

Knock Out Flu.

KnockOutFlu.org

Combate La Gripe.

CombateLaGripe.org

Social Media Recommendations

Channels: Facebook, Twitter, Instagram

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

Additional Resources

Washington State Department of Health

- [Social media graphics](#)

Centers for Disease Control and Prevention

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

Sample Social Media Messages | Facebook

English	Spanish
<p>Vaccines save lives. And that’s more important than ever. Getting the flu vaccine not only protects you, it helps protect everyone around you. www.knockoutflu.org #knockoutflu</p>	<p>Las vacunas salvan vidas. Y eso es más importante ahora que nunca. Vacunarte contra la gripe no solo te protege a ti, sino que ayuda a proteger a todos aquellos que te rodean. www.CombatelaGripe.org #combatelagripe</p>
<p>Don’t forget to get your flu vaccine this year if you’re headed back to in-person activities! We can’t predict if flu activity will stay low again this year. The vaccine is your best protection. It can keep you from getting sick and spreading the flu to others. www.knockoutflu.org #knockoutflu #fightflu</p>	<p>¡No olvides vacunarte contra la gripe este año si regresaras a actividades presenciales! No podemos predecir si este año el contagio de la gripe se mantendrá bajo nuevamente. La vacuna es tu mejor protección. Puede ayudarte a que no te enfermes de la gripe o la contagies a otras personas. www.CombatelaGripe.org #combatelagripe</p>
<p>Let’s #knockoutflu again this year. You can find a flu vaccine near you by calling 1-800-322-2588 (language assistance available). You can even get your COVID-19 and flu vaccines at the same time.</p>	<p>Vamos a #combatelagripe este año. Puedes encontrar una vacuna contra la gripe cerca de ti llamando al 1-800-322-2588 (asistencia lingüística disponible). Incluso puedes recibir tus vacunas contra el COVID-19 y la gripe al mismo tiempo.</p>
<p>Flu is spreading. Getting the flu vaccine is more important than ever and is the best way to protect yourself, your loved ones and your community from the flu. Available now at providers and pharmacies near you. www.knockoutflu.org #knockoutflu</p>	<p>La gripe se está propagando. Vacunarte contra la gripe es más importante que nunca. La vacuna no solo te protege a ti, sino también a tus seres queridos y a tu comunidad, y ya está disponible a través de proveedores médicos y farmacias cerca de ti. www.CombatelaGripe.org #combatelagripe</p>
<p>Is it COVID-19, a cold, or #flu? These illnesses are caused by different viruses. Learn more about the differences here: https://bit.ly/2FQnWEu #knockoutflu_#fightflu</p>	<p>¿Es un resfrío o una #gripe? Estos son causados por diferentes tipos de virus. Aprende más sobre las diferencias aquí: https://bit.ly/2RBhP9S #combatelagripe</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/parents.htm #knockoutflu #fightflu</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 #combatelagripe</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 #knockoutflu #fightflu</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 #combatelagripe</p>
<p>Changes in your immune system during pregnancy may increase your risk of flu complications. Pregnant women are at high risk for severe illness, hospitalization and death if they get the flu.</p> <p>The flu vaccine is the best protection against the flu for you and your baby. You can get it at any stage of pregnancy.</p> <p>Learn more: https://www.cdc.gov/flu/highrisk/pregnant.htm #knockoutflu</p>	<p>Los cambios en tu sistema inmunológico durante el embarazo pueden aumentar tu riesgo de complicaciones por la gripe. Las mujeres embarazadas corren un alto riesgo de enfermedad grave, hospitalización y muerte si contraen la gripe.</p> <p>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 #combatelagripe</p>
<p>Adults 65 and older are at higher risk for serious flu-related complications than young, healthy adults.</p> <p>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</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.</p> <p>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</p>

#knockoutflu	ser querido tiene 65 años o más, esto es lo que debe saber: https://espanol.cdc.gov/enes/flu/highrisk/65over.htm #combatelagripe
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: https://www.cdc.gov/flu/highrisk/parents.htm #knockoutflu	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: https://espanol.cdc.gov/enes/flu/highrisk/parents.htm #combatelagripe
Flu is a serious disease that causes hundreds of thousands of hospitalizations, and tens of thousands of deaths in the United States each year. Here's what to do if you or a loved one becomes sick with flu: https://www.cdc.gov/flu/treatment/takingcare.htm #knockoutflu	La gripe es una enfermedad grave que causa cientos de miles de hospitalizaciones y decenas de miles de muertes en los Estados Unidos cada año. Esto es lo que debes hacer si tu o un ser querido se enferman de gripe esta temporada: https://espanol.cdc.gov/enes/flu/treatment/takingcare.htm #combatelagripe

