



H1N1 and Seasonal Flu Vaccines at Mary's Center:

Mary's Center's sites in DC and Maryland, currently have very limited SEASONAL flu and H1N1 vaccines available for Mary's Center high risk participants only, which includes pregnant women, children 6 months to 35 months old, children 3 years to 24 years of age with chronic illness and adults 25-64 years old with chronic illness.

These vaccines are available for our participants during their scheduled appointments.

For more information or to make an appointment to get the Seasonal Flu and/or the H1N1 vaccine, please call 202-483-8196.

General Preventive Measures to Minimize Exposure to the Flu Include the Following Basic Steps:

- Wash your hands with soap and water for 10-20 seconds
- When you cough or sneeze, cover your nose and mouth with a tissue or your sleeve, not with your hands
- Stay home if you are sick with flu-like illness for at least 24 hours after your fever is Gone



Vacunas contra el H1N1 y la Gripe Regular en Mary's Center

Mary's Center, en nuestros centros de Washington, DC y Maryland actualmente cuenta con un número limitado de vacunas contra la gripe regular y el H1N1. Por tal razón, solamente las estamos administrando a nuestros pacientes de alto riesgo como mujeres embarazadas, niños de 6 meses a 35 meses de edad, niños de 3 a 24 años con enfermedades crónicas y adultos de 25 a 64 años con enfermedades crónicas.

Dichas vacunas se están administrando durante las citas regulares.

Para más información o para hacer una cita para obtener las vacunas, por favor llame a 202-483-8196.

Las Mediadas Preventivas Generales para Minimizar la Exposición al Flu Incluyen los Sigüientes Pasos Básicos:

- Lavarse las manos con jabón y agua por 10-20 segundos
- Cubrirse su nariz y boca con un pañuelo o la manga de su camisa -no con sus manos- cuando tosa o estornude
- Quedarse en casa si tiene gripe al menos 24 horas después de que la fiebre desaparezca