

infotetquebec.com

TRABAJADORES EXTRANJEROS TEMPORALES

Travailleurs étrangers temporaires

¡BIENVENIDOS A QUEBEC!

Bienvenue au Québec!



Información sobre sus derechos,
recursos disponibles y mucho más

Informations sur vos droits, les
ressources disponibles et + encore



TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES

infotetquebec.com

PAR IMMIGRANT
» QUÉBEC

Ce projet est financé par
le gouvernement du Canada

Canada 

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 Lorena Fernández del Centro patronal SST (CPSST), a Alma Plascencia, Oficial de enlace PTAT en el Consulado General de México en Montreal, al equipo de Justice Pro Bono, de FERME y de Desjardins por la validación de la guía.

Merci à Lorena Fernandez du Centre patronal SST (CPSST), à Alma Plascencia, agente de liaison PTAT au consulat général du Mexique à Montréal, ainsi qu'aux équipes de Justice Pro Bono, de FERME et de Desjardins 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

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: 30 de octubre de 2023 | Dernière actualisation : 30 octobre 2023

© 2023 - 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 16	
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 20	
1.8 Salario Salaire 21	
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 24	
1.11 Agencias de contratación Agences de recrutement 26	
2. Salud y seguridad en el trabajo Santé et sécurité au travail 28	
2.1 El derecho a trabajar en un entorno seguro Le droit de travailler dans un milieu sécuritaire 29	
2.2 ¿Qué ocurre si me lesiono en el trabajo? Que se passe-t-il si je me blesse au travail? 31	
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? 33	
2.4 Cámaras de vigilancia Caméras de surveillance 34	
2.5 Usted también tiene responsabilidades Vous aussi, vous avez des responsabilités 34	

3. Alojamiento Logement	38
3.1 Normas mínimas de alojamiento Normes minimales de logement	39
3.2 Prevención de incendios Prévention des incendies	41
4. Cuando las cosas salen mal Quand ça tourne mal	42
4.1 Acoso Harcèlement	43
4.2 Denunciar un abuso Signaler un abus	43
4.2.1 Presentar una denuncia a Service Canada Déposer une plainte auprès de Service Canada	44
4.2.2 Presentar una denuncia ante la CNESST Déposer une plainte auprès de la CNESST	45
4.3 Trata de personas Trafic de personnes	46
5. Gestión financiera Gestion financière	48
5.1 Cuenta bancaria, tarjeta de crédito y transferencias bancarias Compte bancaire, carte de crédit et transfert bancaire	49
5.2 Declaración de impuestos Déclaration de revenus	52
6. Salud Santé	54
6.1 Asistencia médica gratuita Soins de santé gratuits	55
6.2 Seguro privado Assurance privée	56
6.3 Incapacidad para trabajar Incapacité de travailler	56
6.4 Salud mental Santé mentale	58
7. Medios de transporte en Quebec Moyens de transport au Québec	60
8. Conducir en Quebec Conduire au Québec	62
9. Seguridad en bicicleta Sécurité à vélo	66
10. Comunicación Communication	68
10.1 Comunicación con el empleador Communication avec l'employeur	69
10.2 Traducción e interpretación Traduction et interprétariat	69
10.3 Aprender francés Apprendre le français	69
11. Sobrevivir al invierno quebequense Survivre à l'hiver québécois	70
12. Actividades y tradiciones a descubrir en Quebec Activités et traditions à découvrir au Québec	74
Estamos aquí para ayudar Nous sommes là pour vous aider	78
Guía de recursos Guide des ressources	80
Consulados Consolats	94
Notas personales Notes personnelles	96



Escuche la versión audio
de la introducción (ESP)



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 abierto a todos los países (incluidos los trabajadores de Guatemala y Honduras). 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 (dont les travailleurs du Guatemala et du Honduras). Il existe aussi le Programme des travailleurs agricoles saisonniers (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

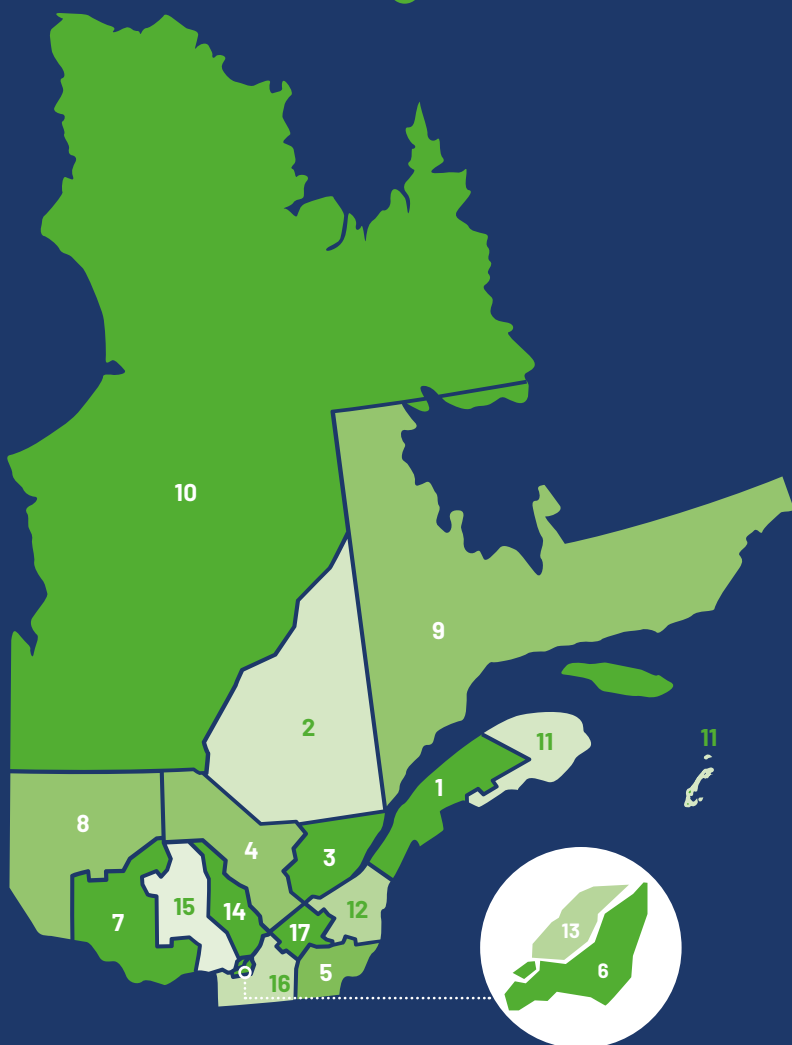


pour lire nos articles et consulter notre calendrier d'activités.

