

We work hard to keep ourselves healthy, especially during my pregnancy. That's why we choose to get our flu vaccine.



Pregnant women are at higher risk of getting, spreading, and suffering complications from the flu. That's because pregnancy weakens the immune system. A weak immune system can't always fight off germs or stop diseases from getting worse. Getting vaccinated is the best way to protect you *and* your baby against the flu.

The flu shot has been given to millions of pregnant women over the years. Flu shots do not cause harm to pregnant women or their babies. Women who get their flu shot can protect their unborn baby or infant by passing along immunity during pregnancy or while breastfeeding. Pregnant women should not receive the nasal-spray flu vaccine.

Your baby relies on **you** for protection. Choose to get vaccinated against the flu.

To learn more, visit www.publichealth.lacounty.gov. If you don't have a regular health care provider, call 2-1-1 from any phone in L.A. County to find free or low-cost vaccinations near you.



Los Angeles County Department of Public Health
www.publichealth.lacounty.gov

4/12/2010
222K—English

Nos esforzamos para mantenernos saludables, especialmente durante mi embarazo. Por eso nosotros elegimos ponernos nuestra vacuna contra la gripe.



Mujeres embarazadas tienen mayor riesgo de contraer, propagar, y sufrir complicaciones a causa de la gripe. Es por que el embarazo debilita el sistema inmunológico. Un sistema inmunológico débil no siempre puede derrotar a los microbios o prevenir que se empeore una enfermedad. Vacunarse es la mejor manera de protegerse, a usted misma igual que a su bebé, contra la gripe.

La inyección contra la gripe se le ha dado a millones de mujeres embarazadas a través de muchos años. Las inyecciones contra la gripe no causan daño en mujeres embarazadas o en sus bebés. Mujeres que reciben la inyección contra la gripe pueden proteger a su bebe que aun no a nacido o recién nacido por medio de la inmunidad que transmite durante el embarazo o al amamantar. Su bebe depende de **usted** para recibir protección. Elija vacunarse contra la gripe. Las mujeres embarazadas **no** deben recibir la vacuna antigripal en forma nasal.

Para mas información, visite www.lapublichealth.gov. Si no tiene un proveedor de cuidado medico regular, llame 2-1-1 de cualquier teléfono en el Condado de L.A. para encontrar vacunaciones gratis o de bajo costo cerca de usted.



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

4/12/2010
222K—Spanish