se indexa cada año. Esto se deduce a razón del 10% del salario bruto desde el primer día completo de trabajo (deducción del salario) = 50%.



Transport international :

- ▶ L'employeur doit assumer 100 % du coût du billet d'avion, sauf dans le cadre du programme PTAS* et dans le cas d'un travailleur occupant un poste à haut salaire.

Transport national :

- ▶ L'employeur doit assurer le transport aller-retour gratuitement de votre hébergement à votre lieu de travail (PTAS et Volet agricole).

* **Dans le cadre du PTAS** (travailleurs du Mexique et des Antilles), l'employeur peut déduire de votre salaire jusqu'à 50 % du coût de transport international, jusqu'à un maximum de **675 \$** (travailleurs du Mexique) ou de **530 \$** (travailleurs des Antilles). Ce montant est indexé à chaque année. Celui-ci est prélevé à raison de 10 % du salaire brut à partir du premier jour complet de travail (déduction sur la paye) = 50 %.





1.8 Salario | Salaire

16,60\$ por hora: salario mínimo en Quebec **a partir del 1 de mayo de 2026.** Se revisa cada año. Debe recibir el mismo salario que un canadiense que haga el mismo trabajo que usted.



El gobierno fija el salario mínimo por kilogramo para los recolectores de fresas y frambuesas. Si las condiciones del campo reducen la producción, el empleador debe pagarle al menos el salario mínimo.

Salario mínimo para los recolectores:

- ▶ 🍓 de fresas: **1,32\$ / kg**
- ▶ 🍷 de frambuesas: **4,93\$ / kg**

16,60 \$ de l'heure : salaire minimum au Québec **à partir du 1^{er} mai 2026.** Il est révisé chaque année. Vous devriez recevoir le même salaire qu'un Canadien qui fait le même travail que vous.

Le gouvernement fixe le taux minimum par kilogramme pour les cueilleurs de fraises et de framboises. Si les conditions sur le terrain réduisent le rendement, l'employeur doit vous verser au moins le salaire minimum.

Taux minimum du salaire pour les cueilleurs :

- ▶ 🍓 de fraises : **1,32 \$ / kg**
- ▶ 🍷 de framboises : **4,93 \$ / kg**

Después de ser contratado, el empleador tiene un mes para darle su primera paga. Enseguida, debe pagarle a intervalos regulares no superiores a 16 días. Si la paga coincide con un día festivo, debe abonarse el día laborable anterior. Cada vez que perciba una paga, recibirá también un recibo de pago, que deberá conservar.



Lors de votre embauche, l'employeur a un mois pour vous remettre votre première paie. Ensuite, elle doit être versée à intervalles réguliers de maximum 16 jours. Si votre paie tombe un jour férié, elle doit être versée le jour ouvrable précédent. Chaque fois que vous recevez une paie, vous recevez en même temps un bulletin de paie que vous devez conserver.



Ejemplo de nómina (ESP)

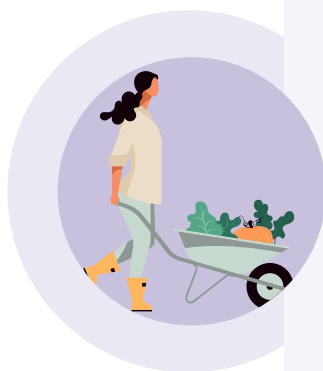
Exemple de bulletin de paie (FR)





El pago de vacaciones se le abonará al final de su contrato.

- ▶ **El 4 %** de su salario bruto del año de referencia si trabajó menos de un año (periodo de vacaciones: 1 día por mes trabajado de forma continua).
- ▶ **El 4 %** de su salario bruto del año de referencia si trabajó de uno a tres años consecutivos (periodo de vacaciones: 2 semanas continuas).
- ▶ **El 6 %** de su salario bruto del año de referencia si ha completado tres años de referencia consecutivos con el mismo empleador (periodo de vacaciones: 3 semanas continuas).



Une indemnité de vacances vous sera remise à la fin de votre contrat.

- ▶ **4%** de votre salaire brut de l'année de référence si vous avez travaillé moins d'un an (durée des vacances : 1 jour par mois travaillé en continu).
- ▶ **4%** de votre salaire brut de l'année de référence si vous avez travaillé de un à trois ans en continu (durée des vacances : 2 semaines continues).
- ▶ **6%** de votre salaire brut de l'année de référence si vous avez complété trois années de référence continues chez le même employeur (durée des vacances : 3 semaines continues).



1.9 Horarios de trabajos | Horaires de travail

+ de 40 horas por semana = horas extras pagadas a 1.5 (+50 %)*.

* excepto para los trabajadores agrícolas (los que trabajan el suelo, la tierra, producen cultivos o crían animales cobran una tasa fija), trabajadores de los sectores del enlatado, envasado y congelación de frutas y hortalizas durante el periodo de cosecha, trabajadores de establecimientos pesqueros, de transformación de pescado o cuidadores de personas.



+ de 40 heures par semaine = heures supplémentaires payées au taux d'un et demi (+50 %)*.

*sauf pour les travailleurs agricoles (ceux qui travaillent le sol, la terre, qui font de la production de cultures ou l'élevage d'animaux sont payés à taux fixe), les travailleurs affectés à la mise en conserve, à l'empaquetage et à la congélation des fruits et des légumes pendant la période des récoltes, les travailleurs dans les établissements de pêche, de transformation ou de mise en conserve du poisson et les gardiens de personnes.





Si trabaja en uno de estos sectores, pero se le pide que realice tareas relacionadas (por ejemplo, quitar la nieve, vender productos fuera de la granja o entregar productos), el trabajo realizado a partir de la hora 41ª debe recibir una remuneración de tiempo y medio.

Si usted tiene derecho al pago de horas extras, puede pedirle a su empleador que reemplace el pago de esas horas extras por un tiempo libre equivalente. En ese caso, se aplica la tarifa de tiempo y medio al tiempo libre en lugar del salario por hora.

Si vous travaillez dans un de ces secteurs, mais que vous êtes appelés à faire des tâches connexes (par exemple, du déneigement, de la vente de produits hors de la ferme ou de la livraison de produits), le travail effectué à compter de la 41^e heure devra être rémunéré à taux et demi.

Si vous avez droit au paiement des heures supplémentaires, vous pouvez demander à votre employeur de remplacer le paiement de vos heures supplémentaires par un congé. Dans ce cas, le taux et demi est appliqué aux heures de congé plutôt qu'au taux horaire.

Encuentre las particularidades de otros tipos de empleo aquí (FR)

Retrouvez les particularités pour d'autres types d'emploi ici (FR)



15 minutos

El empleador debe pagarle si le pide que llegue de 10 a 15 minutos antes de su turno o que salga de 10 a 15 minutos después.



3 horas

Aunque haya trabajado menos de tres horas, su empleador debe pagarle tres horas a la tarifa horaria habitual si su turno programado era superior a tres horas excepto si alguna circunstancia excepcional hace que el trabajo se detenga repentinamente (por ejemplo, el clima para el trabajo agrícola).

Formación y período de prueba

Durante la formación exigida por el empleador o el período de prueba, usted es considerado como estando en horas laborales; por lo tanto, este tiempo debe ser remunerado.

15 minutes

L'employeur doit vous payer s'il vous demande d'arriver de 10 à 15 minutes avant votre quart de travail ou de partir de 10 à 15 minutes après.

3 heures

Même si vous avez travaillé moins de trois heures, votre employeur doit vous payer trois heures au taux horaire habituel si votre quart de travail prévu était de plus de trois heures sauf si des circonstances exceptionnelles font en sorte que le travail cesse subitement (par exemple la météo pour le travail agricole).

Formation et période d'essai

Pendant la formation exigée par l'employeur ou la période d'essai, vous êtes considéré comme étant au travail; ce temps doit donc être payé.



Reuniones

Si tiene que asistir a una reunión, se considera tiempo trabajado.



Viajes

Si su empleador le pide que se desplace de un lugar de trabajo a otro, su tiempo debe ser remunerado.

Réunions

Si vous devez assister à une réunion, cela est considéré comme du temps travaillé.

Déplacements

Si votre employeur vous demande de vous déplacer d'un lieu de travail à un autre, votre temps doit être payé.

Es importante que anote sus horas de trabajo en un cuaderno para asegurarse de que su salario corresponde con el número de horas trabajadas. Al final de la guía encontrará hojas en blanco.



Il est important de noter vos heures de travail dans un cahier pour vous assurer que votre paie correspond au nombre d'heures travaillées. Des pages vierges sont disponibles à la fin du guide.



1.10 Descanso, vacaciones, días feriados, baja por enfermedad | Repos, vacances, jours fériés, congé de maladie



32 horas consecutivas

Es el periodo de descanso semanal al que tiene derecho. Para los trabajadores agrícolas, el descanso se puede aplazar, una vez, a la siguiente semana, solamente si usted está de acuerdo.



30 minutos

Después de 5 horas de trabajo, debe hacer al menos una pausa de 30 minutos para comer. Esta pausa no es remunerada, salvo que tenga que permanecer en servicio durante ese tiempo.



10 minutos

Sólo PTAT (México y Caribe): el empleador debe proporcionar dos periodos de descanso con remuneración de diez minutos cada uno, el primero por la mañana y el segundo por la tarde.



Para los otros trabajadores: El empleador no está obligado a conceder pausas, pero cuando lo hace, debe pagarlas e incluirlas en el cálculo de las horas trabajadas.

32 heures consécutives

C'est la période de repos hebdomadaire à laquelle vous avez droit. Pour les travailleurs agricoles, le congé peut être reporté, une fois, à la semaine suivante, si vous êtes d'accord.

30 minutes

Après 5 heures de travail, vous devez avoir au moins 30 minutes de pause pour manger. Cette pause n'est pas payée, à moins que vous ne deviez rester en service pendant ce temps.

10 minutes

PTAS (Mexique et Caraïbes) seulement : l'employeur doit offrir deux périodes de repos de dix minutes chacune, la première en avant-midi et la deuxième en après-midi, payées.

Pour les autres travailleurs : L'employeur n'est pas obligé de donner des pauses, mais quand il le fait, il doit les payer et les inclure dans le calcul des heures travaillées.



Vacaciones pagadas. Todos los años debe disfrutar de vacaciones pagadas. Puede consultar el número de semanas a las que tiene derecho aquí (FR).



Vacances payées. Chaque année, vous devez avoir des vacances payées. Voyez le nombre de semaines auxquelles vous avez droit ici (FR).



Días feriados

Los días festivos están establecidos por la ley y son remunerados. Cuando usted trabaja en un día festivo, tiene derecho a su salario por la jornada trabajada y, según la decisión de su empleador, a una indemnización por día festivo o a un descanso compensatorio pagado, que debe tomarse dentro de las 3 semanas anteriores o posteriores al día festivo.



Días feriados, descansados y pagados

- ▶ 1 de enero (Año Nuevo)
- ▶ Viernes Santo o Lunes de Pascua, a elección del empleador
- ▶ Lunes anterior al 25 de mayo (Día Nacional de los Patriotas)
- ▶ 24 de junio (Fiesta Nacional de Quebec), 25 de junio si la Fiesta Nacional cae en domingo y si el trabajador descansa habitualmente el domingo.
- ▶ 1 de julio o, si es domingo, 2 de julio (Día de Canadá)
- ▶ Primer lunes de septiembre (Día del Trabajo)
- ▶ Segundo lunes de octubre (Día de Acción de Gracias)
- ▶ 25 de diciembre (Navidad)

Jours fériés

Les jours fériés sont fixés par la loi et sont payés. Lorsque vous travaillez une journée fériée, vous avez droit à votre salaire pour la journée travaillée et, selon le choix de votre employeur, à une indemnité pour jour férié ou à un congé compensatoire payé qui doit être pris dans les 3 semaines qui précèdent ou qui suivent le jour férié.

Jours fériés, chômés et payés

- ▶ 1^{er} janvier (jour de l'An)
- ▶ Vendredi saint ou le lundi de Pâques, au choix de l'employeur
- ▶ Lundi qui précède le 25 mai (Journée nationale des patriotes)
- ▶ 24 juin (Fête nationale du Québec), 25 juin si la Fête nationale tombe un dimanche et que le travailleur est habituellement en congé le dimanche.
- ▶ 1^{er} juillet ou, si c'est un dimanche, le 2 juillet (Fête du Canada)
- ▶ 1^{er} lundi de septembre (Fête du Travail)
- ▶ 2^e lundi d'octobre (Action de grâces)
- ▶ 25 décembre (jour de Noël)

Se aplican las siguientes particularidades a los trabajadores del sector de la confección

- ▶ 2 de enero es feriado, descansado y pagado;
- ▶ Viernes Santo y Lunes de Pascua son días feriados, descansados y pagados.



Les particularités suivantes s'appliquent aux salariés de l'industrie du vêtement :

- ▶ 2 janvier est un jour férié, chômé et payé ;
- ▶ Vendredi saint et le lundi de Pâques sont tous deux des jours fériés, chômés et payés.



Enfermedad

Su trabajo está protegido si tiene que ausentarse del trabajo por enfermedad o compromisos familiares. Esta protección se otorga durante 26 semanas por período de 12 meses. Si ha trabajado por más de tres meses para el mismo empleador, los dos primeros días de ausencia por enfermedad o por compromisos familiares son remunerados. Si su ausencia está relacionada con un accidente de trabajo, consulte la sección sobre salud y seguridad en el trabajo.



Negativa a trabajar horas extras

En determinadas circunstancias, tiene derecho a negarse a trabajar más de 2 horas más de su horario habitual, o más de 14 horas en un período de 24 horas o más de 50 horas por semana. También tiene derecho a negarse a trabajar durante un día que no estaba previsto en su horario de trabajo, si no se le ha informado con 5 días de antelación, a menos que la naturaleza de sus funciones requiera que esté disponible (por ejemplo, por llamado), o si es trabajador agrícola.

Maladie

Votre emploi est protégé si vous devez vous absenter du travail pour cause de maladie ou obligations familiales. Cette protection est accordée pour 26 semaines par période de 12 mois. Si vous avez travaillé plus de trois mois pour le même employeur, les deux premiers jours d'absence pour cause de maladie ou d'obligations familiales seront rémunérés. Si votre absence est liée à un accident de travail, consultez la section sur la santé et la sécurité du travail.

Refus de travailler des heures supplémentaires

Dans certaines circonstances, vous avez droit de refuser de travailler plus de 2 heures au-delà de vos heures habituelles, ou plus de 14 heures par période de 24 heures ou plus de 50 heures par semaine. Vous avez aussi le droit de refuser de travailler pendant une journée qui n'était pas prévue à votre horaire de travail, si vous n'avez pas été informé 5 jours à l'avance, sauf si la nature de vos fonctions exige que vous soyez disponible (par exemple sur appel), ou si vous êtes un travailleur agricole.

Libertad de tránsito

Fuera del horario de trabajo, tiene libertad para moverse fuera de la empresa, jugar fútbol, comer fuera, ir de compras o visitar otra ciudad si lo desea. Su empleador no puede restringir sus movimientos ni imponerle un toque de queda. Puede ofrecerse a realizar sus compras o establecer un horario para estas, pero usted tiene derecho a rechazarlo.



Liberté de circulation

En dehors de vos heures de travail, vous avez la liberté de circuler librement à l'extérieur de l'entreprise, de jouer au soccer, d'aller manger au restaurant, d'aller à l'épicerie, de visiter une autre ville si vous voulez. Votre employeur ne peut restreindre vos déplacements ou imposer un couvre-feu. Il peut vous offrir de faire vos courses à votre place ou d'établir un horaire pour les courses, mais vous êtes en droit de refuser.



1.11 Agencias de contratación Agences de recrutement

Si su empleador le ha contratado utilizando los servicios de una agencia de contratación de trabajadores extranjeros temporales, sepa que ésta debe ser titular de un permiso para ejercer expedida por la CNESST. La agencia no tiene derecho de reclamarle gastos de contratación. Esta también debe entregarle un documento con los datos de contacto del empleador en el que se describan las condiciones laborales del empleo tales como el salario, el número de horas y el horario de trabajo.

Si votre employeur vous a embauché en utilisant les services d'une agence de recrutement de travailleurs étrangers temporaires, sachez que celle-ci doit être titulaire d'un permis d'exercice délivré par la CNESST. L'agence n'a pas le droit de vous réclamer des frais de recrutement. Elle doit également vous remettre un document décrivant les conditions de travail liées à l'emploi telles que le salaire, le nom et les horaires de travail et mentionnant les coordonnées de l'employeur.

Consulte aquí la lista de titulares del permiso (FR)
Consultez la liste des titulaires de permis ici (FR)





Cuidado con los intermediarios que contratan trabajadores a nombre de empresas y operan ilegalmente. Es ilegal trabajar para alguien sin permiso de trabajo. Además, corre el riesgo de acabar en malas condiciones laborales y, también, sin ninguna protección.

