

Social Media Recommendations

Channels: Facebook, Twitter, Instagram, Threads.

Frequency: 2-3 posts per week from October to March (or as long as flu is spreading). Post reminders to get vaccinated at least 2 weeks before holidays and school breaks, when social behaviors increase chances for viruses to spread. Remind audiences that it takes two weeks for the vaccine to start working.

Additional Resources:

FluFreeWA.org or WASinGripe.org

Share DOH flu posts directly :

- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [Twitter](#)

Centers for Disease Control and Prevention

- [Digital Media Toolkit](#)

Sample Messages

English	Spanish
<p>Vaccines save lives. Getting the flu vaccine not only protects you, it helps protect everyone around you. FluFreeWA.org #FluFreeWashington #FluFreeWA</p>	<p>Las vacunas salvan vidas. Vacunarte contra la gripe no solo te protege a ti, sino que ayuda a proteger a todos aquellos que te rodean. WASinGripe.org #WashingtonSinGripe #WASinGripe</p>
<p>Some people are more likely to have serious flu complications that can lead to hospitalization, or even death. Learn who is at high risk for flu-related complications. FluFreeWA.org #FluFreeWashington #FluFreeWA</p>	<p>Algunas personas son más propensas a tener complicaciones graves por la gripe que pueden resultar en hospitalización o incluso la muerte. Aprende quién tiene un alto riesgo de complicaciones relacionadas con la gripe. WASinGripe.org #WashingtonSinGripe #WASinGripe</p>
<p>It's not too late to get a flu vaccine. DOH recommends flu vaccination as long as #flu viruses are circulating. Read more about preventing the flu. FluFreeWA.org #FluFreeWashington #FluFreeWA</p>	<p>No es muy tarde para vacunarse contra la gripe. Los DOH recomiendan la vacunación contra la #gripe mientras que los virus de la gripe estén circulando. Lee más información sobre la vacuna contra la gripe estacional. WASinGripe.org #WashingtonSinGripe #WASinGripe</p>
<p>Changes in your immune system during pregnancy may increase your risk of flu complications. Pregnant people are at high risk for severe illness, hospitalization and</p>	<p>Los cambios en tu sistema inmunológico durante el embarazo pueden aumentar tu riesgo de complicaciones por la gripe. Gente embarazada corren un alto riesgo de enfermedad grave,</p>

<p>death if they get the flu. The flu vaccine is the best protection against the flu for you and your baby. You can get it at any stage of pregnancy.</p> <p>Learn more: FluFreeWA.org</p> <p>#FluFreeWashington #FluFreeWA</p>	<p>hospitalización y muerte si contraen la gripe. La vacuna contra la gripe es la mejor protección contra la gripe para ti y para tu bebé. Puedes recibirla en cualquier etapa del embarazo.</p> <p>Aprende más: WASinGripe.org</p> <p>#WashingtonSinGripe #WASinGripe</p>
<p>Adults 65 and older are at higher risk for serious flu-related complications than young, healthy adults.</p> <p>The DOH recommends a yearly flu vaccine for adults 65 and older. The flu vaccine is covered by Medicare part B. If you or a loved one is 65 years and older, here's some more info you should know:</p> <p>FluFreeWA.org</p> <p>#FluFreeWashington #FluFreeWA</p>	<p>Los adultos mayores de 65 años tienen un mayor riesgo de complicaciones graves relacionadas con la gripe que los adultos jóvenes y sanos.</p> <p>Los DOH recomiendan una vacuna anual contra la gripe para adultos mayores de 65 años. La vacuna contra la gripe es un beneficio cubierto por la parte B de Medicare. Si usted o un ser querido tiene 65 años o más, esto es lo que debe saber:</p> <p>WASinGripe.org</p> <p>#WashingtonSinGripe #WASinGripe</p>
<p>For children, the flu is far more dangerous than the common cold. Parents and caregivers, here's what you need to know to protect the kids in your life: FluFreeWA.org</p> <p>#FluFreeWashington #FluFreeWA</p>	<p>La gripe es más peligrosa que el resfriado común en los niños. Padres y cuidadores, esto es lo que necesitan saber para proteger a los niños en su vida: WASinGripe.org</p> <p>#WashingtonSinGripe #WASinGripe</p>



DOH 825-003 April 2025

To request this document in another format, call 1-800-525-0127. Deaf or hard of hearing customers, please call 711 (Washington Relay) or email doh.information@doh.wa.gov.