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 | Montréal |
| | | 17 | Centre-du-Québec |





Teléfonos de emergencias gratuitos | Numéros d'urgence gratuits



Urgencias 24 horas
(policía, bomberos, ambulancias)

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



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 confidentiel 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 familias
latinoamericanas (CAFLA)

Santé générale, aide psychologique
(espagnol). Ligne d'appel du Centre d'aide aux
familles latino-américaines (CAFLA)



+1 866 999-4881

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

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



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





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.



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. 55);
- ▶ Contratar un **seguro privado** para que esté cubierto desde su llegada a Canadá;
- ▶ Pagar la **totalidad de los gastos de transporte** para venir a Canadá y el regreso a su país (TET bajo salario y agrícola) (p. 20);
- ▶ Proporcionar **alojamiento** (TET con bajo salario y agrícola) (p. 38);
- ▶ Velar por que se respete la **equidad salarial** (pagar el trabajo de las mujeres en su justo valor).



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. 55);
- ▶ Vous inscrire à une **assurance privée** pour que vous soyez couvert dès votre arrivée au Canada;
- ▶ Payer la **totalité des frais de transport** pour que vous puissiez venir au Canada et retourner dans votre pays (TET à bas salaire et agricole) (p. 20);
- ▶ Fournir le **logement** (TET à bas salaire et agricole) (p. 38);
- ▶ S'assurer que l'**équité salariale** soit respectée (rémunérer les emplois féminins à leur juste valeur).



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 **cambar 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. 52);
- ▶ 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 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.



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. 52) ;
- ▶ Travailler au lieu de travail ou à tout autre endroit fixé par l'employeur et approuvé par le représentant du gouvernement. 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 passeport est valide pour toute la durée de votre séjour.



Usted no DEBE:

Trabajar para **otra persona** sin la aprobación de EDSC/Service Canada, del representante del gobierno y del empleador, excepto en situaciones derivadas del incumplimiento de su contrato por parte del empleador y cualquier otra disposición tomada relativa al empleo.

Vous ne DEVEZ pas :

Travailler pour aucune autre personne sans l'approbation de EDSC/Service Canada, du représentant du gouvernement, et de l'employeur, sauf dans les situations découlant de la rupture de votre contrat par l'employeur et du fait que d'autres dispositions ont été prises relativement à l'emploi.

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



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





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 desempleo, pensión de jubilación...). En el caso de los trabajadores agrícolas, se permiten deducciones por el costo de los servicios y el Certificado de Aceptación de Quebec: se deducirá de su paga de vacaciones al final del contrato. Usted debe autorizar por escrito una deducción del salario establecida posteriormente por su empleador;
- ▶ 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...). Pour les travailleurs agricoles, des déductions sont permises pour le coût des services et le Certificat d'acceptation du Québec : à déduire sur la paie de vacances à la fin du contrat. Vous devez autoriser par écrit une déduction de salaire décidée ultérieurement par votre employeur ;
- ▶ 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.



Programa agrícola y bajos salarios: permiso cerrado válido por 24 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 un 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 México, Francia y Bélgica, no necesitan visa, pero sí una Autorización Electrónica de Viaje además de su permiso de trabajo.

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 1er 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.

Volet agricole et bas salaire : permis fermé valide pour 24 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 le Mexique, 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.



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, tiene derecho de buscar un nuevo empleo y su empleador no puede penalizarlo ni amenazarlo con deportarlo por hacerlo. 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 et votre employeur ne peut vous pénaliser ou menacer de vous déporter pour cela. 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



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 continua 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 rescindir de sus servicios sin previo aviso, por ejemplo, en caso de fuerza mayor (por ejemplo, la empresa es destruida por un incendio) o porque usted haya cometido una falta grave que justifica el despido inmediato, como robo o fraude, o si mintió sobre sus cualificaciones cuando le contrataron.

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, par exemple, en cas de force majeure (par exemple l'entreprise est détruite par un incendie) ou 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.



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 %).

!Suscríbese a nuestra página de Facebook!
Abonnez-vous à notre page Facebook!



Infotet Québec





1.7 Transporte | Transport

Su empleador DEBE:

- ▶ Pagar el viaje de **ida y vuelta en avión** a su país de origen y proporcionarle **transporte desde el aeropuerto de llegada hasta su lugar de trabajo**;
- ▶ Asegurar el **transporte gratuito de ida y vuelta de su alojamiento hasta su lugar de trabajo y viceversa**;
- ▶ Proporcionar el transporte **al menos una vez a la semana para comprar productos de primera necesidad** (comestibles, farmacia...).

Gastos exigidos por el empleador

- ▶ **PTAT (Trabajadores de México y el Caribe)**

10 % del salario bruto a partir del primer día completo de trabajo (deducido del salario) = 50 % del costo del transporte, **máximo 655 \$** (este monto se adjunta anualmente).

¥ PROGRAMA AGRÍCOLA

Ningún gasto de transporte se exige al trabajador.

Votre employeur DOIT :

- ▶ Payer l'**aller-retour par avion** dans votre pays d'origine et s'assurer du transport vers votre lieu de travail à partir de l'aéroport d'arrivée;
- ▶ Assurer le transport **aller-retour gratuit de votre hébergement à votre lieu de travail**;
- ▶ Fournir le transport **au moins une fois par semaine pour acheter les produits de première nécessité** (épicerie, pharmacie...).

Frais exigés par l'employeur

- ▶ **PTAS (travailleurs du Mexique et des Caraïbes)**

10 % du salaire brut à partir du premier jour complet de travail (déduction sur la paye) = 50 % du coût de transport, **maximum 655 \$** (ce montant est indexé chaque année).

▶ VOLET AGRICOLE

Aucuns frais de transport ne sont exigés au travailleur.







1.8 Salario | Salaire

15,25 \$ la hora > salario mínimo en Quebec a partir del 1 de mayo de 2023. 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.