Sample Social Media Messages | Twitter

English	Spanish
Vaccines save lives. And that's more important than ever. Getting the #flu vaccine not only protects you, it helps protect everyone around you. www.knockoutflu.org #knockoutflu	Las vacunas salvan vidas. Y eso es más importante ahora que nunca. Vacunarte contra la #gripe no solo te protege a ti, sino que ayuda a proteger a todos aquellos que te rodean. www.CombateLaGripe.org #combatelagripe
Let's #knockoutflu again this year. You can find a flu vaccine near you by calling 1-800-322-2588 (language assistance available). You can even get your COVID-19 and flu vaccines at the same time.	#combatelagripe este año. Puedes encontrar una vacuna contra la gripe cerca de ti llamando al 1-800-322-2588 (asistencia lingüística disponible). Incluso puedes recibir tus vacunas contra el COVID-19 y la gripe al mismo tiempo.
Flu is spreading. Getting the flu vaccine is more important than ever and is the best way to protect	La gripe se está propagando. Vacunarte contra la gripe es más importante que nunca. La vacuna no solo te protege a ti, sino

<p>yourself, your loved ones and your community from the flu. Available now at providers and pharmacies near you. www.knockoutflu.org #knockoutflu</p>	<p>también a tus seres queridos y a tu comunidad, y ya está disponible a través de proveedores médicos y farmacias cerca de ti. www.CombateLaGripe.org #combatelagripe</p>
<p>Don't forget to get your #flu vaccine this year if you're headed back to in-person activities! We can't predict if flu activity will stay low again this year. The vaccine is your best protection. It can keep you from getting sick and spreading the flu to others. www.knockoutflu.org #knockoutflu</p>	<p>Este año, vacunarse contra la #gripe es más importante que nunca. La vacuna contra la gripe puede evitar que contraigas esta enfermedad y la contagies a otras personas durante la pandemia de COVID-19, y ayudará a que nuestros hospitales no se llenen a capacidad. www.CombateLaGripe.org #combatelagripe</p>
<p>Is it COVID-19, a cold, or #flu? These illnesses are all caused by different viruses. Learn more about the differences. https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm #knockoutflu</p>	<p>¿Es COVID-19, un resfrío o una #gripe? Estos son causados por diferentes tipos de virus. Aprende más sobre las diferencias. https://espanol.cdc.gov/enes/flu/symptoms/coldflu.htm #combatelagripe</p>
<p>@CDC and @ACIP recommend pregnant women get vaccinated for #flu during any trimester of their #pregnancy. https://www.cdc.gov/flu/highrisk/pregnant.htm #knockoutflu</p>	<p>Los @CDC y la @ACIP recomiendan que las mujeres embarazadas se vacunen contra la #gripe durante cualquier etapa del #embarazo. https://bit.ly/2XOepVL #combatelagripe</p>
<p>Know the emergency warning signs of #flu sickness so you know when to seek immediate medical care. https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm#emergency #knockoutflu</p>	<p>Reconoce las señales de emergencia de la #gripe para saber cuándo buscar atención médica inmediata. https://espanol.cdc.gov/enes/flu/symptoms/symptoms.htm#emergency #combatelagripe</p>
<p>#flu illness isn't just seasonal – you can get sick all year long. Flu vaccine is available until June. Learn more #FluFacts https://www.cdc.gov/flu/prevent/keyfacts.htm</p>	<p>La #gripe no es temporal; puedes enfermarte durante todo el año. La vacuna antigripal está disponible hasta junio, una nueva sale en agosto. Aprende más en https://bit.ly/2z7Qm9S</p>
<p>Children die from flu every year. Eighty percent of them have not received a #flu vaccine. Get your kids vaccinated today!</p>	<p>Cada año muchos niños mueren de gripe. La mayoría o el 80% no habían recibido una vacuna #antigripal. ¡Vacuna a tus niños hoy! https://bit.ly/2Ve7gvV #combatelagripe</p>

https://www.cdc.gov/flu/highrisk/children.htm #knockoutflu	
There are 2 #flu vaccine options designed for people aged 65+ years. Both support a stronger immune response than the standard flu vaccine. https://www.cdc.gov/flu/highrisk/65over.htm #knockoutflu	Hay 2 vacunas contra la #gripe diseñadas para las personas de 65 años o más. Ambas crean una mejor respuesta inmune que la vacuna estándar. https://bit.ly/3eyUAaX #combatelagripe

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.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o con problemas de audición pueden llamar al 711 (servicio telefónico de Washington para personas con problemas de audición y del habla) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.