



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](http://www.ready.illinois.gov)  
[www.flu.gov](http://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](http://www.ready.illinois.gov)  
[www.flu.gov](http://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)