El salario mínimo para los recolectores:

- ▶  de fresas: **1,21 \$ / kg**
- ▶  de frambuesas: **4,53 \$ / kg**

15,25 \$ de l'heure > salaire minimum au Québec à partir du 1^{er} mai 2023. 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.

Le taux minimum du salaire pour les cueilleurs :

- ▶  de fraises : **1,21 \$ / kg**
- ▶  de framboises : **4,53 \$ / 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 continuas).
- ▶ **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).



+ 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).

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).



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.

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).

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: los descansos quedan a la discreción del empleador.

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 : les pauses sont à la discrétion de l'employeur.

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 feriados están fijados por ley y son remunerados. Cuando trabaja un día feriado, tiene derecho a una compensación además de las horas pagadas trabajadas.

Jours fériés

Les jours fériés sont fixés par la loi et sont payés. Lorsque vous travaillez un jour férié, vous avez droit à une indemnité en plus des heures travaillées rémunérées.



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 14 horas en un periodo de 24 horas o más de 50 horas por semana.



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)

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 14 heures par période de 24 heures ou plus de 50 heures par semaine.

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.

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):  **+1 514 686-9197**



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) :  **+1 514 686-9197**

2

Salud y seguridad en el trabajo

Santé et sécurité au travail



Escuche la versión audio de este capítulo (ESP)



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;
- ▶ 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 adecuados y en buen estado para realizar sus tareas y se asegura de que los utiliza;
- ▶ Se le informa sobre los riesgos asociados a su trabajo;
- ▶ 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;
- ▶ 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 adapté et en bon état pour effectuer vos tâches et s'assure que vous l'utilisez;
- ▶ Vous êtes informé sur les risques liés à votre travail;
- ▶ 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 sexuel, ou les situations de violence physique ou psychologique, dont la violence conjugale, familiale ou à caractère sexuel.

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. 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. 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?

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;
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.).



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. 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.

**!Suscríbese a nuestra página de Facebook!
Abonnez-vous à notre page Facebook !**



Infotet Québec





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 ?



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;
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.

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. 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. Estas no deben colocarse ni en baños ni en vestidores.



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.



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

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



- ▶ 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.
- ▶ 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.



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

- ▶ 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.
- ▶ 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 :

- ▶ 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.

- 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.

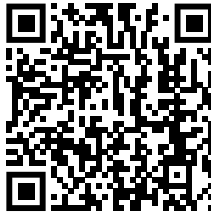


La santé et sécurité au travail sont très importants.



**¡Suscríbese
al boletín!**

**Inscrivez-vous
à l'infolettre!**



infotetquebec.com

3

Alojamiento | Logement



Escuche la versión audio de este capítulo (ESP)

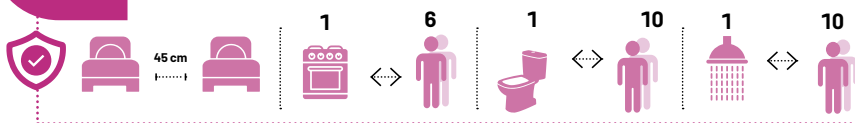


Los empleadores deben proporcionar a los TET agrícolas y de bajo salario un alojamiento adecuado (que no requiera reparaciones importantes), higiénico y abordable. El alojamiento puede estar en el sitio de trabajo (por ejemplo, un dormitorio) o externo (por ejemplo, un establecimiento comercial). El empleador debe asegurarse de que la tasa de ocupación de cada unidad no supere la tasa de ocupación máxima permitida.

Les employeurs doivent fournir aux TET à bas salaire et agricoles un logement convenable (ne nécessitant pas de réparations majeures), salubre et abordable. 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.



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

+ 1 866 602-9448.

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

+ 1 866 602-9448.



PTAT (Trabajadores agrícolas mexicanos y del Caribe)

No se cobrará por el alojamiento.



PROGRAMA AGRÍCOLA

30 \$/semana por trabajador (esta es la cantidad máxima permitida por el programa federal).

PTAS (travailleurs agricoles du Mexique et des Caraïbes)

Aucuns frais ne doivent être exigés pour le logement.

VOLET AGRICOLE

30 \$ / semaine par travailleur (c'est le montant maximum autorisé par le programme fédéral).



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), 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), 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).

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).

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



 **+1 866 999-4881**

 **+1 438 337-6002**

Gratis | Gratuit

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 en unos pocos 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).



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 impuestos

- ▶ En febrero, su empleador debe facilitarle los documentos para su declaración (T4 y Relevé 1)
- ▶ Formulario de autorización para que un tercero haga la declaración
- ▶ TD1 firmado y sellado por su agencia de contratación
- ▶ Formularios de autorización federal y provincial
- ▶ Para los trabajadores que perciben prestaciones parentales federales, debe incluir el formulario T4E
- ▶ Para los trabajadores que reciben prestaciones de jubilación, debe incluir el formulario T4A(P) o NR4



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 fournir les documents pour votre déclaration (T4 et Relevé 1)
- ▶ Formulaire d'autorisation 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 formulaire T4E
- ▶ Pour les travailleurs qui reçoivent les prestations de retraite, vous devez inclure le formulaire T4A(P) ou NR4

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



¡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 (NSS) ni sus datos personales.

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.

- ▶ 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 de declaración de impuestos para trabajadores agrícolas por \$80 por una declaración de 12 meses.
- ▶ 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 de déclaration d'impôts pour les travailleurs agricoles pour 80 \$ avec un suivi pendant 12 mois.

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**

 **+1 514 235-2765**

 **facebook.com/groups/tatquebec**

 **impotstet@upa.qc.ca / parental@upa.qc.ca**



**!Suscríbese a nuestro canal de Youtube!
Abonnez-vous à notre chaîne Youtube!**



Infotet Québec



6

Salud | Santé



Escuche la versión audio de este capítulo (ESP)



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).



6.1 Asistencia médica gratuita | Soins de santé gratuits



En Québec, 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.

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.



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.



CAFLA es el Centro Latinoamericano de Apoyo a la Familia. Ofrece apoyo médico y psicosocial gratuito en español a través de su línea telefónica.

Le **CAFLA** est le Centre d'aide aux familles latino-américaines. Il offre un soutien médical et psychosocial en espagnol gratuit via leur ligne téléphonique.

