

**I work hard to
manage my
diabetes.
That's why I choose
to get my flu
vaccine every year.**

People with chronic medical conditions, like diabetes, are at higher risk of going to the hospital or dying from the flu. That's because diabetics have weaker immune systems that can't always fight off germs or stop diseases from getting worse. African Americans and Latinos have higher rates of diabetes than other ethnic groups. That puts people in African American and Latino communities at greater risk for developing medical problems, like pneumonia, when they get the flu.


Flu vaccines are the best protection against the flu. They keep you and your family from getting sick and from spreading the flu at home or 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

3/26/2010
2221—English



Me esfuerzo para controlar mi diabetes. Por eso yo elijo ponerme la vacuna contra la gripe cada año.

Personas con condiciones medicas crónicas, como la diabetes, tienen mayor riesgo de ir al hospital o morir a causa de la gripe. Es por que los diabéticos tienen sistemas inmunológicos débiles que no siempre pueden derrotar a los microbios o prevenir que se empeore una enfermedad. Afroamericanos y Latinos tienen tazas mas altas de diabetes que otros grupos étnicos. Esto pone a comunidades Afroamericanas y Latinas en mayor riesgo de desarrollar problemas médicos, como neumonía, al enfermarse de la gripe.

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.



Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles
www.publichealth.lacounty.gov

3/26/2010
2221—Spanish