

Defend Yourself.

Get vaccinated to protect you and your family from respiratory illnesses this season.

Respiratory illnesses like flu, COVID-19 and RSV spread more easily in the fall and winter. Handwashing, staying home when sick and talking with your health provider about vaccines are small, simple steps to help keep your family protected from the flu, COVID-19 and RSV.



Learn more at:
MySpot.nc.gov



NC Department of Health and Human Services
NCDHHS.gov • NCDHHS is an equal opportunity
employer and provider. • 12/2025 • Stock photo.
Posed by model. For illustrative purposes only.
25,000 copies of this public document were
printed at a cost of \$2,078.50 or \$.08 each.



**NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES**

Pasos sencillos. Gran protección.

Vacúnate para protegerte a ti y a tu familia contra las enfermedades respiratorias esta temporada.

Las enfermedades respiratorias como la gripe (influenza), el COVID-19 y el virus respiratorio sincitial (VRS) se contagian más fácilmente en el otoño y el invierno. Lavarte las manos, quedarte en casa cuando estás enfermo y hablar con tu médico sobre las vacunas son pasos sencillos para ayudarte a proteger a tu familia de la gripe, el COVID-19 y el VRS.



Aprende más en:
Vacunate.nc.gov



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • NCDHHS.gov NCDHHS es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. • 12/2025 • Foto de archivo. Retrato de modelo. Para fines ilustrativos únicamente. 25,000 copias de este documento público fueron impresas a un costo de \$2,078.50 o \$.08 cada una.



DEPARTAMENTO DE
SALUD Y SERVICIOS
HUMANOS DE
CAROLINA DEL NORTE