

Social Media Recomendations

Channels: Facebook, Twitter, Instagram, Threads.

Frequency: 2-3 posts per week from October to March (or as long as flu is spreading).

Additional Resources:

FluFreeWA.org or WASinGripe.org

Share DOH flu posts directly :

- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [Twitter](#)

Centers for Disease Control and Prevention

- [Flu social media toolkit](#)
- [Flu photo gallery](#)

Sample Messages

English	Spanish
<p>Vaccines save lives. Getting the flu vaccine not only protects you, it helps protect everyone around you. FluFreeWA.org #FluFreeWashington #FluFreeWA</p>	<p>Las vacunas salvan vidas. Vacunarte contra la gripe no solo te protege a ti, sino que ayuda a proteger a todos aquellos que te rodean. WASinGripe.org #WashingtonSinGripe #WASinGripe</p>
<p>Some people are more likely to have serious flu complications that can lead to hospitalization, or even death. Learn who is at high risk for flu-related complications. https://www.cdc.gov/flu/highrisk/index.htm #FluFreeWashington #FluFreeWA</p>	<p>Algunas personas son más propensas a tener complicaciones graves por la gripe que pueden resultar en hospitalización o incluso la muerte. Aprende quién tiene un alto riesgo de complicaciones relacionadas con la gripe. https://espanol.cdc.gov/enes/flu/highrisk/index.htm #WashingtonSinGripe #WASinGripe</p>
<p>It's not too late to get a flu vaccine. CDC recommends flu vaccination as long as #flu viruses are circulating. Read more about preventing the flu. https://www.cdc.gov/flu/prevent/keyfacts.htm #FluFreeWashington #FluFreeWA</p>	<p>No es muy tarde para vacunarse contra la gripe. Los CDC recomiendan la vacunación contra la #gripe mientras que los virus de la gripe estén circulando. Lee más información sobre la vacuna contra la gripe estacional. https://espanol.cdc.gov/enes/flu/prevent/keyfacts.htm #WashingtonSinGripe #WASinGripe</p>
<p>Changes in your immune system during pregnancy may increase your risk of flu complications. Pregnant people are at high risk for severe illness, hospitalization and</p>	<p>Los cambios en tu sistema inmunológico durante el embarazo pueden aumentar tu riesgo de complicaciones por la gripe. Gente embarazada corren un alto riesgo de enfermedad grave,</p>

<p>death if they get the flu. The flu vaccine is the best protection against the flu for you and your baby. You can get it at any stage of pregnancy. Learn more: https://www.cdc.gov/flu/highrisk/pregnant.htm #FluFreeWashington #FluFreeWA</p>	<p>hospitalización y muerte si contraen la gripe. La vacuna contra la gripe es la mejor protección contra la gripe para ti y para tu bebé. Puedes recibirla en cualquier etapa del embarazo. Aprende más: https://espanol.cdc.gov/enes/flu/highrisk/pregnant.htm #WashingtonSinGripe #WASinGripe</p>
<p>Adults 65 and older are at higher risk for serious flu-related complications than young, healthy adults. The CDC recommends a yearly flu vaccine for adults 65 and older. The flu vaccine is covered by Medicare part B. If you or a loved one is 65 years and older, here's some more info you should know: https://www.cdc.gov/flu/highrisk/65over.htm #FluFreeWashington #FluFreeWA</p>	<p>Los adultos mayores de 65 años tienen un mayor riesgo de complicaciones graves relacionadas con la gripe que los adultos jóvenes y sanos. Los CDC recomiendan una vacuna anual contra la gripe para adultos mayores de 65 años. La vacuna contra la gripe es un beneficio cubierto por la parte B de Medicare. Si usted o un ser querido tiene 65 años o más, esto es lo que debe saber: https://espanol.cdc.gov/enes/flu/highrisk/65over.htm #WashingtonSinGripe #WASinGripe</p>
<p>For children, the flu is far more dangerous than the common cold. Parents and caregivers, here's what you need to know to protect the kids in your life: FluFreeWA.org #FluFreeWashington #FluFreeWA</p>	<p>La gripe es más peligrosa que el resfriado común en los niños. Padres y cuidadores, esto es lo que necesitan saber para proteger a los niños en su vida: WASinGripe.org #WashingtonSinGripe #WASinGripe</p>



DOH 825-003 September 2023

To request this document in another format, call 1-800-525-0127. Deaf or hard of hearing customers, please call 711 (Washington Relay) or email civil.rights@doh.wa.gov.