 **+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 !

SIARI  **+1 514 585-4763**  **+1 514 585-4763**





6.4 Salud mental | Santé mentale

Trabajar durante varios meses a miles de kilómetros de distancia de la familia y de su país de origen es todo un reto. Adaptarse al clima, la cultura y las costumbres de Quebec también puede resultar difícil. Algunos trabajadores se encuentran en granjas distantes, donde las actividades sociales son escasas. A veces, algunos viven situaciones difíciles en el trabajo o en su vida personal.

Por eso es importante buscar apoyo cuando es necesario. Los profesionales de la salud están ahí para ayudar.

Linéa telefónica de del CAFLA (gratuito)

 **+1 888 286-7584**

 **+1 514 776-7120**

Travailler pendant plusieurs mois à des milliers de kilomètres de sa famille, de son pays, c'est tout un défi. S'adapter au climat, à la culture, aux mœurs du Québec peut aussi être difficile. Certains travailleurs se retrouvent dans des fermes isolées, où les activités de socialisation se font plus rares. D'autres vivent parfois des situations pénibles au travail ou dans leur vie personnelle.

C'est pourquoi il est important d'aller chercher du soutien quand c'est nécessaire. Des professionnels de la santé sont là pour vous aider.

Ligne d'appel du CAFLA (gratuit)

 **+1 888 286-7584**

 **+1 514 776-7120**



¿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.

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 al 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.

Algunos organismos prestan gratuitamente bicicletas. ¡Infórmese!

Certains organismes prêtent des vélos gratuitement. Informez-vous!

8

Conducir en Quebec

Conduire au Québec



Escuche la versión audio de este capítulo (ESP)



Es posible conducir con un permiso canadiense o con uno de su país de origen durante los primeros 6 meses inmediatos a su fecha de ingreso a Quebec. El tipo de vehículo autorizado para conducir es el que figura en su permiso. Una medida temporal le permite conducir con un permiso canadiense o de su país por más de 6 meses si usted se estableció en Quebec **antes del 29 de agosto de 2023**.

- ▶ Sin embargo, si usted se estableció en Quebec antes del **1º de enero de 2023**, usted podrá conducir con el permiso de su país solamente hasta el **30 de noviembre de 2023**.
- ▶ Si usted se estableció en Quebec **entre el 1ro de enero y el 28 de agosto de 2023**, usted podrá conducir con su permiso **durante los 9 meses siguientes a su ingreso a Quebec**.

Si la fecha de su establecimiento en Quebec es **posterior al 28 de agosto de 2023**, usted podrá conducir con su permiso canadiense o el de su país durante los primeros 6 meses inmediatos a su fecha de ingreso a Quebec, es decir, el plazo habitual. Después del plazo correspondiente a su situación, usted deberá obtener un permiso de conducir internacional. Usted debe presentar la solicitud antes de su salida hacia Quebec. Cuando conduzca, debe llevar siempre consigo el permiso de conducir de su país de origen y el permiso de conducir internacional.

El permiso de conducir puede permitirle realizar otras tareas relacionadas con su trabajo, además de viajar de forma independiente (si su jefe pone un coche a disposición de los empleados, por ejemplo) en sus días libres.

Normalement, vous pouvez conduire avec votre permis canadien ou étranger pendant les 6 mois suivant votre établissement au Québec. Ce doit être un véhicule autorisé par votre permis. Toutefois, si vous vous êtes établi au Québec **avant le 29 août 2023**, une mesure temporaire vous permet de conduire avec votre permis canadien ou étranger pendant plus de 6 mois.

- ▶ Si vous vous êtes établi au Québec **avant le 1^{er} janvier 2023**, vous pouvez conduire avec votre permis jusqu'au **30 novembre 2023**.
- ▶ Si vous vous êtes établi au Québec **entre le 1^{er} janvier et le 28 août 2023**, vous pouvez conduire avec votre permis **pendant les 9 mois suivant votre établissement au Québec**.

Si la date de votre établissement au Québec se situe **après le 28 août 2023**, vous pouvez conduire avec votre permis canadien ou étranger pendant les 6 mois suivant votre établissement au Québec, soit le délai habituel. Après le délai correspondant à votre situation, il faut obtenir un permis de conduire international. Vous devez faire la demande avant votre départ pour le Québec. 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 patron met une voiture à la disposition de ses employés, par exemple) lors de vos journées de congé.



También puede solicitar un permiso de Quebec en caso de regresar en ocasiones posteriores.

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**

Vous pouvez également faire la demande pour le permis du Québec si vous souhaitez revenir 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 puede costarle su puesto de trabajo**.



▶ 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.

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 emploi**.

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

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



▶ 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.

▶ 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 du conducteur est 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.

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

10

Comunicación

Communication



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.

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)



11

Sobrevivir al invierno quebequense

Survivre à l'hiver québécois



Escuche la versión audio de este capítulo (ESP)



Ah, ¡el invierno quebequense! Si no es su primer año en Québec, 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 arroje 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.



EL CAMINO DE LOS TET GUATEMALTECOS EN PINTURA

LE PARCOURS DES TET GUATÉMALTÈQUES EN PEINTURE



¡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 suscríbase 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.

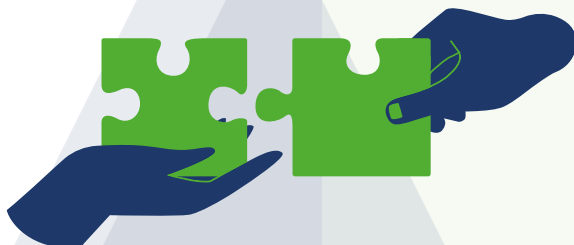
Toute l'année

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





**Escuche la versión audio
de la introducción (ESP)**



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.

contact@infotetquebec.com



COCINAR TAMALES PARA ROMPER LA RUTINA

Un taller de cocina colectiva organizado por Actions interculturelles (AIDE) permitió a una veintena de trabajadores guatemaltecos y mexicanos relajarse entre dos turnos. También fue una oportunidad para recrear rituales, un poco como en casa.

CUISINER DES TAMALES POUR CASSER LA ROUTINE

Un atelier de cuisine collective organisé par Actions interculturelles (AIDE) a permis à une vingtaine de travailleurs guatémaltèques et mexicains de relaxer entre deux quarts de travail. Une occasion aussi de créer des rituels, un peu comme à la maison.