Prenez garde aux intermédiaires qui embauchent des travailleurs pour le compte d'entreprises et qui opèrent illégalement. Il est interdit de travailler pour quiconque sans détenir de permis de travail. Par ailleurs, vous courez le risque de vous retrouver dans de mauvaises conditions de travail et, de plus, sans aucune protection.

Para más información sobre sus derechos y obligaciones, consulte los documentos de la CNESST disponibles en francés y español.

Pour plus d'informations sur vos droits et obligations, consultez les documents de la CNESST disponibles en français et en espagnol.



La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail, la CNESST, es el organismo al que el gobierno de Quebec ha confiado la promoción de los derechos y obligaciones en materia de trabajo. Este organismo asegura el respeto de los trabajadores y empleadores quebequeses. Si tiene preguntas sobre sus condiciones de trabajo (salud y seguridad en el trabajo y normas laborales):

www.cnesst.gouv.qc.ca ☎ +1 844 838-0808

La Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail, soit la CNESST, est l'organisme auquel le gouvernement du Québec a confié la promotion des droits et des obligations en matière de travail. Elle en assure le respect auprès des travailleuses et travailleurs et des employeurs québécois.

Si vous avez des questions à propos de vos conditions de travail (santé et sécurité au travail et normes du travail) :

www.cnesst.gouv.qc.ca ☎ +1 844 838-0808



2

Salud y seguridad en el trabajo

Santé et sécurité au travail





2.1 El derecho a trabajar en un entorno seguro

Le droit de travailler dans un milieu sécuritaire

Su trabajo es seguro si:

- ▶ Su empleador se ha asegurado de que su lugar de trabajo está equipado y dispuesto de forma segura;
- ▶ Recibe formación, entrenamiento y supervisión adecuados para realizar su trabajo y utilizar la maquinaria y el equipo de manera segura;
- ▶ Su empleador ha garantizado que la organización del trabajo y los métodos y técnicas utilizados para realizarlo son seguros y no perjudican su salud;
- ▶ Su empleador le proporciona gratuitamente equipos de protección individual (guantes, botas de seguridad, casco, máscara respiratoria, lentes, etc.) adecuados y en buen estado para realizar sus tareas y se asegura de que los utiliza;
- ▶ Se le informa sobre los riesgos presentes en su lugar de trabajo y las medidas de prevención puestas a su disposición. Su empleador debe asegurarse que esa información se entienda claramente, especialmente si el francés no es su lengua materna;
- ▶ Su empleador identifica, controla y elimina los riesgos que pueden afectar su salud y seguridad;
- ▶ Su empleador toma las medidas necesarias para prevenir el acoso psicológico o sexual, o situaciones de violencia física o psicológica, incluida la violencia conyugal, familiar o sexual.

Votre travail est sécuritaire si :

- ▶ Votre employeur s'est assuré que votre milieu de travail est équipé et aménagé de façon sécuritaire ;
- ▶ Vous recevez la formation, l'entraînement et la supervision adéquats pour accomplir votre travail et utiliser la machinerie et le matériel de façon sécuritaire ;
- ▶ Votre employeur s'est assuré que l'organisation du travail, les méthodes et les techniques utilisées pour accomplir votre travail sont sécuritaires et ne portent pas atteinte à votre santé ;
- ▶ Votre employeur fournit gratuitement l'équipement de protection individuelle (gants, bottes de sécurité, casque, masque respiratoire, lunettes, etc.) adapté et en bon état pour effectuer vos tâches et s'assure que vous l'utilisez ;
- ▶ Vous êtes informé des risques présents dans votre milieu de travail et des mesures de prévention mis à votre disposition. Votre employeur doit s'assurer que ces informations sont bien comprises, particulièrement dans le cas où le français n'est pas votre langue maternelle ;
- ▶ Votre employeur identifie, contrôle et élimine les risques pouvant affecter votre santé et votre sécurité ;
- ▶ Votre employeur prend les mesures nécessaires pour prévenir le harcèlement psychologique ou sexual, ou les situations de violence physique ou psychologique, dont la violence conjugale, familiale ou à caractère sexual.



Escuche la versión audio
de este capítulo (ESP)



Usted tiene derecho a negarse a realizar un trabajo si cuenta con motivos razonables para creer que la ejecución de ese trabajo le expone a un peligro para su salud, su seguridad o su integridad física o mental o puede tener como efecto exponer a otra persona a un peligro similar. Su empleador no puede despedirle, suspenderle o trasladarle, tomar medidas discriminatorias o de represalia contra usted ni imponerle ninguna otra sanción por haber ejercido su derecho.

Vous avez le droit de refuser d'exécuter une tâche si vous avez des motifs raisonnables de croire que l'exécution de ce travail vous expose à un danger pour votre santé, votre sécurité ou votre intégrité physique ou psychologique ou peut avoir l'effet d'exposer une autre personne à un semblable danger. Votre employeur ne peut vous congédier, vous suspendre ou vous déplacer, exercer à votre endroit des mesures discriminatoires ou de représailles ou vous imposer toute autre sanction pour le motif que vous avez exercé votre droit.



¿Qué pasa si creo que una tarea es peligrosa?

Si cree que una tarea no es segura o es peligrosa, usted debe:

1. Notificar inmediatamente a su supervisor o a un representante del empleado;
2. Explicar por qué se niega a realizar el trabajo (¿Cuál es el peligro?);
3. Permanecer disponible en el lugar de trabajo para realizar otras tareas;
4. Evaluar la situación con su empleador y proponer juntos una solución;
5. Si ninguna solución es viable, se puede solicitar la intervención de un inspector de la CNESST;
6. El inspector determinará si la negación es justificada.



Si su empleador no considera peligroso el trabajo, pero usted no está de acuerdo, comuníquese con un inspector o una inspectora de guardia de la CNESST llamando al **+1 844 838-0808**, opción 1 (en francés). Su denuncia será procesada de manera anónima.

Que se passe-t-il si je crois qu'une tâche est dangereuse ?

Si vous croyez qu'une tâche est non sécuritaire ou dangereuse, vous devez :

1. Aviser immédiatement votre supérieur ou un représentant de l'employeur ;
2. Expliquer en quoi il y a danger, selon vous, et pourquoi vous refusez d'exécuter le travail ;
3. Rester disponible sur les lieux de travail pour exécuter d'autres tâches ;
4. Évaluer la situation avec votre employeur et proposer ensemble des solutions ;
5. Si aucune solution n'est réalisable, l'intervention d'un inspecteur de la CNESST peut être sollicitée ;
6. L'inspecteur déterminera si le refus est justifié.

Si votre employeur ne juge pas le travail dangereux, mais que vous n'êtes pas d'accord, communiquez avec un inspecteur ou une inspectrice de garde à la CNESST en composant le **+1 844 838-0808**, option 1 (en français). Votre signalement sera traité de manière anonyme.



2.2 ¿Qué ocurre si me lesiono en el trabajo? Que se passe-t-il si je me blesse au travail?



Accidente de trabajo

Se trata de un acontecimiento imprevisto y repentino que se produce como consecuencia del trabajo o en el transcurso de este y da lugar a una lesión. La mera aparición de dolor en el trabajo no constituye un accidente laboral.

L'accident de travail

C'est un événement imprévu et soudain qui survient par le fait ou à l'occasion de son travail et qui entraîne une blessure. La seule survenance d'une douleur au travail ne peut constituer une lésion professionnelle.

Si se lesiona, debe:

1. Avisar a su supervisor o a un representante de la empresa lo antes posible;
2. Buscar atención médica inmediata y solicitar un certificado al profesional de la salud a cargo;
3. Respetar las instrucciones del profesional de la salud a cargo y la fecha de reincorporación al trabajo, si procede;
4. Entregar una copia del certificado médico a su empresa;
5. Llenar la solicitud del trabajador para recibir el reembolso de determinados gastos o reclamar una indemnización;



6. Pasar los exámenes médicos recomendados por el profesional de la salud a cargo;
7. Seguir todos los tratamientos prescritos por el profesional de la salud a cargo;

Si vous vous blessez, vous devez :

1. Aviser dès que possible votre supérieur ou un représentant de l'employeur ;
2. Consulter immédiatement un professionnel de la santé qui a charge pour recevoir les soins médicaux, demander une attestation à ce dernier ;
3. Respecter les consignes du professionnel de la santé qui a charge et la date de votre retour au travail, s'il y a lieu ;
4. Remettre une copie de l'attestation médicale à votre employeur ;
5. Remplir la réclamation du travailleur pour recevoir le remboursement de certains frais ou demander des indemnités ;



6. Passer les examens médicaux demandés recommandés par le professionnel de la santé qui a charge ;
7. Suivre tous les traitements prescrits par le médecin ;





8. Pasar las evaluaciones médicas solicitadas por la CNESST o por el empleador, según sea el caso;
9. Notificar a la CNESST cualquier cambio en su estado de salud.

Si se lesiona en el trabajo y tiene que acudir a un hospital, una clínica o incluso a su domicilio tras el accidente, **su empleador debe hacerse cargo de los gastos de transporte** (ambulancia, taxi, transporte público, etc.).

8. Passer les évaluations médicales demandées par la CNESST ou par l'employeur, s'il y a lieu ;
9. Aviser la CNESST de tout changement survenant à votre état de santé.

Si vous vous blessez au travail et si vous devez vous rendre à l'hôpital, à la clinique ou même à la maison après votre accident, **c'est à votre employeur d'assumer les frais de transport** (ambulance, taxi, transport en commun, etc.).



Tiene derecho a una indemnización y a reincorporarse a su puesto de trabajo (o equivalente) cuando se haya recuperado. Más información aquí (ESP).



Vous avez droit à des indemnités à la reprise de votre poste (ou équivalent) lorsque vous serez guéri. Tous les détails ici (FR).



Para obtener el reembolso de los gastos (productos o medicamentos prescritos, servicios médicos) o para recibir las indemnizaciones que sustituyan los ingresos si ha estado ausente del trabajo por más de 14 días:

- ▶ Complete la reclamación del trabajador;
- ▶ Enviela a la CNESST con su certificado médico, los originales de sus recibos y justificantes;
- ▶ Entregue una copia de la reclamación del trabajador a su empleador, si es el caso.

Pour obtenir le remboursement de frais (produits ou médicaments prescrits, services médicaux) ou pour recevoir des indemnités de remplacement du revenu si vous vous êtes absenté du travail pendant plus de 14 jours :

- ▶ Remplissez la réclamation du travailleur ;
- ▶ Transmettez-la à la CNESST avec votre attestation médicale et les originaux de vos reçus et de vos pièces justificatives ;
- ▶ Remettez une copie de la réclamation du travailleur à votre employeur, s'il y a lieu.



2.3 ¿Qué ocurre si creo que padezco una enfermedad profesional?

Que se passe-t-il si je crois être atteint d'une maladie professionnelle ?

Enfermedad profesional

Se trata de una enfermedad causada por el trabajo, ya sea por el entorno laboral (por ejemplo, un entorno ruidoso) o por tareas relacionadas con el trabajo (por ejemplo, la repetición de un gesto idéntico durante un periodo prolongado, con periodos de recuperación muy cortos).

La maladie professionnelle

C'est une maladie causée par le travail, soit par l'environnement de travail (par exemple, un environnement bruyant) ou par les tâches liées à celui-ci (par exemple, la répétition d'un geste identique sur une longue période, avec de très courtes périodes de récupération).



Si cree que padece de una enfermedad derivada del trabajo o relacionada con él, usted debe:

1. Consultar a un profesional de la salud a cargo y recibir un certificado médico;
2. Avisar a su superior inmediato (o a su representante) lo antes posible y entregarle una copia del certificado médico;
3. Completar la reclamación del trabajador,



el anexo de la reclamación correspondiente a su situación médica



y presentar todos los documentos pertinentes;



4. Pasar los exámenes médicos solicitados;

Si vous croyez être atteint d'une maladie par le fait ou à l'occasion du travail, vous devez :

1. Consulter un professionnel de la santé qui a charge et recevoir une attestation médicale ;
2. Aviser dès que possible votre supérieur immédiat (ou son représentant) et lui remettre une copie de l'attestation médicale ;
3. Remplir la réclamation du travailleur,



ainsi que l'annexe à la réclamation correspondant à votre situation médicale



et transmettre tous les documents pertinents ;

4. Passer les examens médicaux demandés;





5. Seguir todos los tratamientos prescritos por el profesional de la salud a cargo;
6. Pasar las evaluaciones médicas solicitadas por la CNESST o por el empleador, si es el caso;
7. Seguir el procedimiento determinado por la CNESST.

5. Suivre tous les traitements prescrits par le professionnel de la santé qui a charge;
6. Passer les évaluations médicales demandées par la CNESST ou par l'employeur, s'il y a lieu;
7. Suivre la procédure déterminée par la CNESST.



2.4 Cámaras de vigilancia | Caméras de surveillance

El empleador sólo puede utilizar las cámaras por motivos de seguridad o para contrarrestar los robos y el vandalismo. No deben utilizarse para vigilar la vida de los trabajadores. No deben colocarse en los baños ni en los vestuarios del lugar de trabajo, ni en los alojamientos de los trabajadores.

L'employeur peut utiliser des caméras uniquement pour la sécurité ou pour contrer le vol et le vandalisme. Elles ne doivent pas être utilisées pour contrôler la vie des travailleurs. Elles ne doivent pas être placées dans les salles de bain ou les vestiaires du lieu de travail, ni dans les logements des travailleurs.



2.5 Usted también tiene responsabilidades Vous aussi, vous avez des responsabilités

Tome conocimiento del programa de prevención establecido por su empresa, si existe.

Prenez connaissance du programme de prévention établi par votre employeur, s'il y en a un.

- ▶ Proteja su salud, seguridad e integridad física y psicológica:
 - Respete los procedimientos y métodos de trabajo seguros.
 - Utilice los equipos de protección individual (EPI) facilitados por el empleador.
 - Debe saber qué hacer en caso de accidente de trabajo o enfermedad profesional.
- ▶ No ponga en peligro la salud, la seguridad o la integridad física o psicológica de otras personas (compañeros, subcontratistas, etc.).
 - No trabaje bajo los efectos de las drogas, el alcohol o una sustancia similar.
- ▶ Haga los exámenes de salud exigidos para la aplicación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

- ▶ Protégez votre santé, votre sécurité et votre intégrité physique et psychologique :
 - Respectez les procédures et les méthodes de travail sécuritaires.
 - Portez les équipements de protection individuelle (EPI) fournis par l'employeur.
 - Vous devez savoir quoi faire en cas d'accident du travail ou de maladie professionnelle.
- ▶ Ne mettez pas en danger la santé, la sécurité ou l'intégrité physique ou psychologique des autres personnes (collègues, sous-traitants, etc.).
 - Ne travaillez pas avec les facultés affaiblies par la drogue, l'alcool ou une substance similaire.



- ▶ Participe en la identificación y eliminación de los riesgos laborales, incluidos los relacionados con la violencia física o psicológica. Informe a su empleador:
 - Todos los accidentes, incidentes y enfermedades relacionados con el trabajo;
 - Cualquier situación de riesgo o peligro;
 - Cualquier circunstancia de violencia o acoso.
- ▶ Coopere con el comité de seguridad y salud (CSS) y, en su caso, con el comité de la empresa, así como con cualquier persona responsable de la aplicación de la ley en materia de seguridad y salud en el trabajo.



¡Atención! El estado de una persona bajo los efectos del alcohol, las drogas o sustancias similares puede suponer un riesgo de accidente en el lugar de trabajo. Por ejemplo, un trabajador o empleador bajo los efectos del alcohol puede disminuir sus reflejos o su capacidad de atención. Su estado puede suponer un riesgo para sí mismo o para los que le rodean.



¿Trabaja con calor?

- ▶ Beba al menos un vaso de agua cada 20 minutos.
- ▶ Haga descansos a la sombra o en un lugar fresco.
- ▶ Cúbrase la cabeza.
- ▶ Informe a su jefe si observa algún comportamiento anormal en un compañero.
- ▶ Tenga mucho cuidado si está tomando medicación o padece alguna enfermedad.

- ▶ Faites les examens de santé exigés pour l'application de la Loi sur la santé et sécurité du travail.
- ▶ Participez à l'identification et à l'élimination des risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles sur le lieu de travail, y compris ceux relatifs à la violence physique ou psychologique. Signalez à votre employeur :
 - Tout accident et incident de travail et maladie ;
 - Toute situation à risque ou dangereuse ;
 - Toute circonstance de violence ou harcèlement.
- ▶ Collaborez avec le comité de santé et de sécurité (CSS) et, le cas échéant, avec le comité de chantier, ainsi qu'avec toute personne chargée de l'application de la loi sur la santé et la sécurité du travail.

