




## LA MEJOR MANERA DE PROTEGERSE CONTRA LA GRIPE ES VACUNARSE CADA AÑO.

-  Todas las personas mayores de **6 meses**, salvo raras excepciones, deben vacunarse contra la gripe **cada año**.
-  Las vacunas contra la **gripe** y el **COVID-19** pueden administrarse **a la vez**, si eres elegible y los tiempos coinciden.
-  Mientras el virus esté **circulando**, no es demasiado tarde para **vacunarse contra la gripe**.



## HAY OTRAS MEDIDAS QUE PUEDEN AYUDAR A PREVENIR LA GRIPE Y EVITAR SU PROPAGACIÓN.

- **Lávate las manos** con agua y jabón frecuentemente durante al menos 20 segundos
- **Quédate en casa** si estás enfermo
- Tose o estornuda en la **parte interna del codo**



Para encontrar más información sobre la gripe, visite el sitio web de VDH.  
<https://www.vdh.virginia.gov/epidemiology/influenza-flu-in-virginia/>