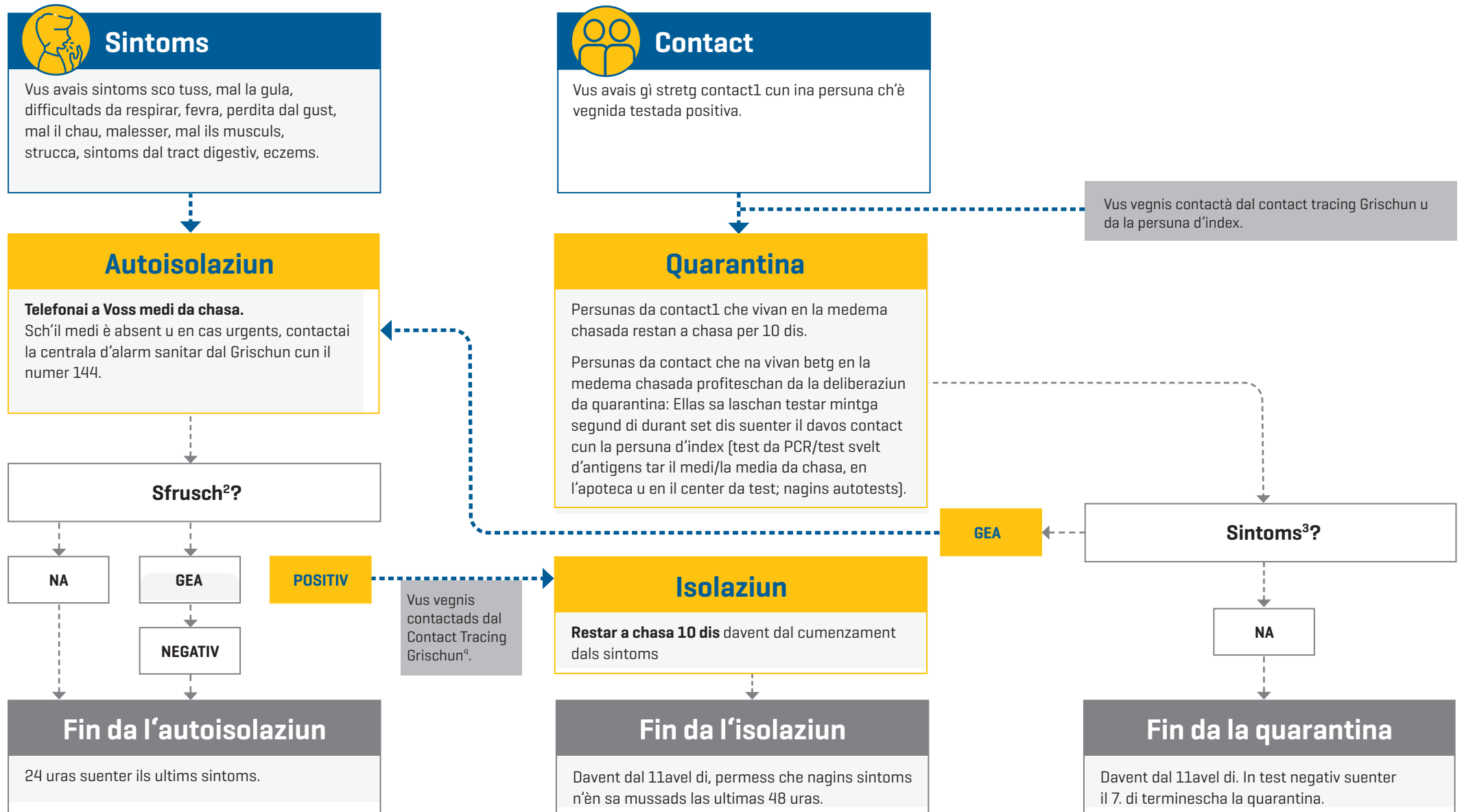


# Quarantina da contact & Isolaziun – co funcziuna quai?



1. Stretg contact munta che Vos avais gi contact cun pli pauc che 1.5m distanza e senza protecziun [p.ex. paraid da separaziun u omaduas persunas che portan ina mascrina].  
 2. La media/il medi decida, sch'in sfrusch è necessari.  
 3. Tuss, mal la gula, difficultads da respirar, fevra, perdita dal gust, mal il chau, malesser, mal ils musculs, strucca, sintoms dal tract digestiv, eczems.  
 4. Sche Vos na vegnis betg contactads entaifer 48 uras, As drizzai per plaschair al Covid Care Team Grischun:  
 081 257 88 10 [glindesdi fin sonda 8:00–12:30 e las 13:30–17:00] u covidcare@san.gr.ch.