



El Dr. Damon T. Arnold,
director estatal de salud pública dice...

“Vacúnese contra la gripe de época y reciba su vacuna H1N1 cuando esté disponible.”

Recuerde las 3 C (En Inglés - Clean, Cover, Contain)

- Limpiar** – Lave sus manos frecuentemente para evitar transmisión de gérmenes.
- Cubrir** – Cubra su tos y estornudos con su brazo o pañuelo, no con sus manos.
- Contener** – Contenga sus gérmenes. Quédese en casa si está enfermo.

Prepararse para la Gripe es una Responsabilidad Compartida

Manténgase bien informado acerca de la gripe en

**www.ready.illinois.gov
www.flu.gov**

Línea HotLine en Illinois para **preguntas no-médicas**
866-848-2094 (English) • 866-241-2138 (Español)

Para más información, contacte a su proveedor de salud o al departamento de salud local.



No se engripe. No disemine la gripe. Vacúnese!
Prevenir la gripe es tan fácil como 1-2-3... (1 Vacuna contra la gripe, 2 contra la gripe H1N1, 3 las C)



El Dr. Damon T. Arnold,
director estatal de salud pública dice...

“Vacúnese contra la gripe de época y reciba su vacuna H1N1 cuando esté disponible.”

Recuerde las 3 C (En Inglés - Clean, Cover, Contain)

- Limpiar** – Lave sus manos frecuentemente para evitar transmisión de gérmenes.
- Cubrir** – Cubra su tos y estornudos con su brazo o pañuelo, no con sus manos.
- Contener** – Contenga sus gérmenes. Quédese en casa si está enfermo.

Prepararse para la Gripe es una Responsabilidad Compartida

Manténgase bien informado acerca de la gripe en

**www.ready.illinois.gov
www.flu.gov**

Línea HotLine en Illinois para **preguntas no-médicas**
866-848-2094 (English) • 866-241-2138 (Español)

Para más información, contacte a su proveedor de salud o al departamento de salud local.



No se engripe. No disemine la gripe. Vacúnese!
Prevenir la gripe es tan fácil como 1-2-3... (1 Vacuna contra la gripe, 2 contra la gripe H1N1, 3 las C)