

Protect yourself from Flu and COVID-19

Flu and COVID-19 are circulating and both can cause serious illness. The actions you take to protect yourself from COVID-19 can also help protect you from flu.



FLU	COVID19	PREVENTION
✓		Get immunized for flu <ul style="list-style-type: none"> • Everyone 6 months and older should get immunized, including healthy people. • Flu immunizations are available for low-cost or free. Visit your doctor or pharmacy, call 2-1-1 or go to PreventFluLA.com
✓	✓	Wear a face covering, especially indoors.
✓	✓	Avoid large gatherings.
✓	✓	Maintain physical distance - at least 6 feet apart
✓	✓	Avoid close contact with people who are sick.
✓	✓	Stay home if you are sick.
✓	✓	Wash your hands and use hand sanitizer frequently.
	✓	Get immunized for COVID-19 when the vaccine becomes available.



HEALTH IS FOR EVERYONE //

TO FIND A LOW COST OR FREE IMMUNIZATION, CONTACT YOUR DOCTOR OR PHARMACY, CALL 2-1-1, OR GO TO [PREVENTFLULA.COM](https://www.PreventFluLA.com)

Protéjase contra la gripe y el COVID-19

La gripe y el COVID19 coinciden en este momento y ambos pueden causar enfermedades graves. Las precauciones que tome para protegerse del COVID-19; también, pueden ayudarlo a protegerse de la gripe.



GRUPE	COVID19	PREVENCIÓN
✓		Vacúnese contra la gripe <ul style="list-style-type: none"> •Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe, incluyendo personas saludables. •Las vacunas contra la gripe están disponibles a bajo costo o gratuitas. Llame al 2-1-1, visite a su médico, farmacia local o PreventFluLA.com
✓	✓	Use una cubierta de tela para la cara, especialmente cuando se encuentre en espacios interiores.
✓	✓	Evite reunirse en grandes grupos.
✓	✓	Mantenga distanciamiento físico, al menos a 6 pies de distancia.
✓	✓	Evite tener contacto con personas que están enfermas.
✓	✓	Si está enfermo, quédese en casa.
✓	✓	Lavase las manos frecuentemente y haga uso del desinfectante para manos.
	✓	Vacúnese contra el COVID-19 cuando la vacuna esté disponible.



LA SALUD ES PARA TODOS // PARA OBTENER LA VACUNA CONTRA LA GRIPE GRATUITA O A BAJO COSTO, LLAME AL 2-1-1, VISITE A SU MÉDICO, FARMACIA LOCAL O PREVENTFLULA.COM