



# iProtéjase!

Vacunas y educación, la mejor defensa para prevenir la gripe.

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.”**

**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 (Ingles) • 866-241-2138 (Español)

# 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)

## 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.

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