Attention! L'état d'une personne, sous l'influence de l'alcool, de la drogue ou de substances similaires, peut représenter un risque d'accident dans un milieu de travail. Par exemple, un travailleur ou un employeur avec les facultés affaiblies peut voir ses réflexes diminuer ou sa capacité d'attention réduite. Son état peut représenter un risque pour lui-même ou pour les autres personnes qui l'entourent.

Vous travaillez sous la chaleur ?

- ▶ Buvez au moins un verre d'eau toutes les 20 minutes.
- ▶ Prenez des pauses à l'ombre ou dans un lieu frais.
- ▶ Couvrez-vous la tête.
- ▶ Prévenez votre employeur si vous constatez un comportement anormal chez un collègue.
- ▶ Soyez très prudent si vous prenez des médicaments ou si vous avez une maladie.



Toda la información sobre el golpe de calor y su prevención aquí (ESP)



Toutes les informations sur le coup de chaleur et sa prévention ici (FR)



¿Es usted trabajador agrícola? Consulte las medidas de prevención de los riesgos del sector agrícola (ESP).



Vous êtes travailleur agricole? Consultez les mesures de prévention des principaux risques du secteur de l'agriculture (FR).



La salud y la seguridad en el trabajo son muy importantes.

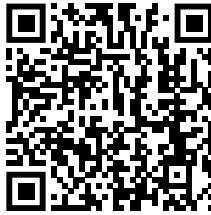


La santé et sécurité au travail sont très importants.



**¡Suscríbese
al boletín!**

**Inscrivez-vous
à l'infolettre!**



infotetquebec.com

3

Alojamiento | Logement



Los empleadores deben proporcionar a los TET agrícolas una vivienda adecuada (que no requiera grandes reparaciones), salubre y económica. Deben hacer lo mismo con los TET bajos salarios o ayudarles a encontrar una vivienda que cumpla con estos criterios. El alojamiento puede estar en el sitio de trabajo (por ejemplo, un dormitorio) o externo (por ejemplo, un establecimiento comercial). El empleador debe asegurarse de que la tasa de ocupación de cada unidad no supere la tasa de ocupación máxima permitida.

Pour les TET agricoles, les employeurs doivent fournir un logement convenable (ne nécessitant pas de réparations majeures). Pour les TET à bas salaire, les employeurs doivent les aider à se trouver un logement abordable et convenable, ou leur fournir un hébergement. Le logement peut être sur le lieu de travail (par exemple un dortoir) ou hors site (par exemple un établissement commercial). Les employeurs doivent s'assurer que le taux d'occupation pour chacun des logements n'excède pas le taux d'occupation maximal permis.



Escuche la versión audio de este capítulo (ESP)



3.1 Normas mínimas del alojamiento

Normes minimales de logement



Puede ocurrir que, aunque el alojamiento cumpla las normas mínimas, le parezca inadecuado. Si cree que su alojamiento no satisface sus necesidades, hable primero con su empleador. Si su solicitud no se toma en cuenta, puede comunicarlo a Service Canada llamando al **+1866 602-9448**.

Il se peut que même si le logement respecte les normes minimales, il vous semble inadéquat. Si vous pensez que votre logement ne répond pas à vos besoins, parlez-en d'abord à votre employeur. Si votre demande n'est pas prise en considération, vous pouvez faire un signalement à Service Canada en composant le **+1866 602-9448**.



PTAT (Trabajadores agrícolas mexicanos y del Caribe)

No se cobrará por el alojamiento.

PTAS (travailleurs agricoles du Mexique et des Caraïbes)

Aucuns frais ne doivent être exigés pour le logement.



PTET PROGRAMA AGRÍCOLA

30\$ /semana por trabajador como máximo*

*excepto en el caso de los alojamientos fuera del lugar de trabajo (no en la granja) de los trabajadores agrícolas que ocupan puestos de gerentes, contratistas o supervisores: 30% del salario bruto mensual del TET, como máximo.

PTET VOLET AGRICOLE

30 \$ / semaine par travailleur, maximum*

*sauf pour les logements hors site (pas sur la ferme) de travailleurs agricoles qui occupent des postes de gestionnaires, entrepreneurs ou superviseurs : 30 % du salaire brut mensuel du TET, maximum.

BAJOS SALARIOS

- ▶ Si el alojamiento lo proporciona **el empleador**: Entre **33,51\$ y 60,29 \$ a la semana**, según el tipo de alojamiento.
- ▶ Si el empleador ayuda al trabajador a encontrar un alojamiento adecuado y asequible: **30% del salario bruto mensual del TET, como máximo**

BAS SALAIRE

- ▶ Si le logement est fourni **par l'employeur** : Entre **33,51\$ et 60,29 \$ /semaine**, selon le type d'hébergement
- ▶ Si l'employeur aide le travailleur à trouver un logement convenable et abordable : **30 % du salaire brut mensuel du TET.**



Usted debe de mantener el alojamiento proporcionado por el empleador o su agente en las mismas condiciones de seguridad, higiene y funcionamiento que cuando lo recibió.



Cuidador

Si es cuidador y vive en la residencia principal de su empleador, éste no puede cobrarle alquiler ni comidas. Debe proporcionarle una habitación privada y amueblada que:



- ▶ Tenga una puerta con cerradura y pestillo de seguridad en el interior, y una ventana;
- ▶ Cumpla las normas de seguridad municipales y provinciales.

Vous devez conserver le logement fourni par l'employeur ou son agent dans le même état de sûreté, d'hygiène et de fonctionnalité que lorsque vous l'avez reçu.

Proche aidant

Si vous êtes un aide familial et que vous demeurez dans la résidence principale de votre employeur, celui-ci ne peut pas vous charger des frais pour le loyer ou les repas. Il doit vous offrir une chambre privée et meublée qui :

- ▶ A une porte munie d'une serrure et d'un verrou de sécurité à l'intérieur, et qui comporte une fenêtre;
- ▶ Respecte les normes de sécurité de la municipalité et de la province.



Su alojamiento debe incluir:

- ▶ Sistema de calefacción;
- ▶ Iluminación adecuada;
- ▶ Buena ventilación;
- ▶ Equipamiento básico: refrigerador, microondas, cocina y horno, lavadora y secadora (o transporte a una lavandería local una vez por semana y debe pagar \$16 por semana por los gastos de los trabajadores del PTAT), utensilios;
- ▶ Cuarto de baño con ducha, lavabo e inodoro en el edificio;
- ▶ Agua potable;
- ▶ Agua caliente y fría;
- ▶ Mobiliario básico (mesa, sillas, sofá, estanterías);

Votre logement doit comprendre :

- ▶ Un système de chauffage;
- ▶ Un éclairage convenable;
- ▶ Une bonne ventilation;
- ▶ Des équipements de base : réfrigérateur, four à micro-ondes, cuisinière et four, laveuse et sècheuse (ou transport vers une buanderie locale une fois par semaine et doit verser 16\$ par semaine pour les frais aux travailleurs du PTAS seulement), ustensiles;
- ▶ Une salle de bain avec douche, lavabo et toilette dans le bâtiment;
- ▶ De l'eau potable;
- ▶ De l'eau chaude et de l'eau froide;
- ▶ Du mobilier de base (table, chaises, canapé, étagères);





- ▶ Habitación propia o compartida con otros trabajadores (cama con colchón, almacenamiento, ropa de cama, toallas);
 - ▶ Servicio telefónico;
 - ▶ Internet con previa petición al propietario.
- ▶ Une chambre seule ou partagée avec d'autres travailleurs (lit avec matelas, rangement, literie, serviettes);
 - ▶ Un service téléphonique;
 - ▶ Internet sur demande au propriétaire.



Informe al propietario de cualquier rotura o defecto para su seguridad y comodidad.

Informez le propriétaire de tout bris ou défectuosité pour votre sécurité et votre confort.



El propietario no puede hacer una visita sorpresa, salvo en caso de urgencia. Debe avisarle.

L'employeur n'a pas le droit de faire de visite surprise, sauf en cas d'urgence. Il doit vous prévenir.



3.2 Prevención de incendios

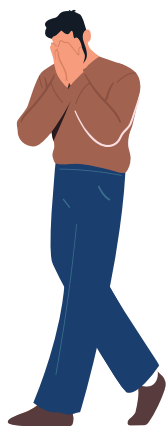
Prévention des incendies

- ▶ Vigile siempre los objetos calientes, como planchas y hornillas, mientras estén en uso.
 - ▶ Cuando cocine, mantenga la tapa de la olla al alcance de la mano y utilice un temporizador para calcular el tiempo de cocción de los alimentos.
 - ▶ No coloque nunca objetos combustibles encima de la cocina o en el horno.
 - ▶ Evite en todo momento utilizar una extensión eléctrica para conectar calefactores.
 - ▶ Asegúrese de que los cables de los aparatos eléctricos no estén rotos.
 - ▶ Mantenga despejadas las salidas y escaleras en todo momento. Guarde objetos personales como gafas, aparatos auditivos, teléfono y llaves cerca de la cama por si tiene que evacuar rápidamente por la noche.
 - ▶ No retire los detectores de humo.
- ▶ Surveillez toujours les objets chauffants comme le fer à repasser et la cuisinière pendant qu'ils sont en fonction.
 - ▶ En cuisine, gardez le couvercle de la casserole à portée de main et utilisez une minuterie pour calculer le temps de cuisson des aliments.
 - ▶ Ne placez jamais d'objets combustibles sur le dessus de la cuisinière ou dans le four.
 - ▶ Évitez d'utiliser en permanence une rallonge pour brancher les appareils de chauffage d'appoint.
 - ▶ Assurez-vous que les fils des appareils électriques ne sont pas brisés.
 - ▶ Dégagez les sorties et les escaliers en tout temps. Gardez vos objets personnels comme vos lunettes, votre appareil auditif, votre téléphone et vos clés près du lit, au cas où vous devriez évacuer rapidement pendant la nuit.
 - ▶ Ne retirez pas les détecteurs de fumée.

4

Cuando las cosas salen mal

Quand ça tourne mal





Escuche la versión audio
de este capítulo (ESP)



4.1 Acoso | Harcèlement

¿Qué es el acoso?

Palabras o acciones hostiles (agresivas, amenazadoras) que atenten repetidamente contra su dignidad o integridad física, psicológica o emocional, y que hagan que su entorno de trabajo sea perjudicial. Un solo acto grave también podría considerarse acoso si tiene consecuencias negativas duraderas (por ejemplo, violencia, amenazas).

No constituye acoso: los conflictos de personalidad, el ejercicio razonable de los derechos de gestión por parte del empleador y el estrés laboral.

Su empleador tiene la obligación de tomar medidas para prevenir el acoso. Debe intervenir si tiene conocimiento de una situación de acoso. También debe establecer una política para prevenir el acoso en el trabajo, difundirla y hacerla accesible.

Qu'est-ce que le harcèlement?

Mots ou gestes hostiles (agressifs, menaçants) qui se répètent, minent votre dignité ou votre intégrité physique et émotionnelle, et font en sorte que votre milieu de travail est néfaste. Un seul acte grave pourrait aussi être considéré comme du harcèlement s'il a des conséquences négatives durables (ex. violence, menaces).

Ne constitue pas du harcèlement : le conflit de personnalité, l'exercice raisonnable du droit de gestion par l'employeur et le stress en relation avec le travail.

Votre employeur a l'obligation d'adopter des mesures pour éviter le harcèlement. Il doit intervenir s'il a connaissance d'une situation de harcèlement. Il doit aussi établir une politique de prévention du harcèlement au travail, la diffuser et la rendre accessible.



El Centro de Trabajadores y Trabajadoras Inmigrantes (CTTI) ha elaborado una guía con ejemplos de acoso psicológico o sexual. Consúltela aquí (ESP)



Consultez la documentation de la CNESST à propos du harcèlement (FR)



4.2 Denunciar un abuso | Signaler un abus

Recuerde que tiene **LOS MISMOS DERECHOS** que todos los trabajadores de Canadá. Si su empleador no respeta sus derechos, pida primero una reunión con él para aclarar la situación. Así, tal vez el problema pueda resolverse sin tener que presentar una denuncia. Si la situación no mejora, debe denunciarlo.

N'oubliez pas que vous avez **LES MÊMES DROITS** que tous les travailleurs au Canada. Si votre employeur ne respecte pas vos droits, demandez d'abord à le rencontrer pour clarifier la situation. Ainsi, peut-être que le problème peut être réglé sans avoir à porter plainte. Si la situation ne s'améliore pas, vous devez la dénoncer.





Ejemplos de situaciones que deben denunciarse

- ▶ Alguien lo amenaza, intimida o abusa de usted.
- ▶ Alguien amenaza su estatus en Canadá.
- ▶ No se le permite salir de su lugar de trabajo o residencia.
- ▶ Le niegan el acceso a su pasaporte o documentos.
- ▶ No recibe la paga o los descansos que le corresponden.
- ▶ Realiza un trabajo distinto del que figura en la Evaluación de Impacto sobre el Mercado de Trabajo (EIMT) y en su contrato.
- ▶ Cree que es víctima de una práctica prohibida por la ley.
- ▶ Es despedido sin motivo suficiente.



Información necesaria para elaborar el informe

- ▶ Nombre, dirección y número de teléfono de la empresa u organismo.
- ▶ Nombre(s) o función(es) de la(s) persona(s) implicada(s).
- ▶ Tipo de abuso (con la mayor información posible).

Exemples de situations à dénoncer

- ▶ Une personne vous menace, vous intimide, ou vous maltraite.
- ▶ Une personne menace votre statut au Canada.
- ▶ On vous interdit de quitter votre lieu de travail ou votre lieu de résidence.
- ▶ On vous interdit l'accès à votre passeport ou à vos documents.
- ▶ Vous n'obtenez pas le salaire ou les congés qui vous sont dus.
- ▶ Vous faites un travail différent de ce qui figure dans l'Évaluation de l'impact sur le marché du travail (EIMT) et dans votre contrat.
- ▶ Vous croyez être victime d'une pratique interdite par la loi.
- ▶ Vous êtes congédié sans cause suffisante.

Informations nécessaires pour établir le rapport

- ▶ Nom, adresse et numéro de téléphone de l'entreprise ou de l'organisme.
- ▶ Nom(s) ou fonction(s) de la ou des personnes impliquées.
- ▶ Type d'abus (avec le plus d'informations possible).

4.2.1 Presentar una denuncia a Service Canada

Déposer une plainte auprès de Service Canada



En línea (ESP)
En ligne (FR)



Por teléfono | Par téléphone



Póngase en contacto con la línea de información de Service Canada al **+1 866 602-9448** (disponible 24 horas al día, 7 días a la semana)

Contactez la ligne de signalement de Service Canada en composant le **+1 866 602-9448** (disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine)



CNESST

4.2.2 Presentar una denuncia ante la CNESST

Déposer une plainte auprès de la CNESST

Puede presentar una denuncia en línea ante la CNESST en virtud de la Ley de Normas Laborales, por ejemplo si:

- ▶ El empleador no paga los salarios, las horas extras u otros montos previstos por la ley. Dispone de 12 meses para presentar su reclamación;
- ▶ Le despiden sin causa justificada y tiene 2 años trabajando con su empleador. Tiene 45 días para presentar su reclamación;
- ▶ Se toman represalias contra usted por ejercer sus derechos. Dispone de 45 días para presentar su reclamación;
- ▶ Es víctima de acoso psicológico o sexual en el trabajo. Tiene dos años para reclamar.

Vous pouvez déposer une plainte en ligne auprès de la CNESST en vertu de la Loi sur les normes du travail dans les cas suivants, notamment :

- ▶ L'employeur ne paie pas le salaire, les heures supplémentaires ou autres montants prévus par la loi. Vous avez 12 mois pour déposer votre plainte ;
- ▶ Vous êtes renvoyé sans motif et vous cumulez 2 ans de service chez votre employeur. Vous avez 45 jours pour déposer votre plainte ;
- ▶ Vous subissez des représailles pour avoir exercé vos droits. Vous avez 45 jours pour déposer votre plainte ;
- ▶ Vous êtes victime de harcèlement psychologique ou sexuel au travail. Vous avez deux ans pour déposer votre plainte.

CNESST



En línea (FR)
En ligne (FR)



También puede hacer una denuncia anónima comunicándose con la CNESST por teléfono al **+1 844 838-0808**, o en línea en el sitio web de la CNESST: **cnesst.gouv.qc.ca**. Es posible hacer una solicitud de información llenando este formulario: **servicesenligne.cnesst.gouv.qc.ca/demande_renseignement**.

Usted puede estar acompañado por la persona u organización de su elección en sus trámites con la CNESST.