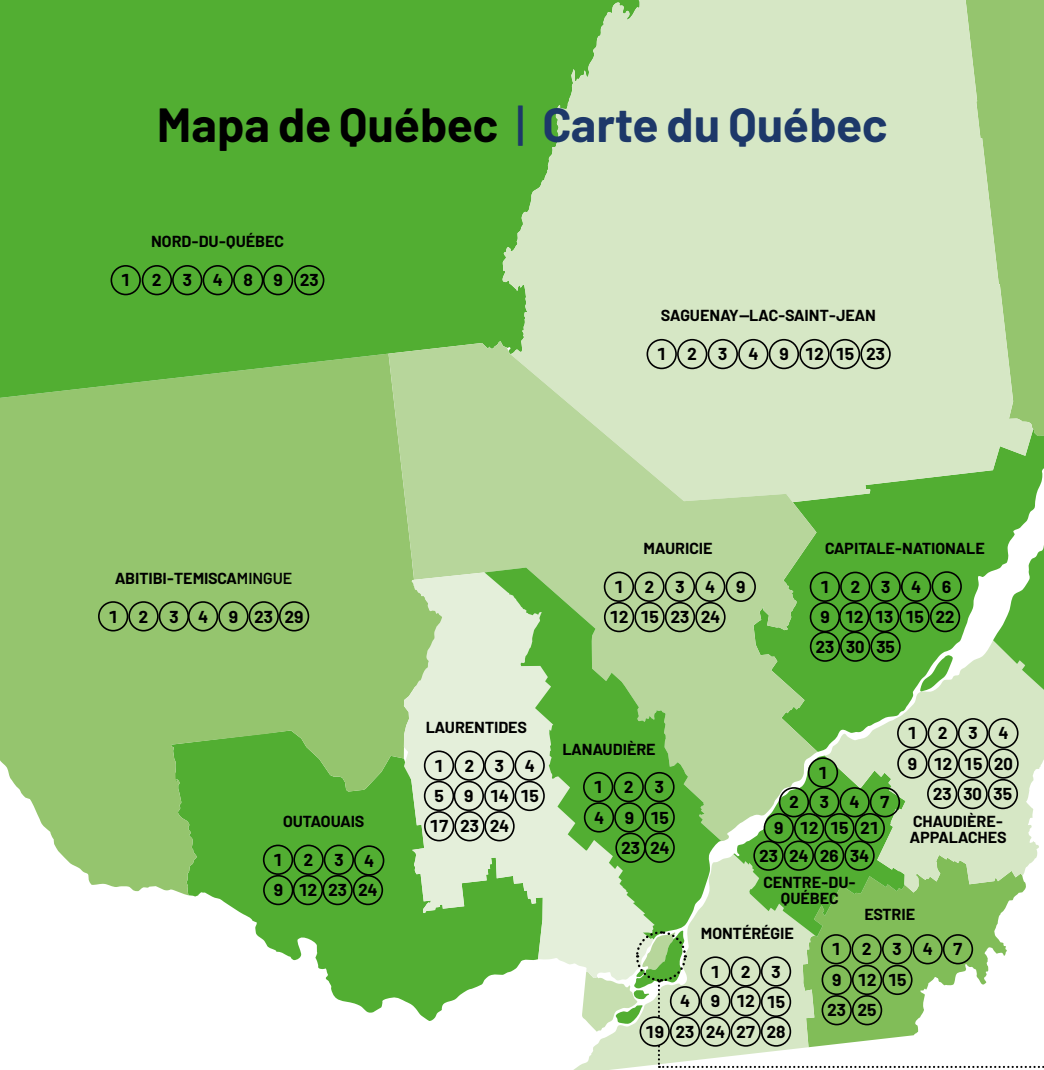


Lea nuestros artículos sobre los trabajadores extranjeros temporales y su trayectoria en Quebec.

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



Mapa de Québec | Carte du Québec



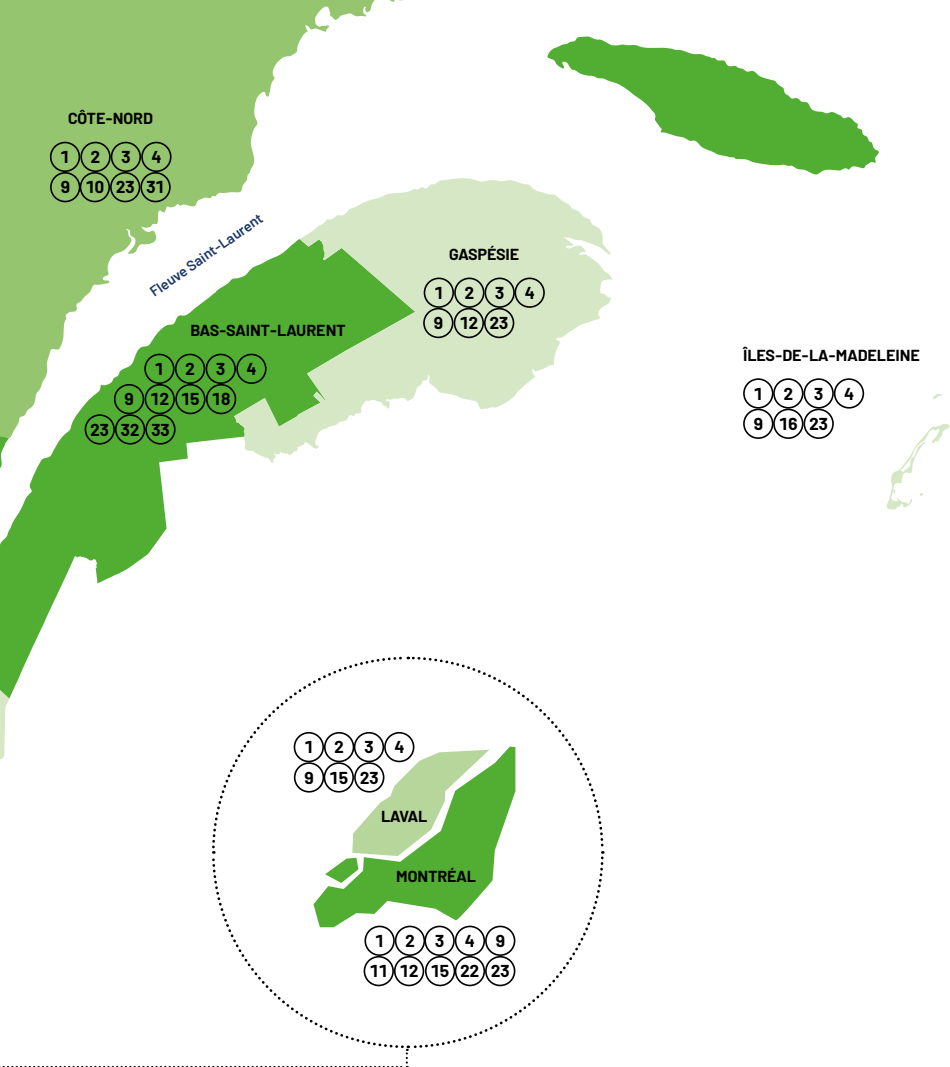
¿Busca una organización en su zona? Pida ayuda llamando aquí:

