

I work hard to stay healthy and keep my loved ones safe. That's why I choose to get my flu vaccine every year.

People ages 65 or older are at higher risk of going to the hospital or dying from the flu. That's because older age and chronic diseases, like diabetes or asthma, make immune systems weak. A weak immune system can't always fight off germs or stop diseases from getting worse. That's why flu can cause pneumonia in many older adults.


Flu vaccines are the best protection against the flu. They keep you from getting sick and from spreading disease at home and in your community. Flu vaccines are always tested and monitored to make sure they are safe.

Find free or low-cost flu vaccinations near you. Visit www.publichealth.lacounty.gov or dial 2-1-1 from any phone in Los Angeles County.



Los Angeles County Department of Public Health
www.publichealth.lacounty.gov

4/27/2010
222E—English



Me esfuerzo para permanecer saludable y para mantener a mis seres queridos sanos. Por eso yo elijo ponerme la vacuna contra la gripe cada año.

Personas de 65 años o mayores tienen mayor riesgo de ir al hospital o morir a causa de la gripe. La edad avanzada y las enfermedades crónicas, como la diabetes o el asma, debilitan el sistema inmunológico. Un sistema inmunológico débil no siempre puede derrotar a los microbios o prevenir que se empeore una enfermedad. Por eso es que la gripe puede ocasionar neumonía en muchos adultos de la tercera edad.

Las vacunas antigripales son la mejor protección contra la gripe. Las vacunas nos mantienen saludables y previenen la propagación de enfermedad en su hogar y en su comunidad. Las vacunas antigripales siempre son sometidas a pruebas y observación para asegurar que son seguras.

Consiga vacunas antigripales gratis o de bajo-costo en un lugar cercano. Visite www.publichealth.lacounty.gov o llame 2-1-1 de cualquier teléfono en el Condado de Los Ángeles.