Vous pouvez également faire un signalement anonyme en communiquant avec la CNESST par téléphone au **+1 844 838-0808**, ou en ligne sur le site de la CNESST : **cnesst.gouv.qc.ca**. Il est aussi possible de faire une demande de renseignement en remplissant ce formulaire : **servicesenligne.cnesst.gouv.qc.ca/demande_renseignement**.

Vous pouvez être accompagné par la personne ou l'organisme de votre choix dans vos démarches auprès de la CNESST.



4.3 Trata de personas | Trafic de personnes

Por desgracia, suele ocurrir que algunas de las personas que llegan a Canadá como trabajadores extranjeros temporales son explotadas ilegalmente por sus empleadores para trabajos forzados o explotación sexual. En Canadá, este fenómeno se conoce como «trata de personas» o «tráfico de personas».



La explotación de los trabajadores es un delito

- ▶ ¿No le permiten salir solo de su lugar de trabajo o de su lugar de alojamiento?
- ▶ ¿Le han confiscado el pasaporte o el permiso de trabajo?
- ▶ ¿Ha sufrido abusos físicos, sexuales o psicológicos por parte de su empleador o de alguien relacionado con él?
- ▶ ¿Su empleador, o alguien que lo representa, le ha amenazado a usted o a un miembro de su familia?
- ▶ ¿Teme que le ocurra algo malo a usted o a un miembro de su familia si deja su trabajo?
- ▶ ¿Vive en grupo en su lugar de trabajo, normalmente en malas condiciones (por ejemplo, no tiene espacio personal, le obligan a dormir en espacios comunes o en condiciones inadecuadas, etc.)?
- ▶ ¿Ha tenido que pagar elevadas tasas de contratación para venir a trabajar a Canadá?



Malheureusement, il arrive parfois que certaines des personnes qui viennent au Canada en tant que travailleurs étrangers temporaires soient exploitées de façon illégale par leur employeur à des fins de travail forcé ou d'exploitation sexuelle. Au Canada, ce phénomène est connu sous le nom de « traite des personnes » ou encore de « trafic de personnes ».

L'exploitation des travailleurs est un crime

- ▶ Vous est-il interdit de quitter votre lieu de travail ou votre logement seul?
- ▶ Vous a-t-on enlevé votre passeport ou votre permis de travail?
- ▶ Avez-vous été victime de violence physique, sexuelle ou psychologique de la part de votre employeur ou d'une personne qui lui est rattachée?
- ▶ Votre employeur, ou quelqu'un le représentant, vous a-t-il menacé ou a-t-il menacé un membre de votre famille?
- ▶ Craignez-vous que quelque chose de mauvais vous arrive ou arrive à un membre de votre famille, si vous quittez votre travail?
- ▶ Vivez-vous en groupe sur votre milieu de travail dans des conditions déplorables (par exemple, vous ne disposez d'aucun espace personnel, vous êtes contraint de dormir dans des espaces communs ou dans des conditions inadéquates, etc.)?
- ▶ Avez-vous dû payer des frais élevés de recrutement afin de venir travailler au Canada?



- ▶ ¿Tiene la impresión que le debe dinero a su empleador por venir a Canadá?
- ▶ ¿Le ha pedido su empleador, o alguien que lo representa, que le devuelva parte de su sueldo en efectivo?
- ▶ Avez-vous l'impression de devoir de l'argent à votre employeur pour votre venue au Canada ?
- ▶ Votre employeur, ou quelqu'un le représentant, vous a-t-il demandé de rembourser une partie de votre chèque de paye en argent ?



Si cree que es víctima de trata de personas, o si cree que otra persona lo es, llame al **911**. Si desea denunciar la trata de personas de forma anónima, llame a **la Asociación Canadiense de lucha contra el crimen al +1 800 222-8477** o a la **Línea canadiense de emergencia contra la trata de personas al +1 833 900-1010**.



Si vous croyez être victime de trafic de personnes, ou si vous croyez que quelqu'un en est victime, communiquez avec le **911**. Si vous désirez signaler anonymement un cas de trafic de personnes, appelez l'**Association canadienne d'échec au crime au +1 800 222-8477** ou la **Ligne d'urgence canadienne contre la traite des personnes au +1 833 900-1010**.

Llame gratis a un abogado

Justice Pro Bono ofrece servicios GRATUITOS en francés, español e inglés a los trabajadores extranjeros temporales con permiso cerrado. Si se encuentra en una situación vulnerable o de emergencia, llame a uno de los siguientes números y una abogada responderá a sus preguntas legales y le proporcionará asistencia personal si es necesario.

Horario: de 9.00 a 17.00 horas. Fuera de este horario, es posible dejar un mensaje de voz; se le contactará lo antes posible.

Faites appel à un avocat gratuitement

Justice Pro Bono offre GRATUITEMENT des services en français, en espagnol et en anglais aux travailleurs étrangers temporaires ayant un permis fermé. Si vous êtes dans une situation de vulnérabilité ou d'urgence, téléphonez à l'un des numéros ci-bas et une avocate répondra à vos questions d'ordre juridique en plus de vous offrir un accompagnement personnalisé au besoin.

Horaire: 9h à 17h. En dehors de ces heures, il est possible de laisser un message vocal; une réponse sera donnée dans un court délai.



**Justice
Pro Bono**
Services juridiques bénévoles

 +1 866 999-4881

 +1 438 337-6002





4.4 Violencia sexual | Violence sexuelle

La violencia sexual se refiere a cualquier acto, gesto o comportamiento de naturaleza sexual realizado sin tu consentimiento. Si te encuentras en peligro inmediato: **llama al 911.**

Puede incluir:

- ▶ Toqueteos no deseados.
- ▶ Insistencia o presión sexual.
- ▶ Acoso sexual en el trabajo o en cualquier otro lugar.
- ▶ Agresión sexual o violación.
- ▶ Exposición forzada a material sexual.

La violence sexuelle désigne tout acte, geste ou comportement de nature sexuelle fait sans votre consentement. Si vous êtes en danger immédiat : **Appelez le 911.**

Elle peut inclure :

- ▶ Touchers non désirés.
- ▶ Insistance ou pression sexuelle.
- ▶ Harcèlement sexuel au travail ou ailleurs.
- ▶ Agression sexuelle ou viol.
- ▶ Exposition forcée à du matériel sexuel.

¿Necesitas hablar con alguien?

El CAVAS ofrece acompañamiento gratuito y confidencial en la región de Montérégie, en francés, español e inglés, por teléfono o en línea, para cualquier persona en Quebec. Pueden ayudarte a hablar de lo que has vivido, a recibir ayuda médica y psicosocial tras una agresión, a comprender tus emociones, a explorar tus opciones y a recuperar la sensación de seguridad.



Besoin de parler à quelqu'un ?

Le CAVAS offre un accompagnement gratuit et confidentiel dans la région de la Montérégie, en français, espagnol et anglais, par téléphone ou en ligne, pour toute personne au Québec. Ils peuvent vous aider à parler de ce que vous avez vécu, aide médicale et psychosociale après une agression, comprendre vos émotions, explorer vos options et retrouver un sentiment de sécurité.



También puedes ponerte en contacto en el resto de la provincia con **Info Aide Violence Sexuelle en el 1 888 933 9007 o visitar infoaideviolencesexuelle.ca**. Hay profesionales disponibles para escucharte, apoyarte y responder a tus preguntas.

Recuerda

- ▶ La violencia no es culpa tuya.
- ▶ No estás solo/a.
- ▶ Nunca es culpa tuya.
- ▶ Tienes derecho a la seguridad, independientemente de tu situación migratoria.

Vous pouvez aussi contacter dans le reste de la province à **Info Aide Violence Sexuelle au 1 888 933 9007 ou visiter infoaideviolencesexuelle.ca**. Des intervenant(e)s sont disponibles pour vous écouter, vous soutenir et répondre à vos questions.

À retenir

- ▶ La violence n'est pas votre faute.
- ▶ Vous n'êtes pas seul-e.
- ▶ Ce n'est jamais ta faute.
- ▶ Tu as droit à la sécurité, peu importe ton statut migratoire.

5

Gestión financiera

Gestion financière





Escuche la versión audio de este capítulo (ESP)



En Canadá, la moneda nacional es el dólar canadiense (CAD). Para conocer el valor de la moneda canadiense en relación con la moneda de su país, utilice el conversor: desjardins.com/devises.

Au Canada, la monnaie nationale est le dollar canadien (CAD). Pour connaître la valeur de la monnaie canadienne par rapport à la monnaie de votre pays, utilisez le convertisseur : desjardins.com/devises.



5.1 Cuenta bancaria, tarjeta de crédito y transferencia bancarias | Compte bancaire, carte de crédit et transferts bancaires



Cuenta bancaria

Para abrir una cuenta bancaria debe presentar dos documentos de identidad, ya sea su pasaporte o su permiso de trabajo temporal, etc. Para ello, debe acudir a una sucursal bancaria.

Recibirá una tarjeta bancaria con un número de identificación personal (PIN - o NIP en francés) que podrá utilizar para pagar en comercios y sacar dinero en los cajeros automáticos.

Compte bancaire

Vous devez présenter deux pièces d'identité pour ouvrir un compte bancaire, soit votre passeport ou votre permis de travail temporaire, etc. Pour ce faire, vous devez vous présenter dans une banque ou une caisse.

Vous recevrez une carte bancaire avec un numéro d'identification personnel (NIP) qui vous permettra de payer en magasin et de retirer de l'argent dans les guichets automatiques.



Para saber cómo utilizar los cajeros automáticos (ESP)



Pour savoir comment utiliser les guichets automatiques (FR)



Tenga en cuenta que, cuando regrese a su país, **no debe cerrar su cuenta bancaria** (aunque su empleador se lo indique) para seguir recibiendo prestaciones del gobierno, incluso después de su partida. Se recomienda dejar unos 50 dólares en la cuenta bancaria para mantenerla abierta. Si no ha recibido el reembolso que esperaba, compruebe su estado de cuenta bancario, pregunte a su empleador si lo ha recibido o póngase en contacto con la UPA Montérégie (trabajadores agrícolas). Aunque cambie de empleador, no abra varias cuentas.

Attention, lorsque vous retournez dans votre pays, **il ne faut pas fermer votre compte bancaire** (même si l'employeur vous dit de le faire) pour continuer de recevoir les prestations du gouvernement, même après votre départ. Il est recommandé de laisser environ 50\$ dans le compte bancaire afin qu'il reste ouvert. Si vous n'avez pas reçu un remboursement que vous attendiez, vérifiez votre relevé bancaire, demandez à votre employeur s'il l'a reçu ou contactez l'UPA Montérégie (travailleurs agricoles). N'ouvrez pas plusieurs comptes, même si vous changez d'employeur.



Tarjeta de crédito

Puede tener una tarjeta de crédito, independiente de su cuenta bancaria, que le permita hacer compras y pagarlas más tarde. Si paga todo el saldo a final del mes, no tendrá que pagar intereses. Sin embargo, si no paga, los intereses pueden llegar a ser muy altos en función del importe del saldo.

Carte de crédit

Vous pouvez avoir une carte de crédit, indépendante de votre compte bancaire, qui vous permet de faire des achats et de payer plus tard. Si vous payez la totalité de votre solde à la fin du mois, vous n'aurez pas à payer d'intérêts. Par contre, si vous ne payez pas, les intérêts peuvent devenir très élevés selon l'importance du solde.

Transferencias internacionales | Transferts internationaux



Puede enviar dinero a alguien en otro país con sólo unos clics (ESP).

Vous pouvez envoyer de l'argent à une personne qui vit dans un autre pays en quelques clics (FR).



Transferencias electrónicas Interac | Transferts électroniques Interac



Puede enviar dinero por SMS o correo electrónico a otra persona con una cuenta bancaria canadiense (ESP).

Vous pouvez envoyer de l'argent par SMS ou courrier électronique à une autre personne ayant un compte bancaire canadien (FR).



Depositar un cheque virtualmente | Déposer un chèque virtuellement



Para ingresar un cheque sin tener que ir al cajero automático o al banco, puede tomarle una foto y depositarlo (ESP).

Pour déposer un chèque sans avoir à aller au guichet automatique ou à la banque, vous pouvez le prendre en photo et le déposer (FR).



Payer vos factures | Pagar sus facturas



Puede simplificar la gestión de sus transacciones y pagar sus facturas programando sus pagos por adelantado (FR-ENG).

Vous pouvez simplifier la gestion de vos opérations et payer vos factures en programant vos paiements à l'avance (FR-ENG).



Relevés des comptes | Estado de cuentas



Descubra cómo consultar y obtener en línea sus distintos extractos y documentos, como un modelo de cheque (FR-ENG).

Découvrez comment consulter et obtenir en ligne vos différents relevés et documents, comme un modèle de chèque. (FR-ENG).



Desjardins

Llame al **+1 877 875-1118**, opción 1, para hablar con un asesor para recién llegados.

Appelez au **+1 877 875-1118** option 1 pour parler avec un conseiller attitré aux nouveaux arrivants.



5.2 Declaración de impuestos | Déclaration de revenus

Debe presentar una declaración de impuestos cada año a los gobiernos de Quebec y de Canadá.

Vous devez produire une déclaration de revenus chaque année aux gouvernements du Québec et du Canada.



Documentos necesarios para la declaración de la renta

- ▶ En febrero, su empleador debería entregarle los formularios fiscales para su declaración (T4 y Relevé 1)
- ▶ Formulario de consentimiento para que un tercero presente la declaración
- ▶ Formulario TD1 firmado y sellado por su agencia de contratación
- ▶ Formularios de autorización federal y provincial
- ▶ Para los trabajadores que reciben prestaciones parentales del gobierno federal, debe incluir el formulario T4E
- ▶ Para los trabajadores que reciben prestaciones de jubilación, debe incluir el formulario T4A(P) o NR4
- ▶ Para los trabajadores que reciben una beca de franciscación, el formulario T4A
- ▶ Para los trabajadores que han sufrido un accidente laboral, el formulario T5007 y el Relevé 5



Envíe sus documentos antes del 30 de abril para el periodo trabajado entre el 1 de enero y el 31 de diciembre del año anterior.

Documents nécessaires pour la déclaration de revenus

- ▶ Au mois de février, votre employeur devrait vous remettre les feuillets fiscaux pour votre déclaration (T4 et Relevé 1)
- ▶ Formulaire de consentement pour qu'un tiers fasse la déclaration
- ▶ TD1 signé et scellé par votre agence de recrutement
- ▶ Formulaire d'autorisation fédérale et provinciale
- ▶ Pour les travailleurs qui reçoivent des prestations parentales du gouvernement fédéral, vous devez inclure le feuillet T4E
- ▶ Pour les travailleurs qui reçoivent des prestations de retraite, vous devez inclure le feuillet T4A(P) ou NR4
- ▶ Pour les travailleurs qui reçoivent une bourse de franciscation, le feuillet T4A
- ▶ Pour les travailleurs qui ont eu un accident de travail, le feuillet T5007 et le Relevé 5

Envoyez vos documents avant le 30 avril pour la période travaillée entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre de l'année précédente.

Más información sobre los requisitos y la documentación necesaria

Plus d'informations sur les conditions requises et les documents nécessaires





¡Cuidado con el fraude!

- ▶ Si recibe un mensaje de reembolso del Gobierno de Quebec o de Canadá, tenga en cuenta que probablemente se trate de un fraude. Los gobiernos no envían este tipo de mensajes, enviarán un reembolso en papel o por depósito directo. Nunca dé ni su número de la seguridad social (NAS) ni sus datos personales.
- ▶ Puede hacer su propia declaración de impuestos o encargarla a un contador profesional. Si recurre a un profesional, asegúrese de que esté certificado y de que cobre un precio razonable por sus servicios. UPA Montérégie ofrece un servicio con un costo por la declaración de impuestos para trabajadores agrícolas y no agrícolas.



5.3 Prestación parental | Prestations parentales

¿Va a ser padre o madre, o ya lo es, de un bebé menor de 11 meses? Podría tener derecho a una prestación parental si cumple determinados criterios.

Los requisitos de acceso a una TET son los siguientes:

- ▶ Tener un hijo menor de 11 meses en el momento de su salida de Canadá;
- ▶ Haber acumulado 600 horas de trabajo antes de su salida de Canadá;
- ▶ Disponer de un número de seguro social (NAS) válido y salir de Canadá antes de que caduque.

Attention aux fraudes !

- ▶ Si vous recevez un message de remboursement du gouvernement du Québec ou du Canada, sachez qu'il s'agit probablement d'une fraude. Les gouvernements n'envoient pas ce type de messages, ils enverront un remboursement papier ou par dépôt direct. Ne donnez jamais votre numéro d'assurance sociale (NAS) ni vos informations personnelles.
- ▶ Vous pouvez faire vous-même votre déclaration de revenus ou la faire produire par un professionnel en comptabilité. Si vous faites appel à un professionnel, assurez-vous qu'il soit certifié et qu'il demande un prix raisonnable. Sachez que l'UPA Montérégie offre le service payant de déclaration d'impôts pour les travailleurs agricoles et non-agricoles.