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

+1 888 454-3998

+1 514 235-2765

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. Agora Boréalé
9. AGRicarrières
10. Centre Alpha Lira
11. Centre d'appui aux communautés immigrantes (CACI)
12. Centre des travailleurs et travailleuses immigrants (CTTI)



13. Centre multiethnique de Québec
14. Centre d'intégration en emploi (CIE) Laurentides
15. Centre patronal SST
16. Chambre de commerce des Îles de la Madeleine
17. Centre pour l'immigration en région (CIR)
18. Collectif régional de développement du Bas-Saint-Laurent
19. Complexe X Immigration
20. Corporation de développement économique de la MRC de Montmagny (CDEMM)
21. Corporation de développement économique de Victoriaville et sa région (CDEVR)
22. Cyclo Nord-Sud
23. Fondation des entreprises en recrutement de main-d'œuvre agricole étrangère (FERME)
24. Fondation Oscar Romero - Vision ML
25. Granby Industriel
26. Impact Emploi de L'Érable
27. Intégration compétences
28. L'Ancre
29. La Mosaïque interculturelle
30. Les Services de main-d'œuvre l'Appui
31. Regroupement multiculturel Manicouagan
32. Services Accès-Emploi Bas-Saint-Laurent
33. Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie - SANAM
34. Société de développement économique de Drummondville (SDED)
35. 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: todos los territorios
- Régions : toutes les régions
- +1 866 999-4881
- +1 438 337-6002
- Justice Pro Bono
- 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: todos los territorios
- Régions : toutes les régions
- +1 888 454-3998
- +1 514 235-2765
- Trabajadores agrícolas temporales en Québec
- impotstet@upa.qc.ca / parental@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:** todos los territorios
- Régions:** toutes les régions
- Karol Pulido, +1 514 585-4763
- +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 24 horas, salud física, salud mental, apoyo psicosocial, apoyo a los trabajadores que han sufrido accidentes laborales, actividades sociales, deportivas y comunitarias
- Services (en espagnol):** ligne d'appel 24h, santé physique, santé mentale, soutien psychosocial, accompagnement des travailleurs victimes d'accidents de travail, activités sociales, sportives et communautaires
- Territorios:** todos los territorios
- Régions:** 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
- [www](http://www.cafla.ca) cafla.ca

Organismos locales | Organismes locaux

5

ABL Accès Accueil Action

-  **Servicios:** información sobre derechos, actividades sociales, deportivas y culturales
-  **Services:** informations sur les droits, activités sociales, culturelles et sportives
-  **Territorio:** Laurentides
-  **Région:** Laurentides
-  +1 514 570-3313
-  +1 438 372-7708
-  **ABL Immigration**
-  **Jorge Orozco, jorge.orozco@abl-immigration.org**
-  abl-immigration.org

6

Accès Travail Portneuf

-  **Servicios:** situaciones de emergencia, asociaciones entre organizaciones y municipios, actividades sociales, culturales y deportivas
-  **Services:** situations d'urgence, partenariats entre organismes et municipalités, activités sociales, culturelles et sportives
-  **Territorio:** Capitale-Nationale
-  **Région:** Capitale-Nationale
-  +1 581 821-0607
-  +1 581 821-0607
-  **Accès travail Portneuf / Trabajadores agrícolas MRC Portneuf et de la Jacques-Cartier**
-  atp@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:** Estrie, Centre-du-Québec
-  **Régions:** Estrie, Centre-du-Québec
-  +1 873 662-2630
-  +1 873 662-2630
-  **Juntos sembramos | Ensemble on sème**
-  valeria.condes.roveglia@aide.org / gabriela.gonzalez@aide.org
-  aide.org/pf/ensemble-on-seme






8

Agora Boréale

-  **Servicios:** información sobre derechos, transporte
-  **Services:** informations sur les droits, transport
-  **Territorio:** Nord-du-Québec
-  **Région:** Nord-du-Québec
-  +1 819 755-7550
-  **Agora Boréale**
-  **agora.boreale@gmail.com**

9

AGRIcarrières

-  **Servicios:** aplicación móvil AGRI-connexion, brigadas sobre el terreno, fiesta de reconocimiento y actividades culturales
-  **Services:** application mobile AGRI-connexion, brigades terrain, fête de reconnaissance et activités culturelles
-  **Territorios:** todos los territorios
-  **Régions:** toutes les régions
-  **AGRIcarrières**



10

Centre Alpha Lira

-  **Servicios:** acogida e integración, información sobre derechos, apoyo en situaciones de emergencia, apoyo individual, actividades sociales, deportivas y culturales
-  **Services:** accueil et intégration, informations sur les droits, soutien en situation d'urgence, accompagnement personnalisé, activités sociales, sportives et culturelles
-  **Territorio:** Côte-Nord
-  **Région:** Côte-Nord
-  +1 418 444-5472
-  **Alpha Lira**
-  **immigration@centrealphalira.org**
-  **centrealphalira.org**



11


Centre d'appui aux communautés immigrantes (CACI)


-  **Servicios:** apoyo técnico y administrativo, traducción e interpretación, mediación, talleres de formación, sesiones informativas, transporte, actividades culturales y sociales, sistema de referencia
-  **Services:** soutien technique et administratif, traduction et interprétariat, médiation, ateliers de formation, séances d'information, transport, activités culturelles et sociales, référencement
-  **Territorio:** Montreal
-  **Région:** Montréal
-  +1 514 856-3511
-  **CACI - Centre d'appui aux communautés immigrantes**
-  **Rihen Sallem, rihen.sallem@caci-bc.org**
-  **caci-bc.org**

