



A Tradition of Stewardship
A Commitment to Service

5 Actions to Protect Yourself and Others from Winter Viruses



NAPA COUNTY
Health & Human
Services Agency



Get Vaccinated, Boosted (and Treated)

Both the Flu and COVID-19 vaccine can help protect against severe illness.

Stay Home if You're Sick!

Avoid close contact with others and give your body time to heal.



Wear a Mask

Wearing a mask can provide protection and slow the spread of RSV, Flu, and COVID-19.

Wash Your Hands

Washing your hands for 20 seconds is an easy way to stop the spread of germs and prevent illness.



Cover Your Cough or Sneeze

Cough or sneeze into your elbow, arm or tissue. And don't forget to wash your hands afterwards.



A Tradition of Stewardship
A Commitment to Service

5 acciones para protegerse a sí mismo y los demás de los virus de invierno



NAPA COUNTY
Health & Human
Services Agency



**Vacúnese, obtenga su refuerzo contra el COVID-19
(Si se enferma, reciba tratamiento de forma oportuna)**
Tanto la vacuna contra la influenza como la vacuna
contra el COVID-19 pueden ayudar a prevenir
enfermedades graves.

¡Quédese en casa si está enfermo!

Evite el contacto cercano con otras personas y dé
tiempo a su cuerpo para sanar.



Use una mascarilla

El uso de una mascarilla brinda protección y reducir
la velocidad la propagación del RSV, la influenza y el
COVID-19.

Lave sus manos

Lavarse las manos durante 20 segundos es una
manera fácil de detener la propagación de
gérmenes y prevenir enfermedades.



Cúbrase la boca al toser o estornudar

Tosa o estornude en su codo, brazo o pañuelo. Y
no olvide lavarse las manos después.