Vous serez parent ou vous êtes parent d'un bébé de moins de 11 mois? Vous pourriez être admissible à une prestation parentale selon certains critères.

Les conditions d'admissibilités d'un TET sont les suivantes :

- ▶ Avoir un enfant de moins de 11 mois au moment de son départ du Canada;
- ▶ Avoir accumulé 600 heures de travail avant son départ du Canada;
- ▶ Avoir un numéro d'assurance sociale (NAS) valide et quitter le Canada avant échéance.

Para obtener ayuda con la presentación de su solicitud, puede ponerse en contacto con la UPA de la Montérégie (FR/ESP).

Pour obtenir un accompagnement pour présenter votre demande, vous pouvez faire appel à l'UPA de la Montérégie (FR/ESP).

Más información sobre los requisitos y la documentación necesaria

Plus d'informations sur les conditions requises et les documents nécessaires



Para cualquier pregunta relativa a los impuestos, póngase en contacto con UPA Montérégie

Pour toute question concernant la fiscalité, contactez l'UPA Montérégie (gratuito | gratuit)

 **+1 888 454-3998**  **+1 438 543-5062 / +1 438 378-5152**

 facebook.com/groups/tatquebec

 impotstet@upa.qc.ca / infotet@upa.qc.ca



5.4 Prestación de jubilación | Retirement Benefits

¿Tiene al menos 60 años y ha trabajado en Quebec o en otra provincia de Canadá durante al menos un año? Tiene derecho a una prestación de jubilación.

Si necesita ayuda para solicitarla, póngase en contacto con la UPA de la Montérégie (FR/ESP).

Vous êtes âgé d'au moins 60 ans et avez travaillé au Québec ou dans une autre province au Canada durant minimalement une année? Vous avez droit à une prestation de retraite.

Pour obtenir un accompagnement pour en faire la demande, faire appel à l'UPA de la Montérégie (FR/ESP).

Más información sobre los requisitos y la documentación necesaria

Plus d'informations sur les conditions requises et les documents nécessaires





6

Salud | Santé



Si su estado de salud es grave o si su vida está en peligro, llame al **911** (24 horas al día, 7 días a la semana, atención ofrecida en inglés y francés).

Si votre état de santé est grave ou si votre vie est en danger, composez le **911** (24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en français et en anglais).



Escuche la versión audio
de este capítulo (ESP)



6.1 Asistencia médica gratuita | Soins de santé gratuits



En Quebec, la asistencia médica es gratuita. Basta con presentar la credencial de salud de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ, ramq.gouv.qc.ca) en un centro de salud para recibir asistencia y en las farmacias para obtener los medicamentos que le recete el profesional de la salud.

Si es usted un trabajador agrícola temporal de Guatemala, Honduras, El Salvador o México, tiene derecho a la RAMQ desde su llegada a Canadá. Si procede de otro país, su empleador le proporcionará gratuitamente un seguro médico igual al del plan ofrecido por la RAMQ hasta que tenga derecho a las prestaciones de la RAMQ.

Su empleador no está autorizado a deducir un monto de su salario para pagarlo, a menos que haya sido contratado a través del PTAT (México y el Caribe).

Au Québec, les soins de santé sont gratuits. Il s'agit simplement de présenter votre carte d'assurance maladie de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ, ramq.gouv.qc.ca) dans un centre de santé pour obtenir des soins et dans les pharmacies pour obtenir les médicaments qui vous auront été prescrits par le professionnel de la santé.

Si vous êtes un travailleur agricole saisonnier du Guatemala, du Honduras, du Salvador ou du Mexique, vous êtes admissible à la RAMQ dès votre arrivée au Canada. Si vous êtes d'un autre pays, votre employeur vous fournira gratuitement une couverture d'assurance maladie égale à celle du régime de la RAMQ jusqu'à ce que vous ayez droit aux prestations de la RAMQ.

Votre employeur n'est pas autorisé à prélever de l'argent sur votre salaire pour payer ces frais, sauf si vous avez été embauché par l'entremise du PTAS (Mexique et Caraïbes).



6.2 Seguro privado | Assurance privée

Todos los TET disponen de un seguro privado para pagar los gastos no cubiertos por la RAMQ (invalidez, atención hospitalaria, medicamentos, gastos dentales, etc.). Por ejemplo, si se lesiona jugando al fútbol, puede recibir una indemnización mientras se recupera. El seguro privado más común es el COWAN.

¿Cómo contactar a Cowan?

@ clients@cowangroup.ca

📞 1 855 896-0808

Tous les TET ont une assurance privée pour payer les frais non couverts par la RAMQ (invalidité, soins hospitaliers, médicaments, frais dentaires, etc.). Par exemple, si vous vous blessez en jouant au soccer, vous pourrez obtenir une indemnité le temps de vous rétablir. La plus commune est COWAN.

Comment contacter Cowan ?

@ clients@cowangroup.ca

📞 1 855 896-0808





Tenga en cuenta que si el accidente está relacionado con el trabajo, sin que usted esté en su puesto de trabajo, puede presentar una reclamación a la CNESST y obtener prestaciones relacionadas con el trabajo. Es importante reflexionar antes de presentar cualquier otra reclamación de indemnización.

Notez que si l'accident survient à un lien avec le travail, sans que vous ne soyez directement à votre poste, vous pourriez réclamer à la CNESST et obtenir des prestations de travail. Il est important d'y penser avant de faire toute autre réclamation d'assurance.



6.3 Incapacidad para trabajar | Incapacité de travailler

Si se lesiona en el trabajo o sufre de una enfermedad resultado de su trabajo, la CNESST puede pagarle una indemnización mientras se recupera. Si sigue de incapacidad al final de su contrato, puede volver a su país y continuar su tratamiento allá y mientras recibir una indemnización.

Si vous vous blessez au travail ou êtes atteint d'une maladie professionnelle, la CNESST pourrait vous verser des indemnités le temps de vous rétablir. Si vous êtes toujours en arrêt de travail à la fin de votre contrat, vous pourrez retourner dans votre pays afin de poursuivre vos traitements et continuer de recevoir les indemnités.

Confidencialidad

Su empleador puede acompañarle a una cita médica, pero por razones de confidencialidad, **usted tiene el derecho de pedir que no esté presente durante la consulta**. Además, puede utilizar un intérprete si lo desea durante una visita médica.



Confidentialité

Votre employeur peut vous accompagner lors d'un rendez-vous médical, mais **c'est votre droit de demander qu'il ne soit pas présent durant la consultation** pour des questions de confidentialité. Vous pouvez avoir recours à un interprète si vous le souhaitez lors d'une visite médicale.



Puede acudir a una **clínica de atención sin cita previa** (consulta para pacientes que no tienen médico de familia) en caso de urgencia menor o de cualquier otro problema de salud, o a la urgencia de un hospital si su caso es más grave. El servicio es gratuito, sólo tiene que mostrar su credencial de salud de la RAMQ.

Vous pouvez vous rendre dans une **clinique sans rendez-vous** (consultation sans rendez-vous pour les patients qui n'ont pas de médecin de famille) pour une urgence mineure ou tout autre souci de santé ou bien aux urgences d'un hôpital si votre cas est plus grave. C'est gratuit, il suffit de présenter votre carte d'assurance maladie de la RAMQ.





Accede a asistencia sanitaria gratuita

CAFLA es el Centro de Ayuda a las Familias Latinoamericanas. Ofrece servicios gratuitos de información sanitaria, así como asistencia médica y psicosocial en español, francés e inglés.

Si necesita orientación, acompañamiento o apoyo en materia de salud, puede ponerse en contacto con nosotros y nuestro equipo le ofrecerá la ayuda adecuada a su situación.

Accédez à du soutien en santé gratuitement

CAFLA est le Centre d'aide aux familles latino-américaines. Il offre gratuitement des services d'information en santé, ainsi que du soutien médical et psychosocial en espagnol, en français et en anglais.

Si vous avez besoin d'orientation, d'accompagnement ou de soutien en matière de santé, vous pouvez nous contacter et notre équipe vous offrira l'aide adaptée à votre situation.

Horario | Horaires :
de 8h00 à 20h00.

 +1 888 286-7584 (gratuito | gratuit)  +1 514 776-7120

Traducción e interpretación

¿Es usted un trabajador extranjero temporal con permiso cerrado y vive una situación de emergencia que requiere la traducción de documentos, o los servicios de un intérprete (pérdida de empleo, accidente, enfermedad...)? Póngase en contacto con el Service d'interprète d'aide et de référence aux immigrants (SIARI), una organización comunitaria e intercultural sin fines de lucro, cuya misión y objetivo es ayudar y apoyar a los inmigrantes y refugiados en su integración a la sociedad quebequense. Es gratis.

Ofrecen un servicio rápido y accesible en 52 idiomas!

Traduction et interprétariat

Vous êtes un travailleur étranger temporaire avec permis fermé et vous vivez une situation d'urgence qui nécessite la traduction de documents, ou encore les services d'un interprète (perte d'emploi, accident, maladie...)? Contactez le Service d'interprète d'aide et de référence aux immigrants (SIARI), un organisme communautaire et interculturel à but non lucratif qui a pour mission et objectif d'aider et d'accompagner les personnes immigrantes et réfugiées dans leur intégration à la société québécoise. C'est gratuit.



Ils offrent un service rapide et accessible en 52 langues!

 +1 514 585-4763  +1 514 585-4763





6.4 Salud mental | Santé mentale

Puede comunicarse con **CAFLA** si está atravesando una crisis personal, se siente solo o sola, o experimenta pensamientos difíciles de manejar. También es recomendable buscar apoyo si enfrenta dificultades en sus relaciones, problemas en el trabajo, estrés laboral o familiar, un proceso de duelo, o si tiene dificultades para adaptarse a un nuevo entorno. Si los sentimientos de tristeza, soledad o ansiedad persisten, no dude en llamarnos.


CAFLA también ofrece consultas médicas para situaciones no urgentes y proporciona información útil sobre la salud, así como orientación sobre sus derechos y responsabilidades en este ámbito.

Linéa telefónica de CAFLA (gratuito)

 +1 888 286-7584

 +1 514 776-7120

Linéa de ayuda para las personas
LGBTIQ+  www.interligne.co

 +1 888 505-1010
(teléfono, texto, chat)

@ aide@interligne.co

Linéa de ayuda para la prevención del
suicidio  988

Vous pouvez contacter **CAFLA** si vous traversez une crise personnelle, si vous vous sentez seul(e) ou si vous avez des pensées qui vous pèsent. Il est également recommandé de chercher du soutien si vous rencontrez des difficultés dans vos relations, des problèmes au travail, du stress familial ou professionnel, un deuil, ou si vous avez du mal à vous adapter à un nouvel environnement. Si des sentiments de tristesse, de solitude ou d'anxiété persistent, n'hésitez pas à nous appeler.


Le **CAFLA** propose des consultations médicales pour les situations non urgentes et fournit des informations utiles sur la santé et des conseils sur vos droits et responsabilités en matière de santé.

Ligne d'appel du CAFLA (gratuit)

 +1 888 286-7584

 +1 514 776-7120

Ligne de soutien aux personnes
LGBTIQ+  www.interligne.co

 +1 888 505-1010
(téléphone, texto, clavardage)

@ aide@interligne.co

Ligne d'aide en cas de crise de
suicide  988

 www.suicide.ca

(chat disponible | clavardage disponible)





¿Cansado.a de la rutina?

Consulta nuestro calendario para conocer los próximos eventos: partidos de fútbol, tardes de baile, cocina colectiva...

Fatigué.e de la routine ?

Consultez notre calendrier pour connaître les prochains événements : matchs de soccer, soirée de danse, cuisine collective...



7

Medios de transporte en Quebec

Moyens de transport au Québec



En Quebec, hay muchas maneras seguras de ir de un sitio a otro. Sin embargo, en algunas de las zonas más distantes, los servicios de transporte no son tan accesibles. Infórmese en los organismos locales sobre los servicios que ofrecen.

Au Québec, il y a plusieurs moyens sécuritaires de se rendre d'un endroit à un autre. Toutefois, dans certains endroits plus isolés, les services de transport sont peu ou pas développés. Informez-vous auprès des organismes locaux de ce qui est offert.

Algunos organismos prestan gratuitamente bicicletas. ¡Infórmese!

Certains organismes prêtent des vélos gratuitement. Informez-vous!



Escuche la versión audio
de este capítulo (ESP)



Autobús urbano

Varias ciudades de Quebec tienen su propio sistema de autobuses. Por ejemplo:

- ▶ Québec: RTC rtcquebec.ca
- ▶ Montréal: STM stm.info
- ▶ Sherbrooke: STS sts.qc.ca



Autobús interurbano

Para trasladarse de una ciudad a otra. Por ejemplo:

- ▶ Orléans Express: orleansexpress.com
- ▶ La Québécoise: autobus.qc.ca



Tren

Solamente hay una compañía ferroviaria en Canadá que une al país de este a oeste:

- ▶ Via Rail: viarail.ca



Uso compartido del coche

Algunas empresas ofrecen la posibilidad de viajar de una ciudad a otra a un bajo costo. Solo basta con crear un perfil, elegir la ruta según el horario deseado y pagar en línea o directamente con el chofer:

- ▶ Amigo Express: amigoexpress.com



Bicicleta

La bicicleta es un excelente medio de transporte entre mayo y octubre, cuando no hay nieve ni hielo en la carretera. Es una forma muy cómoda para desplazarse, sobre todo si se trabaja en una zona distante de otros medios de transporte. Asegúrese de seguir las normas de seguridad para ciclistas de la página 66.

Autobus urbain

Plusieurs villes du Québec ont leur système d'autobus. Par exemple :

- ▶ Québec : RTC rtcquebec.ca
- ▶ Montréal : STM stm.info
- ▶ Sherbrooke : STS sts.qc.ca

Autobus interurbain

Pour vous déplacer d'une ville à l'autre. Par exemple :

- ▶ Orléans Express : orleansexpress.com
- ▶ La Québécoise : autobus.qc.ca

Train

Il n'y a qu'un transporteur ferroviaire au Canada qui relie le pays d'est en ouest :

- ▶ Via Rail : viarail.ca

Covoiturage

Quelques organisations offrent la possibilité de se déplacer dans une autre ville à coût réduit. Il suffit de créer son profil, de choisir son itinéraire selon l'heure désirée et de faire le paiement en ligne ou en main propre au chauffeur :

- ▶ Amigo Express : amigoexpress.com

Vélo

Le vélo est une bonne solution pour vous déplacer des mois de mai à octobre environ, lorsqu'il n'y a pas de neige ni de glace sur la chaussée. C'est un moyen de transport très pratique, surtout lorsque vous travaillez dans un endroit un peu isolé des autres moyens de transport. Assurez-vous de respecter les consignes de sécurité à vélo à la page 66.

8

Conduir en Quebec

Conduire au Québec





Escuche la versión audio
de este capítulo (ESP)



Si tiene intención de conducir en Quebec durante su estancia, debe llevar consigo el **permiso vigente de conducir de su país**. Solamente debe manejar el vehículo autorizado que figura en la categoría de su permiso.

Después de 6 meses, deberá procurarse de un permiso de conducir internacional, que debe solicitar en su país de origen antes de partir.

Cuando conduzca, siempre debe llevar consigo el permiso de conducción de su país de origen y el permiso de conducción internacional.

El permiso puede servirle para realizar otras tareas de su trabajo, pero también para poder viajar de forma autónoma (por ejemplo, si la empresa pone a disposición de sus empleados un vehículo) en sus días libres.

También puede solicitar un permiso de conducir de Quebec si su permiso de trabajo es de más de 6 meses o si piensa volver en futuras ocasiones a Quebec.

Para obtener un permiso de conducir quebequense, debe llamar a la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ):



Montreal **+1 514 954-7771**

En el resto de Quebec **+1 888 356-6616**

Si vous avez l'intention de conduire au Québec pendant votre séjour, vous devez avoir en main votre **permis de conduire étranger valide**. Ce doit être un véhicule autorisé par votre permis.

Après 6 mois, vous devez avoir un permis de conduire international, que vous devez demander dans votre pays d'origine avant votre départ.

Lorsque vous conduisez, vous devez toujours avoir avec vous le permis de conduire de votre pays d'origine et le permis de conduire international.

Le permis peut vous permettre de faire d'autres tâches pour votre travail, mais aussi de pouvoir vous déplacer de manière autonome (si votre employeur met une voiture à la disposition de ses employés, par exemple) lors de vos journées de congé.