12

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

-  **Territorios | Régions:**
Bas-Saint-Laurent, Capitale-Nationale, Centre-du-Québec, Chaudière-Appalaches, Estrie, Gaspésie, Mauricie, Montérégie, Montréal, Outaouais, Saguenay—Lac-Saint-Jean





-  +1 514 342-2111
-  +1 438 507-2566
-  Iwc-Cti
-  info@iwc-cti.ca
-  iwc-cti.ca

13

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 :** Capitale-Nationale
-  **Région :** Capitale-Nationale





-  +1 418 687-9771
-  Centre multiethnique de Québec
-  nbattisti@centremultiethnique.com
-  centremultiethnique.com

14

Centre d'intégration en emploi (CIE) Laurentides

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

-  **Territorio:** Laurentides
-  **Région :** Laurentides

-  Direlly Higuera Cogua, + 1 800 363-2499 #230
- Carolina Mencia Castro, + 1 800 363-2499 #240
-  CIE Laurentides
-  tet@cielaurentides.com
-  cielaurentides.com







15

Centre patronal SST

-  **Servicios :** formación en salud y seguridad en el trabajo
-  **Services :** formations en santé et sécurité au travail
-  **Territorios | Régions:**
Bas-Saint-Laurent, Capitale-Nationale, Centre-du-Québec, Chaudière-Appalaches, Estrie, Mauricie, Montérégie, Montréal, Lanaudière, Laurentides, Laval, Saguenay—Lac-Saint-Jean
-  **Lorena Fernandez, +1 514 842-8401 #229**
-  **Centre patronal SST - Formation et expertise**
-  **l.fernandez@centrepatronalsst.qc.ca**  **www.centrepatronalsst.qc.ca**

16

Chambre de commerce des Îles de la Madeleine

-  **Servicios:** transporte, bicicletas, información y orientación hacia recursos locales, actividades sociales y deportivas (fútbol)
-  **Services:** transport, partage de vélos, information et orientation vers les ressources locales, activités sociales et sportives (soccer)
-  **Territorio:**
Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine
-  **Région :**
Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine
-  **Maxim Chevarie-Davis, 418 986-3100 #470 / +1 514 660-0504**
-  **Chambre de commerce des Îles**  **mchevariedavis@muniles.ca**

17

Centre pour l'immigration en région (CIR)

-  **Servicios :** apoyo individual, actividades culturales y deportivas
-  **Services:** accompagnement personnalisé, activités culturelles et sportives
-  **Territorio:** Laurentides
-  **Région :** Laurentides
-  **Gabriel Garcia, +1 450 612-2462**
-  **Centre pour l'Immigration en Région - CIR**
-  **centrepourlimmigrationenregion.org / gabogarc@hotmail.com**










18

Collectif régional de développement du Bas-Saint-Laurent

-  **Servicios:** información sobre la región
-  **Services:** informations sur la région
-  **Territorio:** Bas-Saint-Laurent
-  **Région :** Bas-Saint-Laurent
-  +1 418 724-6440 #222
-  **Collectif régional de développement du Bas-Saint-Laurent**
-  **Elsa Lambert, agente régionale d'accompagnement Immigration,**
elambert@crdbsl.org
-  bas-saint-laurent.org

19

Complexe X Immigration

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

20

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

-  **Servicios:** información sobre la región, actividades deportivas y culturales, orientación personal, préstamo de bicicletas usadas
-  **Services :** informations sur la région, activités sportives et culturelles, accompagnement personnalisé, emprunt de vélos usagés
-  **Territorio:** Chaudière-Appalaches
-  **Région :** Chaudière-Appalaches
-  **Martine Leullier, +1 418 248-5985 #240**
-  **Montmagny accueille**
-  mleullier@montmagny.com
-  montmagnyaccueille.com






21

Corporation de développement économique de Victoriaville et sa région (CDEVR)

-  **Servicios:** sesiones informativas, actividades recreativas y culturales
-  **Services :** séances d'information, activités récréatives et culturelles
-  **Territorio:** Centre-du-Québec
-  **Région :** Centre-du Québec
-  + 1 819 758-3172 #123
-  +1 819 806-4481
-  Corporation de développement économique de Victoriaville et sa région
-  Viviana Sanchez, vsanchez@cdevr.ca
-  [www](http://www.regionvictoriaville.com) regionvictoriaville.com









22

Cyclo Nord-Sud

-  **Servicios:** restauración de bicicletas
-  **Services :** revalorisation de vélos
-  **Territorios:** Montréal, Capitale-Nationale
-  **Régions :** Montréal, Capitale-Nationale
-  [www](http://cyclonordsud.org) cyclonordsud.org

23






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

-  **Servicios:** acogida e información en el aeropuerto de Montreal, información sobre derechos, el sistema fiscal, la gestión financiera y el acoso sexual
-  **Services :** accueil et information à l'aéroport de Montréal, séances d'information sur les droits, le système fiscal, la gestion financière et le harcèlement sexual
-  **Territorios:** todos los territorios
-  **Régions :** toutes les régions
-  + 1 514 984-9597 (messages seulement)
-  FERME - Trabajadores
-  stefany.herrera@fermequebec.com
-  [www](http://www.fermequebec.ca) fermequebec.ca

24





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:** Outaouais, Lanaudière, Laurentides, Mauricie, Montérégie et Centre-du-Québec
 -  **Régions :** Outaouais, Lanaudière, Laurentides, Mauricie, Montérégie et Centre-du-Québec

 +1 514 602-5220
  +1 514 602-5220
  Vision ML
 beita.vision@gmail.com
 fundacionoscaromeroCanada.blogspot.com

25





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:** Estrie
 -  **Région :** Estrie

 Gloria Amparo Brand Escobar, +1 450 777-2707 #2622
  Granby Industriel
 ga.brand@granby-industriel.com
 granby-industriel.com / granby-profitez.com

26

Impact Emploi de L'Érable

-  **Servicios:** actividades deportivas (fútbol)
 -  **Services :** activités sportives (soccer)
-  **Territorio:** Centre-du-Québec (MRC de L'Érable)
 -  **Région :** Centre-du-Québec (MRC de L'Érable)

 +1 819 362-1233
  Impact Emploi de L'Érable
 immigration@impactemploi.ca
  impactemploi.ca

