



Health Services
LOS ANGELES COUNTY



Luchemos contra la gripe y el COVID-19

Son tiempos difíciles. Tanto los virus de la gripe como los del COVID-19 se van a propagar este otoño e invierno, y es hora de prepararse y protegerse a sí mismo y a sus seres queridos.



PÓNGASE LA MASCARILLA

Use la máscara sobre la nariz y la boca..



ENJABÓNESE BIÉN

Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o use un desinfectante de manos a base de alcohol si no es posible hacerse el lavado de manos.



GUARDE SU DISTANCIA

Cuando esté en público, practique mantener su distancia de los demás (6') lo más posible.



ARREMÁNGUESE LAS MANGAS

vacunarse contra
la gripe y el COVID-19

Vacúnese contra la gripe:

Llame a su médico para programar su inyección. Si no tiene un médico, llame al 2-1-1.

Vacúnese contra el COVID-19:

Visite vaccinatelacounty.com para programar la cita de su vacuna.



[instagram.com/wearelahealth/](https://www.instagram.com/wearelahealth/)



[facebook.com/WeAreLAHealth](https://www.facebook.com/WeAreLAHealth)

dhs.lacounty.gov

twitter.com/WeAreLAHealth



[facebook.com/LAHealthEnEspanol](https://www.facebook.com/LAHealthEnEspanol)