Vous pouvez également faire la demande pour le permis de conduire du Québec si votre permis de travail est de plus de 6 mois ou si vous prévoyez revenir au Québec à plusieurs reprises.

Pour obtenir le permis de conduire du Québec, vous devez téléphoner à la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) :

Montréal **+1 514 954-7771**

Ailleurs au Québec **+1 888 356-6616**

Información útil sobre conducir en Quebec



- ▶ Conducir por la derecha.
- ▶ El conductor y todos los pasajeros deben llevar puesto el cinturón de seguridad.



- ▶ No consumir alcohol antes de conducir. Aquí está prohibido conducir un vehículo si el nivel de alcohol en la sangre es igual o superior a 80 mg de alcohol por 100 ml de sangre, es decir, 0,08. Este nivel se aplica al titular de un permiso de conducir de **22 años o más**.



- ▶ **¡Atención!** Cero alcohol para los conductores menores de 22 años y para los nuevos conductores (permiso de aprendizaje o permiso de prueba), sin importar su edad.



- ▶ Al igual que ocurre con el alcohol, conducir bajo los efectos de las drogas (incluidos el cannabis y los medicamentos) es un acto criminal. **Infringir la ley podría hacerle perder su estatus migratorio y, por lo tanto, su empleo..**



- ▶ Respete los límites de velocidad. Puede ser multado si sobrepasa el límite permitido.

- ▶ En los semáforos, debe detenerse antes de la línea blanca, y no después o sobre de ésta.



- ▶ Debe detenerse cuando hay un autobús escolar parado sobre el carril y sus luces parpadean.



- ▶ Especialmente en invierno, hay prohibiciones de estacionamiento debido a la nieve. Póngase en contacto con su municipio para conocer los detalles.

Bon à savoir sur la conduite au Québec

- ▶ On roule à droite.
- ▶ Le conducteur et tous les passagers doivent porter la ceinture de sécurité.

- ▶ Ne consommez pas d'alcool avant de conduire. Ici, il est interdit de conduire un véhicule si le taux d'alcool dans le sang est égal ou supérieur à 80 mg d'alcool par 100 ml de sang, soit 0,08. Ce taux vaut pour le titulaire d'un permis de conduire âgé de **22 ans ou plus**.

- ▶ **Attention !** C'est zéro alcool pour les conducteurs de moins de 22 ans et pour les nouveaux conducteurs (permis apprenti ou probatoire), peu importe leur âge.

- ▶ Comme pour l'alcool, conduire avec les facultés affaiblies par la drogue (incluant le cannabis et les médicaments) est un acte criminel. **Enfreindre la loi pourrait vous faire perdre votre statut d'immigration, et donc votre emploi.**

- ▶ Surveillez les panneaux de limitation de vitesse. Le dépassement des limites est passible d'une amende.

- ▶ Il faut arrêter à la ligne d'arrêt blanche aux feux de circulation et non pas au pied des feux.

- ▶ Lorsqu'il y a un autobus scolaire immobilisé sur la voie et que les feux clignotent, il faut absolument arrêter !

- ▶ En hiver surtout, il y a des interdictions de stationner pour cause de déneigement. Contactez votre municipalité pour les détails.



Para mayor información sobre las características del código de conducir, consulte el sitio web de la SAAQ (FR).

Pour plus de détails sur les particularités du Code de la route, consultez le site Web de la SAAQ (FR).





Fatiga al volante

La fatiga al volante es responsable de muchos accidentes (incluidos los laborales), algunos de los cuales son mortales. Estos accidentes suelen ocurrir por la tarde o por la noche, cuando el cuerpo está programado para descansar.

Acuérdese de:

- ▶ Descansar antes de conducir y hacer pausas cada dos horas aproximadamente;
- ▶ Parar en un lugar seguro y dormir una siesta de 15-30 minutos al primer síntoma de fatiga;
- ▶ Pedir a otro trabajador que conduzca, si esto es posible;
- ▶ Evite conducir de noche o durante las horas de sueño;
- ▶ Reduzca la velocidad;
- ▶ Ingiera comidas ligeras y manténgase hidratado con regularidad;
- ▶ Evite el alcohol, el cannabis u otras sustancias que aumenten la fatiga.

Fatigue au volant

La fatiga del conductor es responsable de nombreux accidents (notamment des accidents du travail) dont certains sont mortels. En général, ces accidents ont lieu en milieu d'après-midi ou la nuit, lorsque le corps est programmé pour être au repos.

Pensez à :

- ▶ Vous reposer avant de prendre le volant et prévoir des pauses environ toutes les deux heures ;
- ▶ Vous arrêter dans un endroit sécuritaire et faire une sieste de 15 à 30 minutes dès les premiers signes de fatigue ;
- ▶ Demander à un autre travailleur de prendre le volant, si cela est possible ;
- ▶ Éviter de conduire la nuit ou pendant les heures réservées au sommeil ;
- ▶ Réduire votre vitesse ;
- ▶ Prendre des repas légers et vous hydrater régulièrement ;
- ▶ Éviter la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances qui accentuent la fatigue.



Quelles sont les lois au Québec par rapport à l'alcool au volant ? (FR)



¿Cuáles son las claves de la conducción bajo los efectos del alcohol en Quebec? (ESP)



Consejos para conducir en invierno (ESP).



Quelques conseils pour conduire en hiver (FR)



9

Seguridad en bicicleta

Sécurité à vélo





Escuche la versión audio
de este capítulo (ESP)



Si va en bicicleta, ¡tenga cuidado!



👍 Compruebe que todas las partes de la bicicleta están en orden antes de salir: neumáticos, cadena, frenos, luces y reflectores.



👎 No consuma alcohol ni drogas antes de andar en bicicleta.



👍 Lleve un casco que se ajuste bien a su cabeza.



👍 Si va a salir de noche, lleve una luz delantera blanca y una trasera roja.



👍 Lleve ropa brillante o reflectora.



👍 Conduzca en el sentido de la circulación y señale sus intenciones.



👎 No lleve audífonos ni utilice el teléfono.



👍 Deténgase en los semáforos en rojo y en las señales de alto.



👎 No lleve a otro pasajero a menos que disponga de un asiento para hacerlo.

Fuente: SAAQ

Si vous circulez à vélo, soyez prudent!

👍 Vérifiez que toutes les pièces du vélo sont en ordre avant de sortir : pneus, chaîne, freins, feux et réflecteurs.

👎 Ne consommez pas d'alcool ni de drogues avant d'utiliser votre vélo.

👍 Portez un casque bien ajusté à votre tête.

👍 Si vous sortez à la noirceur, munissez-vous d'un phare avant blanc et d'un phare arrière rouge.

👍 Portez des vêtements voyants ou réfléchissants.

👍 Roulez dans le sens de la circulation et signalez vos intentions.

👎 Ne portez pas d'écouteurs et ne manipulez pas votre téléphone.

👍 Immobilisez-vous aux feux rouges et aux arrêts.

👎 Ne transportez pas un autre passager à moins d'avoir un siège prévu à cet effet.

Source : SAAQ



Para mayor información sobre la seguridad ciclista, consulte el sitio web de la SAAQ (ESP).



Pour plus d'informations sur la sécurité à vélo, consultez le site de la SAAQ (FR-ENG).



10

Comunicación

Communication



Inicie aquí el proceso y pida ayuda a los organismos locales (FR)

Commencez les démarches ici et informez-vous auprès
des organismes locaux pour un accompagnement (FR)





Escuche la versión audio
de este capítulo (ESP)



10.1 Comunicación con el empleador Communication avec l'employeur

La barrera lingüística puede ser un problema importante cuando se está en Quebec. A veces el empleador conoce el idioma que hablan sus empleados, otras veces no. Poco a poco, encontrarán la manera de entenderse. Es importante avisar al empleador si, por ejemplo, no entiende lo que dice sobre una tarea.

La barrière de la langue peut être un enjeu important lors de votre séjour au Québec. Parfois, l'employeur connaît la langue parlée de ses employés, parfois non. Petit à petit, vous trouverez une façon de vous comprendre ! Il est important de le dire à votre employeur si vous ne comprenez pas ce qu'il vous dit par rapport à une tâche, par exemple.



10.2 Traducción e interpretación Traduction et interprétariat

¿Es usted un trabajador extranjero temporal con permiso cerrado y vive una situación de emergencia que requiere la traducción de documentos, o los servicios de un intérprete (pérdida de empleo, accidente, enfermedad...)? Póngase en contacto con el Service d'interprète, d'aide et de référence aux immigrants (SIARI), ¡es GRATIS!

Vous êtes un travailleur étranger temporaire avec permis fermé et vous vivez une situation d'urgence qui nécessite la traduction de documents, ou encore les services d'un interprète (perte d'emploi, accident, maladie...)? Contactez le Service d'interprète, d'aide et de référence aux immigrants (SIARI), c'est GRATUIT !

+1 514 585-4763

+1 514 585-4763



10.3 Aprender francés | Apprendre le français

El francés es la lengua oficial de Quebec. No sólo es útil para comunicarse con su empleador y compañeros de trabajo, sino que le permite socializar con otras personas fuera del trabajo. Si quiere aprender francés, pida a su empleador o a una organización de su zona que le dirija al recurso adecuado.

Le français est la langue officielle du Québec. Non seulement elle vous sera utile pour communiquer avec votre employeur et vos collègues, mais encore vous permettra-t-elle de socialiser avec d'autres personnes en dehors du travail. Si vous désirez apprendre le français, demandez à votre employeur ou à un organisme de votre région qu'il vous dirige vers la bonne ressource.

Aquí tienes una aplicación gratuita para aprender inglés y francés.

Voici une application gratuite pour apprendre l'anglais et le français.





Escuche la versión audio
de este capítulo (ESP)



Ah, ¡el invierno quebequense! Si no es su primer año en Quebec, ya sabe de lo que estamos hablando. Si es la primera vez que viene, no tiene nada de que preocuparse. En invierno puede hacer mucho frío y nevar, pero hay formas para mantenerse caliente tanto en el interior como en el exterior.

Ah, l'hiver québécois ! Si ce n'est pas votre première année au Québec, vous savez de quoi on parle. Si vous venez ici pour la première fois, ne paniquez pas. En hiver, il peut faire très froid et y avoir beaucoup de neige, mais il existe des techniques pour se tenir au chaud à l'intérieur comme à l'extérieur.



El clima de Quebec

En Quebec, las diferencias de temperatura pueden ser muy grandes según la estación del año y el lugar donde se encuentre.

Noviembre y diciembre: el frío comienza a instalarse. Comienza a haber hielo y nieve (a veces hay algunas tormentas).

Enero y febrero: es la época más fría del año. La sensación térmica puede descender con temperaturas por debajo de los 40 grados. Por otro lado, suelen ser días más soleados. ¡Hay que encontrar el lado amable!

De marzo a mayo: aunque sigue habiendo algunas tormentas de nieve, las temperaturas son menos frías. ¡Afortunadamente!

De junio a octubre: ¡es agradable y hace calor! En julio y agosto, a menudo tenemos temperaturas de 30 grados y aún más con el factor humedad.

Le climat du Québec

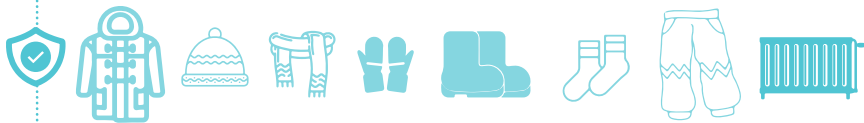
Au Québec, les écarts de température peuvent être très grands selon la saison et l'endroit où vous vous trouvez.

Novembre et décembre : le froid s'installe tranquillement. Il commence à y avoir du verglas et de la neige (parfois déjà des tempêtes).

Janvier et février : c'est la période la plus froide de l'année, jusqu'en février. Les températures peuvent descendre jusqu'à moins de 40 degrés avec le vent. Par contre, c'est souvent plus ensoleillé. Il faut voir le positif!

De mars à mai : bien qu'il y ait encore quelques tempêtes de neige parfois, les températures sont moins froides. Enfin!

De juin à octobre : il fait beau, il fait chaud! En juillet et en août, on a souvent des températures de 30 degrés et plus avec le facteur d'humidité.



Imprescindibles de invierno

- ▶ Un abrigo de invierno;
- ▶ Una gorra, guantes y bufanda;
- ▶ Botas aislantes e impermeables;
- ▶ Calcetines gruesos;
- ▶ Un buen sistema de calefacción en la casa (si no es así, solicite al propietario que lo ajuste);
- ▶ Mantas calientes para la noche.

Indispensables pour l'hiver

- ▶ Un manteau d'hiver chaud ;
- ▶ Une tuque, des mitaines et un foulard ;
- ▶ Des bottes isolantes et imperméables ;
- ▶ Des chaussettes épaisses ;
- ▶ Un bon système de chauffage à la maison (si ce n'est pas le cas, demandez au propriétaire de l'ajuster) ;
- ▶ Des couvertures chaudes pour la nuit.



¡Cuidado con el congelamiento!

Si va a estar mucho tiempo expuesto al frío, es importante que se arrobe bien para evitar el congelamiento (congelación de la piel expuesta al frío), sobre todo en las extremidades (orejas, dedos de los pies, nariz, mejillas, manos). Entre a una zona caliente cada 30 minutos y compruebe que sus compañeros hacen lo mismo. El congelamiento puede manifestarse de la siguiente manera: la piel se entumece y hormiguea, se pone roja y posteriormente blanca, presenta pequeñas inflamaciones.



Si cree que tiene un congelamiento, llame al 811.

Mientras esperas el consejo de los profesionales de la salud, manténgase al abrigo del frío, quítese la ropa mojada o húmeda y aplique agua caliente en la zona afectada por el congelamiento. No fume ni consuma bebidas alcohólicas, ya que pueden bajar su temperatura corporal.

Attention aux engelures!

Si vous comptez passer de longs moments dehors au grand froid, il est important de bien vous vêtir pour éviter les engelures (gel de la peau exposée au froid), surtout aux extrémités (oreilles, orteils, nez, joues, doigts). Entrez au chaud toutes les 30 minutes et vérifiez que vos collègues le font aussi. L'engelure peut se manifester comme ceci : la peau devient insensible et picote, elle rougit puis devient blanche, elle présente de petits gonflements.

Si vous pensez avoir une engelure, appelez le 811.

En attendant les conseils des professionnels de la santé, mettez-vous à l'abri du froid, enlevez les vêtements mouillés ou humides, appliquez de l'eau tiède sur la zone touchée par l'engelure. Ne fumez pas ou ne buvez pas de boisson alcoolisée, car cela peut faire descendre la température de votre corps.



**Con dedicación
y pasión,
Roberto Hernández
cultiva su éxito**

**Avec dévouement
et passion,
Roberto cultive
sa réussite**



¡Lea el artículo aquí!



Lisez l'article ici!



12

Actividades y tradiciones a descubrir en Quebec

Activités et traditions à découvrir au Québec





**Escuche la versión audio
de este capítulo (ESP)**



A lo largo de su estancia, tendrá la oportunidad de descubrir actividades y tradiciones típicas de Quebec. Aunque pase muchas horas en el trabajo, es importante dedicarse tiempo a sí mismo y romper con la rutina. Infórmese en los organismos de su zona sobre las actividades disponibles, y suscríbese a páginas y grupos de Facebook y WhatsApp. En resumen, ¡manténgase conectado!

Tout au long de votre séjour, vous aurez l'occasion de découvrir des activités et des traditions typiques du Québec. Même si vous passez de longues heures au travail, il est important de prendre du temps pour vous et briser la routine. Informez-vous auprès des organismes de votre région pour connaître les activités offertes, et abonnez-vous aux pages et aux groupes Facebook et WhatsApp. En bref, restez connectés!

La página "Eventos" de infotetquebec.com reagrupa varias actividades especialmente destinadas para los TET



La page « Événements » sur le site infotetquebec.com regroupe plusieurs activités spécialement pour les TET



En invierno

- ▶ El esquí;
- ▶ El snowboard;
- ▶ El patinaje sobre hielo;
- ▶ El hockey;
- ▶ La tourtière (plato muy popular en Lac St-Jean).

En hiver

- ▶ Le ski;
- ▶ La planche à neige;
- ▶ Le patin à glace;
- ▶ Le hockey;
- ▶ La tourtière (c'est un plat très populaire au Lac St-Jean).





En primavera

- ▶ La cabaña de azúcar.



Au printemps

- ▶ La cabane à sucre.



En verano

- ▶ El fútbol;
- ▶ La pesca;
- ▶ Los picnics;
- ▶ Los festivales;
- ▶ La temporada de maíz.

En été

- ▶ Le soccer;
- ▶ La pêche;
- ▶ Les pique-niques;
- ▶ Les festivals;
- ▶ Les épluchettes de maïs.