27

Intégration compétences

-  **Servicios:** información sobre derechos y actividades culturales, sociales y deportivas
-  **Services :** informations sur les droits, activités culturelles, sociales et sportives
-  **Territorio:** Montérégie
-  **Région :** Montérégie
-  +1 450 464-4481
-  +1 514 434-3642
-  Apoyo a los trabajadores migrantes Montérégie
-  info@integrationcompetences.ca
-  www.integrationcompetences.ca

28

L'ANCRE

-  **Servicios:** actividades culturales, sociales y deportivas, información local sobre recursos y servicios, apoyo para la instalación, información sobre derechos y obligaciones, seguridad vial, impuestos, vida en Quebec, etc.
-  **Services :** activités culturelles, sociales et sportives, informations locales sur les ressources et services, accompagnement pour l'installation, informations sur les droits et obligations, la sécurité routière, les impôts, la vie au Québec, etc.
-  **Territorio:** Montérégie
-  **Région :** Montérégie
-  +1 438 390-2132
-  +1 438 390-2132
-  Service L'Ancre
-  www.lancre.ca

29

La Mosaïque interculturelle

-  **Servicios:** acogida, integración, acompañamiento y apoyo
-  **Services :** accueil, intégration, accompagnement et soutien
-  **Territorio:** Abitibi-Témiscamingue
-  **Région :** Abitibi-Témiscamingue
-  +1 819 763-2263
-  +1 819 763-2263
-  La Mosaïque Interculturelle
-  info@mosaïque-at.ca
-  www.mosaïque-at.ca

30

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
-  **Territorios:** Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
-  **Régions :** Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
-  +1 418 435-2503
-  +1 418 435-2503
-  Les Services de main-d'oeuvre l'Appui
-  sana.charlevoix@cje-appui.qc.ca
-  www.cje-appui.qc.ca








31

Regroupement multiculturel Manicouagan

-  **Servicios:** información sobre derechos, seminarios web, talleres de debate, networking y actividades de ocio, ayuda en situaciones de emergencia
-  **Services :** informations sur les droits, webinaires, ateliers de discussions, activités de réseautage et de loisirs, aide en situation d'urgence
-  **Territorio:** Côte-Nord
-  **Région :** Côte-Nord
-  +1 819 580-8209
-  +1 819 580-8209 / +1 514 969-8002
-  Regroupement Multiculturel Manicouagan
-  rmmanic@gmail.com








32

Services Accès-Emploi Bas-Saint-Laurent

-  **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:** Bas-Saint-Laurent
-  **Région :** Bas-Saint-Laurent
-  +1 418 855-2777
-  Service Accès-Emploi
-  immigration@acesemploi.org
-  acesemploi.org



33

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

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

34

Société de développement économique de Drummondville (SDED)

-  **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
-  **Services :** webinaires et trousse d'information, aide d'urgence, transport pour soins de santé, traduction en portuguais, espagnol et arabe, activités culturelles, sociales et sportives, information locale
-  **Territorio:** Centre-du-Québec
-  **Région :** Centre-du-Québec
-  Joaquin Larriva, + 1 819 477-5511 #404
-  **Société de développement économique de Drummondville**
-  j.larriva@sded.ca
-  sded.ca

35

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:** Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
-  **Régions :** Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches
-  +1 418 648-0822 #210 / +1 866 648-0822 #210
-  +1 438 370-0332
-  **SOIT-Immigration-Emploi**
- Amalia Huerta Cornejo, trabajadora comunitaria intercultural | intervenante communautaire interculturelle**
-  a.huerta@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

 +1 514 288-2707 / +1 888 403-9055 (gratuito | gratuit)
(para trabajadores agrícolas temporales | pour les travailleurs temporaires agricoles)

 +1 514 288-2502 ext. 285 et 239


Emergencias | Urgences: +1 438 522-2352


(en caso de detención, accidente o problema con las autoridades)
(dans le cas d'une arrestation, d'un accident ou d'un problème avec les autorités)

 informacionmon@sre.gob.mx / coordtatmon@sre.gob.mx
proteccionmon@sre.gob.mx

 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  consulargtmontreal@minex.gob.gt

Emergencias TET | Urgences TET

 +1514 451-5512  trabajadoresgtmontreal@minex.gob.gt


Consulado General de Honduras | Consulat général du Honduras

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


 +1 514 439-7151



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 de El Salvador à Montréal

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

 +1 514 861-6515 / +1 514 861-6514


Agregada par asuntos de diáspora | Attachée aux affaires de la diaspora
+1 514 249-3713

 consuladomontreal@reee.gob.sv



Embajada | Ambassade

Embajada de Filipinas en Canadá | Ambassade des Philippines au Canada

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

 +1 613 315-6607
(Línea de ayuda nacional | Ligne d'assistance aux ressortissants)

 +1 613 614-2846
(Línea directa consular | Ligne d'assistance consulaire)

 ottawape.consular@dfa.gov.ph  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



Notas personales | Notes personnelles

En este apartado, puede anotar sus horas de trabajo y describir cualquier situación problemática ocurrida en el trabajo, si es el caso, hágalo teniendo cuidado de escribir la fecha y la hora. Esta información le será útil en caso de presentar una denuncia.

Dans cette section, vous pouvez inscrire vos heures de travail et décrire des situations problématiques qui sont survenues au travail, s'il y a lieu, en prenant soin d'écrire la date et l'heure. Ces informations vous seront utiles dans le cas où vous déposez une plainte.

Fecha | Date

Horas de trabajo | Heures de travail

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Situaciones problemáticas
Situations problématiques

Fecha y hora | Date et heure

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fecha | Date

Horas de trabajo | Heures de travail

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Situaciones problemáticas
Situations problématiques**

Fecha y hora | Date et heure

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fecha | Date

Horas de trabajo | Heures de travail

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Situaciones problemáticas
Situations problématiques**

Fecha y hora | Date et heure

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fecha | Date

Horas de trabajo | Heures de travail

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Situaciones problemáticas
Situations problématiques**

Fecha y hora | Date et heure

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Descargar 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?



+1 514 235-2765



+1 888 454-3998



Infotet Québec



TRAVAILLEURS ÉTRANGERS TEMPORAIRES

infotetquebec.com

PAR IMMIGRANT
» QUÉBEC

Este proyecto está
financiado por el
Gobierno de Canadá.

Canada