En otoño

- ▶ Los paseos por el bosque para observar los colores de los árboles;
- ▶ La cosecha de manzanas y calabazas.



À l'automne

- ▶ Les randonnées en forêt pour observer les couleurs dans les arbres;
- ▶ La cueillette de pommes et de citrouilles.



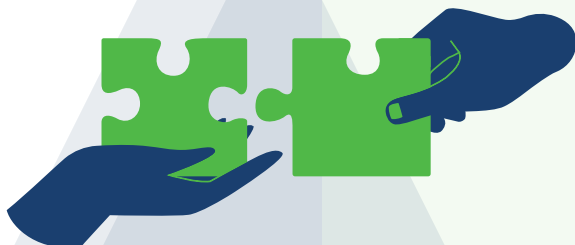
Todo el año

- ▶ ¡La poutine! Es un platillo típico de la gastronomía quebequense elaborado con papas fritas, queso y salsa especial.



Toute l'année

- ▶ La poutine! Il s'agit d'un plat typiquement québécois composé de pommes de terre frites, de fromage et de sauce.



Estamos aquí para ayudar

Ahora dispone de información importante para proteger sus derechos, mantenerse seguro en el trabajo o durante sus desplazamientos. Es importante conocer los recursos disponibles para sentirse más seguro y autónomo durante su estancia.

En cualquier situación, alguien puede ayudarle y proporcionarle los recursos adecuados.

Si no encuentra la información que busca en esta guía, no dude en ponerse en contacto con el equipo de InfoTET.

Nous sommes là pour vous aider

Vous avez maintenant en main des informations importantes pour protéger vos droits, rester en sécurité au travail ou pendant vos déplacements, connaître les ressources disponibles pour vous et vous sentir plus autonome pendant votre séjour.

Dans toutes les situations, quelqu'un peut vous aider et vous diriger vers les bonnes ressources.

Si vous ne trouvez pas l'information que vous cherchez dans ce guide, n'hésitez pas à communiquer avec l'équipe d'InfoTET.

soutien@infotetquebec.com



EL FÚTBOL, ¿UN DEPORTE QUE NOS UNE!

Durante todo el verano, los organismos te invitan a unirte a los partidos de fútbol para divertirti, conocer gente nueva, informarte sobre tus derechos y conocer los servicios disponibles.

LE SOCCER, UN SPORT RASSEMBLEUR !

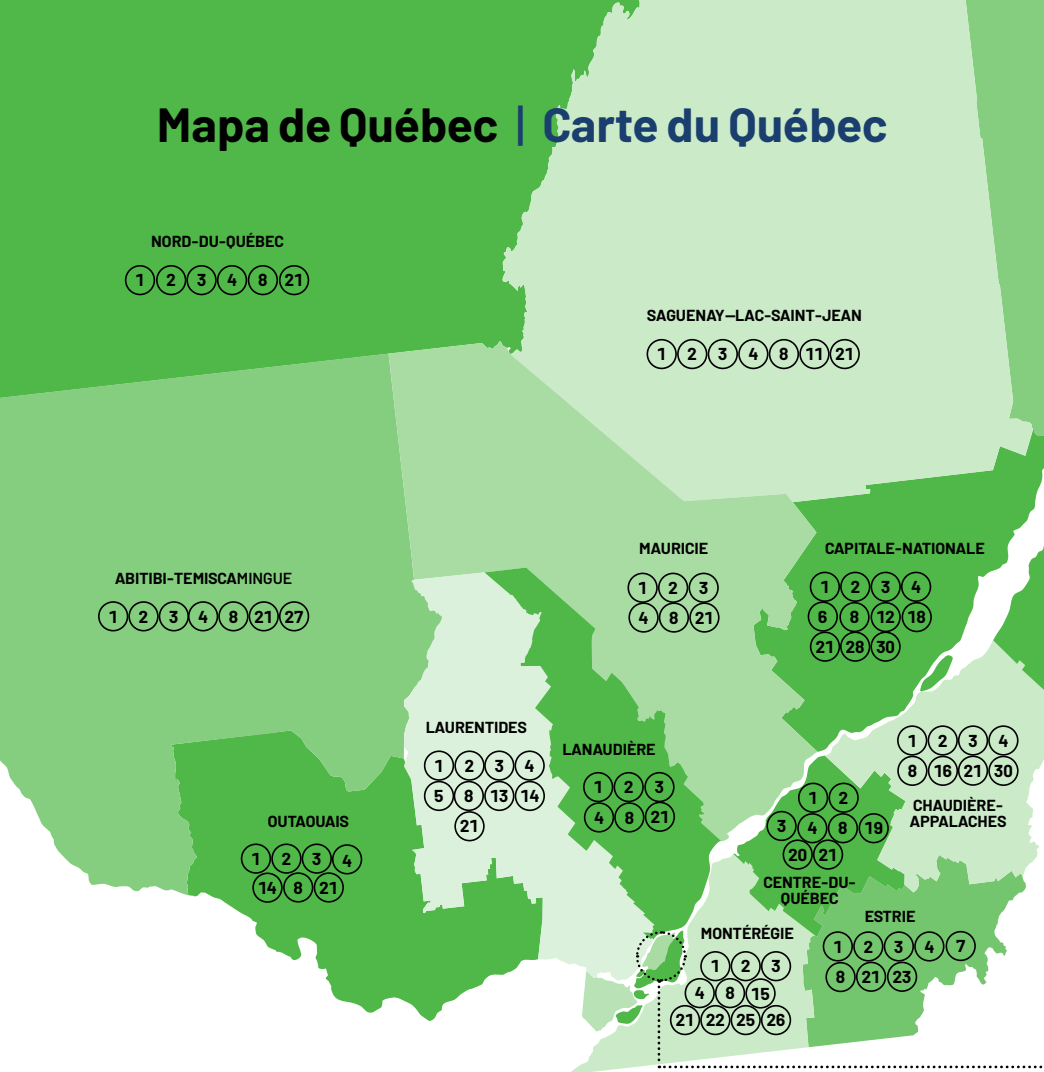
Tout l'été, des organismes vous invitent à participer à des matchs de soccer pour vous amuser, rencontrer de nouvelles personnes et obtenir de l'information sur vos droits et les services offerts.



Lea nuestros artículos sobre los trabajadores extranjeros temporales y su trayectoria en Quebec.

Lisez nos articles concernant les travailleurs étrangers temporaires et leur parcours au Québec.

Mapa de Québec | Carte du Québec



¿Busca una organización en su zona? Pida ayuda llamando aquí:

Vous cherchez un organisme dans votre région? Demandez de l'aide en téléphonant ici :

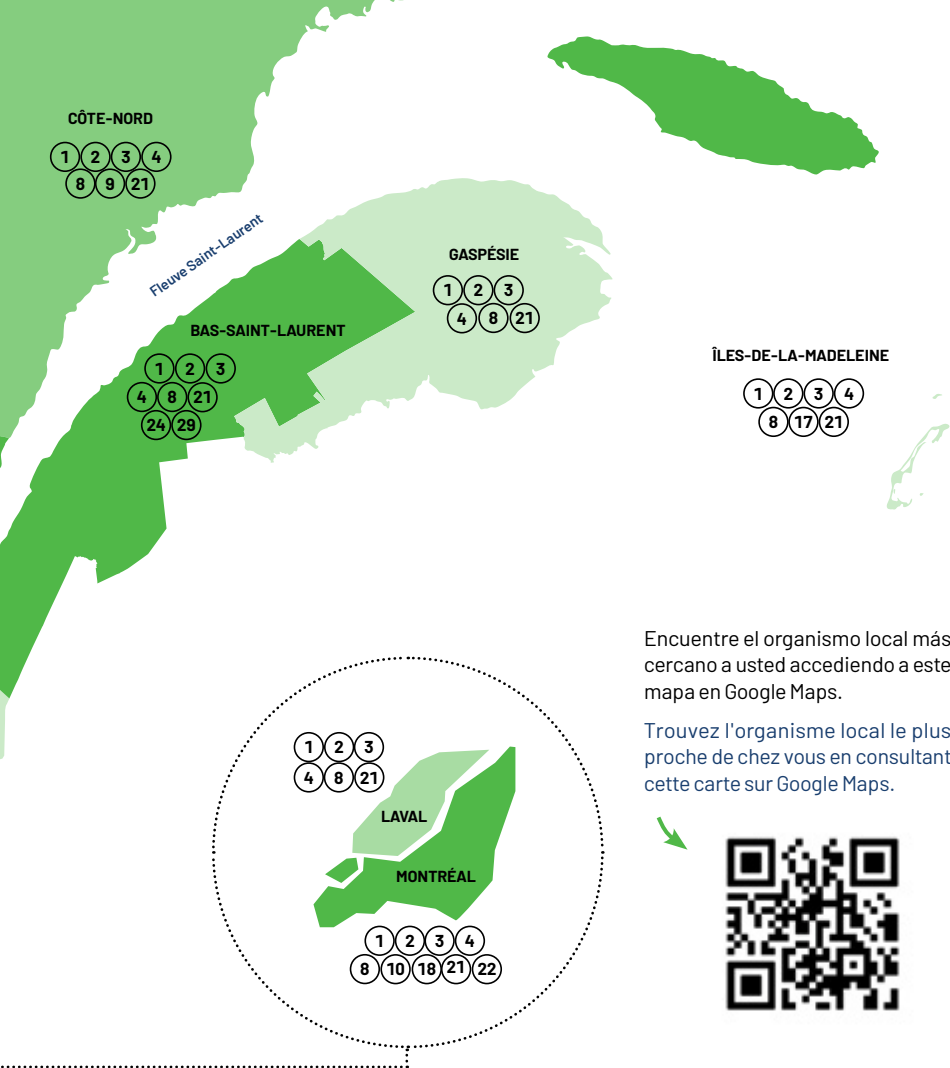


+1 888 454-3998



+1 438 543-5062 / +1 438 378-5152

1. Justice Pro Bono
2. Union des producteurs agricoles (UPA) Montérégie
3. Service d'interprète, d'aide et de référence aux immigrants (SIARI)
4. Centre d'aide aux familles latino-américaines (CAFLA)
5. ABL Accès Accueil Action
6. Accès Travail Portneuf
7. Actions interculturelles de développement et d'éducation (AIDE) - Ensemble on sème
8. AGRicarières
9. Centre Alpha Lira
10. Centre d'appui aux communautés immigrantes (CACI)
11. Centre des travailleurs et travailleuses immigrants (CTTI)
12. Centre multiethnique de Québec



Encuentre el organismo local más cercano a usted accediendo a este mapa en Google Maps.

Trouvez l'organisme local le plus proche de chez vous en consultant cette carte sur Google Maps.



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 13. Centre d'intégration en emploi (CIE) Laurentides 14. Centre pour l'immigration en région (CIR) 15. Complexe X Immigration 16. Corporation de développement économique de la MRC de montmagny (CDEMM) 17. Organisme d'Accueil et de Soutien à l'Intégration Sociale (OASIS) 18. Cyclo Nord-Sud 19. Destination entreprise Victoriaville et sa région 20. Drummond économique 21. Fondation des entreprises en recrutement de main-d'œuvre agricole étrangère (FERME) | <ul style="list-style-type: none"> 22. Fondation Oscar Romero - Vision ML 23. Granby Industriel 24. Groupe Exzeco / Service Accès Emploi 25. Intégration compétences 26. L'Ancre 27. La Mosaïque interculturelle 28. Les Services de main-d'œuvre l'Appui 29. Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie - SANAM 30. Service d'orientation et d'intégration des immigrants au travail (SOIT) |
|---|---|

Todos los servicios ofrecidos son GRATUITOS (excepto algunos servicios contables y fiscales)

Tous les services offerts sont GRATUITS (sauf certains services en comptabilité et en fiscalité)



Servicios jurídicos | Services juridiques

1

Justice Pro Bono

- Servicios: información y asesoría jurídica, representación legal y mediación con el empleador
- Services : information et conseil juridique, représentation par un avocat et médiation avec l'employeur

Territorios | Régions : todos los territorios | toutes les régions

+1 866 999-4881

+1 438 337-6002

Información Jurídica TET / Info Juridique TET



www.justiceprobono.ca



Información general, contabilidad e impuestos Information générale, comptabilité et fiscalité

2

Union des producteurs agricoles (UPA) Montérégie

- Servicios: contabilidad, fiscalidad, información general
- Services : comptabilité, fiscalité, information générale

Territorios | Régions : todos los territorios | toutes les régions

+1 888 454-3998 +1 438 543-5062 / +1 438 378-5152

Trabajadores agrícolas temporales en Québec

impotstet@upa.qc.ca / infotet@upa.qc.ca www.monteregie.upa.qc.ca



Traducción e interpretación | Traduction et interprétariat

3

Service d'interprète, d'aide et de référence aux immigrants (SIARI)

- Servicios:** traducción e interpretación (52 idiomas)
- Services:** traduction et interprétariat (52 langues)
- Territorios | **Régions:** todos los territorios | toutes les régions
- Karol Pulido, +1 514 585-4763 / +1 514 738-4763 poste #255
- +1 514 585-4763
- SIARI Service d'Interprète d'Aide et de Référence aux Immigrants
- tet@siari.org [www](http://www.siari.org) siari.org



Salud física y mental | Santé physique et mentale

4



Centre d'aide aux familles latino-américaines (CAFLA)

- Servicios (en español):** línea de atención telefónica de 8 am a 8 pm, salud física, salud mental, apoyo psicosocial, apoyo a los trabajadores que han sufrido accidentes laborales, actividades sociales y comunitarias
- Services (en espagnol):** ligne d'appel de 8 h à 20 h, santé physique, santé mentale, soutien psychosocial, accompagnement des travailleurs victimes d'accidents de travail, activités sociales et communautaires
- Territorios | **Régions:** todos los territorios | toutes les régions
- +1 888 286-7584 (gratuito) +1 514 776-7120
- CAFLA - Centre d'aide aux familles latino-américaines / TET CAFLA
- psychosocial@cafla.ca / soutienTET@cafla.ca cafla.ca/ptet




Organismos locales | Organismes locaux



5

ABL Accès Accueil Action

-  **Servicios:** de acogida, acompañamiento, integración y orientación (información sobre derechos, actividades sociales, culturales y deportivas, etc.).
-  **Services :** d'accueil, d'accompagnement, d'intégration et de référencement (information sur les droits, activités sociales, culturelles et sportives, etc.).



 Territorio | **Région :** Laurentides

 +1 514 570-3313  +1 438 379-7962  ABL Immigration



 ablimmigration@gmail.com  abl-immigration.org

6

Accès Travail Portneuf

-  **Servicios:** traducción e interpretación, citas médicas y transporte, apoyo jurídico, asistencia fiscal y prestaciones parentales, actividades sociales, culturales y deportivas
-  **Services :** traduction et interprétariat, rendez-vous médicaux et transport, soutien juridique, accompagnement pour les impôts et les prestations parentales, activités sociales, culturelles et sportives

 Territorio | **Région :** Capitale-Nationale

 Fernand Ouellet, +1 581 821-0607  Samuele Seri, +1 581 821-0366



 Fernand Ouellet ATP / Samuele Seri ATP

 sseri@portneufplus.com / fouellet@portneufplus.com



 accestravailportneuf.com

7

Actions interculturelles de développement et d'éducation (AIDE) - Ensemble on sème

-  **Servicios:** actividades sociales y culturales (proyecciones de películas, cocinas colectivas, danza, etc.) y deportivas (fútbol, baloncesto, hockey, kayak, pesca, etc.), sesiones informativas, seguimiento personal
-  **Services :** activités sociales culturelles (projections de films, cuisines collectives, danse...) et sportives (soccer, basketball, hockey, kayak, pêche...), séances d'information, suivi personnalisé

 Territorios | **Régions :** Estrie

 +1 819 822-4180  +1 873 662-2603 / +1 873 662-2577

 Servicio y apoyo para trabajadores extranjeros temporales

 services-tet@aide.org  aide.org/pf/ensemble-on-seme

8

AGRIcarrières

- i** **Servicios:** la aplicación Agri-Connexion de AGRlcarrières está destinada a los trabajadores extranjeros temporales agrícolas y a los recién llegados que desean trabajar o que ya trabajan en el sector agrícola. En ella encontrarás una gran cantidad de información y videos explicativos para ayudarte en tu proceso de integración en Quebec. AGRlcarrières también participa en la organización de una fiesta de reconocimiento para los trabajadores extranjeros temporales agrícolas.
- i** **Services :** l'application Agri-Connexion d'AGRIcarrières est destinée aux travailleurs étrangers temporaires agricoles et nouveaux arrivants désirant travailler ou travaillant en agriculture. Vous y trouverez une foule d'informations et de vidéos explicatives pour vous aider dans votre intégration au Québec. AGRlcarrières participe aussi à l'organisation d'une fête de reconnaissance pour les travailleurs étrangers temporaires agricoles.

📍 Territorios | Régions : todos los territorios
toutes les régions

📘 facebook.com/AGRIcarrieres

@ ndubuc@agricarrieres.qc.ca

🌐 www.agricarrieres.qc.ca

Téléchargez l'application
Agri-Connexion



sur Apple Store



sur Google Play

9

Centre Alpha Lira

- i** **Servicios:** acogida e integración, información sobre derechos, apoyo en situaciones de emergencia, apoyo individual, actividades sociales, deportivas y culturales
- i** **Services :** accueil et intégration, informations sur les droits, soutien en situation d'urgence, accompagnement personnalisé, activités sociales, sportives et culturelles

📍 Territorio | Région : Côte-Nord

☎️ +1 418 444-5472

📘 Alpha Lira

@ lydia.napel@centrealphalira.org

🌐 www.centrealphalira.org

10

Centre d'appui aux communautés immigrantes (CACI)

- i** **Servicios:** apoyo técnico y administrativo, traducción e interpretación, mediación, talleres de formación, sesiones informativas, transporte, actividades culturales y sociales, sistema de referencia
- i** **Services :** soutien technique et administratif, traduction et interprétariat, médiation, ateliers de formation, séances d'information, transport, activités culturelles et sociales, référencement

📍 Territorio | Région : Montréal

☎️ +1 514 856-3511 #231

☎️ +1 438 346-6491



📘 CACI - Centre d'appui aux communautés immigrantes

@ lbtissem Bellakhder, lbtissem.bellakhder@caci-bc.org




🌐 www.caci-bc.org



11

Centre des travailleurs et travailleuses immigrants (CTTI)

-  **Servicios:** información sobre derechos, clínicas de información jurídica, actividades culturales y sociales
-  **Services :** informations sur les droits, cliniques d'information juridique, activités culturelles et sociales

 Territorio | **Région:** Saguenay–Lac-Saint-Jean

 +1 514 342-2111  +1 438 507-2566  Iwc-Cti



 saguenay@iwc-cti.ca / info@iwc-cti.ca  www.iwc-cti.ca



12

Centre multiethnique de Québec

-  **Servicios:** información sobre derechos, apoyo individual, actividades sociales, deportivas y culturales
-  **Services :** informations sur les droits, accompagnement personnalisé, activités sociales, sportives et culturelles



 Territorio | **Région:** Capitale-Nationale

 +1 418 687-9771  Centre multiethnique de Québec



 info@centremultiethnique.com  www.centremultiethnique.com



13


Centre d'intégration en emploi (CIE) Laurentides

-  **Servicios:** información sobre la región, actividades, orientación personal
-  **Services :** informations sur la région, activités, accompagnement personnalisé

 Territorio | **Région:** Laurentides



 Deborah Lopez, +1 450 431-0028 # 241  +1 514 475-0326


 CIE Laurentides  tet@cielaurentides.com



 cielaurentides.com


14


Centre pour l'immigration en région (CIR)

-  **Servicios:** atención personalizada, transporte bajo demanda, visitas guiadas, actividades culturales y deportivas
-  **Services :** accompagnement personnalisé, transport sur appel, visites guidées, activités culturelles et sportives

 Territorios | **Régions:** Laurentides et Outaouais









 Gabriel Garcia, +1 450 612-2462  Centre pour l'Immigration en Région - CIR

 centrepourlimmigrationenregion.org

 centreimmigrationenregion@gmail.com

15

Complexe X Immigration

-  **Servicios** : sesiones informativas, actividades deportivas
-  **Services** : séances d'information, activités sportives
-  Territorio | **Région** : Montérégie
-  +1 450 635-3222 / +1 438 368-4613
-  +1 438 368-4613
-  Complexe X Immigration
-  scerdeline@complx-immigration.ca
-  complx-immigration.ca

16

Corporation de développement économique de la MRC de Montmagny (CDEMM)

-  **Servicios**: Informaciones de la región, bienvenida et integración, actividades deportivas y culturales, acompañamiento personalizado.
-  **Services** : informations sur la région, accueil et intégration, activités sportives et culturelles, accompagnement personnalisé
-  Territorio | **Région** : Chaudière-Appalaches
-  Élyse Mercier, +1 418 248-5985 #349
-  Montmagny accueille
-  emercier@montmagny.com
-  montmagnyaccueille.com








17

Organisme d'Accueil et de Soutien à l'Intégration Sociale (OASIS)

-  **Servicios**: Apoyo personalizado que incluye ayuda con trámites administrativos, acompañamiento a servicios de salud e interpretación en español. La organización también realiza actividades de integración y conecta a los trabajadores con recursos locales e instituciones para favorecer su bienestar e inclusión
-  **Services**: Soutien personnalisé incluant l'aide aux démarches administratives, l'accompagnement aux services de santé et l'interprétation en espagnol. L'organisme organise aussi des activités d'intégration et fait le lien entre les travailleurs, les ressources locales et les institutions pour favoriser leur bien-être et leur inclusion
-  Territorio | **Région** : Îles-de-la-Madeleine
-  oasis.tet@gmail.com
-  Organisme d'Accueil et de Soutien à l'intégration Sociale

18

Cyclo Nord-Sud



-  **Servicios**: restauración de bicicletas
-  **Services** : revalorisation de vélos
-  Territorios | **Régions** : Montréal, Capitale-Nationale
-  +1 514 843-0077
-  cyclonordsud.org
-  info@cyclonordsud.org
-  josh.bankert@cyclonordsud.org


19


Destination entreprise Victoriaville et sa région

- i** **Servicios:** Organización de actividades deportivas, culturales y sociales; sesiones informativas y talleres; ayuda de emergencia; atención sanitaria; traducción de documentos; acogida, integración y servicios de acompañamiento personalizado; servicios en francés y español
- i** **Services :** Organisation d'activités sportives, culturelles et sociales, séances d'information et ateliers, aide d'urgence, soins de santé, traduction de documents, accueil, intégration et services d'accompagnement personnalisé, services en français et espagnol

 Territorio | **Région :** Centre-du-Québec

 +1 819 758-3172 #123  +1 819 806-4481

 Destination Entreprise - Victoriaville et sa région


 Viviana Sanchez, vsanchez@devicto.ca  devicto.ca


20


Drummond économique


- i** **Servicios:** seminarios web y kit de información, asistencia de urgencia, transporte para asistencia médica, traducción al portugués, español y árabe, actividades culturales, sociales y deportivas, información local
- i** **Services :** webinaires et trousse d'information, aide d'urgence, transport pour soins de santé, traduction en portugais, espagnol et arabe, activités culturelles, sociales et sportives, information locale


 Territorio | **Région :** Centre-du-Québec

 +1 819 816-4693

 Silvana Tovar, +1 819 477-5511 #529

 Drummond économique


 s.tovar@drummondeconomique.ca

 drummondeconomique.ca

21

Fondation des entreprises en recrutement de main-d'œuvre agricole étrangère (FERME)

- i** **Servicios:** FERME Contigo es un servicio que acompaña a los trabajadores temporales extranjeros y a sus empleadores ofreciéndoles información, apoyo y asesoramiento a lo largo de todo el programa
- i** **Services :** FERME Contigo est un service qui accompagne les travailleurs étrangers temporaires et leurs employeurs en offrant de l'information, du soutien et des conseils tout au long du programme

 Todos los territorios | **Toutes les régions**

 +1 514 984-9597 (mensajes escritos y notas de voz)
(messages écrits et enregistrements vocaux)

 Ferme Contigo



 fermecontigo@fermequebec.com

 fermequebec.ca



22

Fondation Oscar Romero - Vision ML

-  **Servicios:** actividades culturales, sociales y deportivas, información sobre derechos y obligaciones en Canadá, asistencia y orientación en caso de enfermedad, visitas a trabajadores, traducción para citas médicas
-  **Services :** activités culturelles, sociales et sportives, informations sur les droits et obligations au Canada, assistance et conseils en cas de maladie, visites aux travailleurs, traduction lors d'un rendez-vous chez le médecin

 Territorios | **Régions:** Montérégie et Montréal



 +1 514 602-5220  +1 514 602-5220

 Vision ML  meletivisa@gmail.com / beita.vision@gmail.com



 fondationromero.com

23

Granby Industriel

-  **Servicios:** información sobre derechos y la salud y la seguridad en el trabajo, apoyo individual, actividades sociales, deportivas y culturales
-  **Services :** informations sur les droits et la santé et sécurité au travail, accompagnement personnalisé, activités sociales, sportives et culturelles

 Territorio | **Région :** Estrie



 Gloria Amparo Brand Escobar, +1 450 777-2707 #2622  Granby Industriel

 ga.brand@granby-industriel.com

 granby-industriel.com / granby-profitez.com



24

Groupe Exzeco / Service Accès Emploi

-  **Servicios:** información sobre derechos, orientación personal, transporte, creación de redes y actividades de ocio
-  **Services :** informations sur les droits, accompagnement personnalisé, transport, activités de réseautage et de loisirs

 Territorio | **Région :** Bas-Saint-Laurent

 +1 418 855-2777  Service Accès-Emploi

 info@exzeco.org  exzeco.com

25


Intégration compétences


- i** **Servicios:** información sobre derechos y obligaciones, actividades culturales, sociales y deportivas, orientación y apoyo personalizado
- i** **Services :** informations sur les droits et obligations, activités culturelles, sociales et sportives, accompagnement et soutien personnalisé

 Région | Area: Montérégie

 +1 450 464-4481  +1 514 434-3642

 Soutien aux travailleurs migrants Montérégie

 info@integrationcompetences.ca

 integrationcompetences.ca






26

L'ANCRE

- i** **Servicios:** actividades culturales, sociales y deportivas, información local sobre recursos y servicios, apoyo para la instalación, información sobre derechos y obligaciones, I, impuestos, vida en Québec, etc.
- i** **Services :** activités culturelles, sociales et sportives, informations locales sur les ressources et services, accompagnement pour l'installation, informations sur les droits et obligations, les impôts, la vie au Québec, etc.

 Territorio | Région: Montérégie

 +1 450 347-6101  +1 438 390-2132  Service L'Ancre




 lancre.ca  info@lancre.ca



27

La Mosaique interculturelle

- i** **Servicios:** acogida, integración, acompañamiento y apoyo. Información sobre derechos y obligaciones
- i** **Services :** accueil, intégration, accompagnement et soutien. Information sur les droits et obligations








 Territorio | Région: Abitibi-Témiscamingue

 +1 819 763-2263  +1 819 763-2263  La Mosaique Interculturelle

 info@mosaique-at.ca  mosaique-at.ca







28

Les Services de main-d'œuvre l'Appui

-  **Servicios:** información sobre derechos, apoyo administrativo, actividades sociales, interculturales y deportivas, ayuda en situaciones de emergencia
 -  **Services :** informations sur les droits, accompagnement administratif, activités sociales, interculturelles et sportives, aide en situation d'urgence
-  Territorio | **Région :** Capitale-Nationale
-  +1 418 435-2503  Les Services de main-d'oeuvre l'Appui
-  sana.charlevoix@cje-appui.qc.ca  cje-appui.qc.ca

29

Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie - SANAM

-  **Servicios:** información sobre derechos, apoyo personalizado
 -  **Services :** informations sur les droits, accompagnement personnalisé
-  Territorio | **Région :** Bas-Saint-Laurent  +1 418 562-1240 #2623
-  Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie - SANAM
-  sanamatanie.org

30

Service d'orientation et d'intégration des immigrants au travail (SOIT)

-  **Servicios:** información sobre derechos, apoyo personal, ayuda de emergencia
 -  **Services :** informations sur les droits, accompagnement personnalisé, aide d'urgence
-  Territorios | **Régions :** Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
-  +1 581 889-2929  +1 581 889-2929  SOIT-Immigration-Emploi
-  av.salazar@soit.quebec  soit.quebec



Consulados | Consulats

Consulado General de México en Montreal | Consulat général du Mexique à Montréal

📍 2055, rue Peel, Montréal, Québec, H3A 1V4

Emergencias Consulares | Urgences consulaires : ☎️ +1 438-522-2352

@ emergenciasmon@sre.gob.mx

Centro de Información y Asistencia a Personas Mexicanas (CIAM):

☎️ +1 520 623-7874

Coordinación de temas relacionados con el Programa de Trabajadores Agrícolas Temporales (PTAT): @ coordptatmon@sre.gob.mx

☎️ +1 888 403-9055

🌐 consulmex.sre.gob.mx/montreal/index.php/es/contacto/en-linea



Consulado General de Guatemala en Montreal | Consulat général du Guatemala à Montréal

📍 1255, boulevard Robert-Bourassa, suite 510, Montréal, Québec, H3B 3B6

☎️ +1 514 397-2348 / +1 514 397-2381 / +1 514 397-2385

Emergencias consulares (pasaporte y otros documentos) |


Urgences consulaires (passeport et autres documents) :

📞 + 1514 799-0639 @ consulargmtmontreal@minex.gob.gt


Emergencias TET | Urgences TET

📞 +1 514 451-5512 @ trabajadoresgmtmontreal@minex.gob.gt



 CONSULADO GENERAL DE GUATEMALA EN MONTREAL



 @CONSGTMONTREAL



 @CONSGTMONTREAL

Consulado General de Honduras | Consulat général du Honduras

📍 1255, boulevard Robert-Bourassa, suite 500, Montréal, Québec, H3B 3V8

☎️ +1 514 439-7151 @ info@consuladohondurasmontreal.com



Consulado General de Jamaica | Consulat général de la Jamaïque

📍 8280, boulevard Champlain, LaSalle, Québec, H8P 1B5

☎️ +1 514 667-0835



Consulado General de Marruecos en Montreal | Consulat général du Maroc à Montréal

📍 2192, boulevard René-Lévesque Ouest, Montréal, Québec, H3H 2T8

☎️ +1 514 288-8750 @ consulatmontreal@maec.gov.ma

🌐 www.consulat.ma



Consulado General de El Salvador en Montreal | Consulat général du Salvador à Montréal

📍 2055, rue Peel, suite 840, Montréal, Québec, H3A 1V4

☎️ +1 514 861-6515 / +1 514 861-6514

Attachée aux affaires de la diaspora | Agregada par asuntos de diáspora.

+1 514 249-3713

@ consuladomontreal@rree.gob.sv



Consulado General del Perú en Montreal | Consulat général du Pérou à Montréal

📍 550, rue Sherbrooke Ouest, bureau 970, Montréal, Québec, H3A 1B9

Urgences consulaires (pas de demande de renseignements)

Emergencias consulares (no se atienden consultas): +1 514 347-9719

☎️ +1 514 844-5123 @ consulado@perumontreal.com

🌐 www.perumontreal.com



Consulado General de Colombia en Montreal | Consulat général de Colombie à Montréal

📍 1010, rue Sherbrooke Ouest, bureau 920, Montréal, Québec, H3A 2R7

☎️ +1 514 849 4852 / 1 514 849 2929

@ cmontreal@cancilleria.gov.co 🌐 montreal.consulado.gov.co



Embajada | Ambassade

Embajada de Filipinas en Canadá | Ambassade des Philippines au Canada

📍 30, Murray Street, Ottawa, Ontario, K1N 5M4

☎️ +1 613 614-2846 Emergencias | Urgences

☎️ +1 613 233-1121 Información general | Informations générales

@ embassyofphilippines@rogers.com 🌐 ottawape.dfa.gov.ph



Oficina de Trabajadores Migrantes del Consulado General de Filipinas en Toronto | Bureau des travailleurs migrants du consulat général des Philippines à Toronto

☎️ +1 416 975.8252 Emergencias | Urgences: (647) 992-7656

@ mwo_toronto@dmw.gov



Escucha la versión en audio
Écoutez la version audio



Descarga la versión electrónica
Téléchargez la version numérique



Trabajadores extranjeros temporales, ¡bienvenidos a Quebec!

Guía informativa sobre los derechos, la salud y la seguridad de los trabajadores extranjeros temporales en Quebec con permiso cerrado, recursos en caso de emergencia y organismos de apoyo.

Travailleurs étrangers temporaires, bienvenue au Québec!

Guide d'information sur les droits, la santé, la sécurité des travailleurs étrangers temporaires au Québec ayant un permis fermé, les ressources en cas d'urgence et les organismes de soutien.



infotetquebec.com

¿Necesita ayuda? | Besoin d'aide?

 +1 438 543-5062 / +1 438 378-5152

 +1 888 454-3998



Infotet Québec



Infotetquebec



Infotetquebec



TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES

infotetquebec.com

PAR IMMIGRANT
» QUÉBEC

Este proyecto está
financiado por el
Gobierno de Canadá.

Canada 