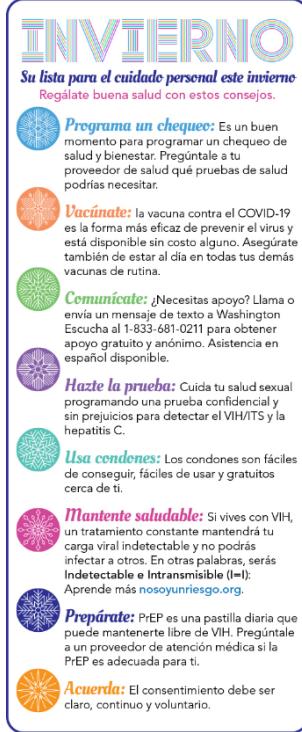
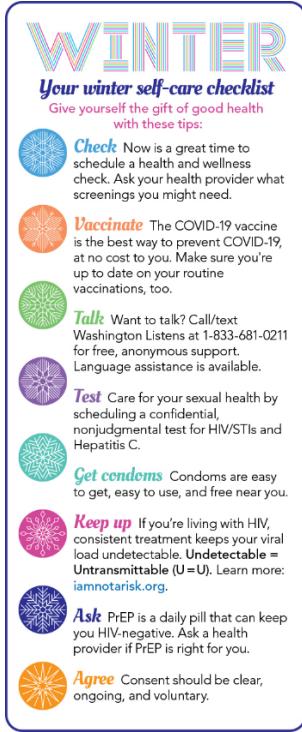


## SOCIAL GRAPHICS (JPEG) – SPANISH AND ENGLISH

Click on the graphics for a link to download the original images.



### Suggested use for social media:

- Create a new post
- Choose your graphic
- Add links to local resources your patients and clients use: testing, free condoms, PrEP providers, vaccines, health care, case management, social determinants of health support, etc.
- Add the link for I Am Not A Risk:
  - **Spanish:** [No Soy un Riesgo :: Washington State Department of Health](#) (other campaign resources)
  - **English:** [I Am Not A Risk / I Am Not a Risk Campaign Resources :: Washington State Department of Health](#) (other campaign resources)

## PRINT READY CHECKLISTS - SPANISH AND ENGLISH

Click on the graphics for a link to download the original documents.

# WINTER

*It's the end of the year.*  
Time to check in with yourself and:

- Test** Schedule a confidential, nonjudgmental test for HIV/STIs and Hepatitis C.
- Cover** Condoms are easy to get, easy to use, and free at locations near you.
- Ask** PrEP is a daily pill that can keep you HIV-negative. Ask a health care provider if PrEP is right for you.
- Keep up** with health care. If you're living with HIV, consistent treatment keeps your viral load undetectable. Undetectable = Untransmittable (U=U). Learn more: [iamnotarisk.org](http://iamnotarisk.org).
- Accept and agree** Consent should be clear, ongoing, and voluntary.
- Immunize** From COVID-19 to the annual flu shot, protect yourself by getting caught up on all your immunizations.

**Washington State Department of Health** DOH 150-170 November 2022  
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 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

# INVIERNO

*Es el final del año.*  
Es el momento de ponerte al día contigo mismo y:

- Hacerse la prueba:** Programa una prueba confidencial y sin prejuicios para el VIH, las ETS y la hepatitis C.
- Protegerse:** Los condones son fáciles de conseguir, fáciles de usar y gratuitos en lugares cercanos a usted.
- Preguntar:** PrEP es una pastilla diaria que puede mantenerle libre de VIH. Pregúntale a un proveedor de atención médica si la PrEP es adecuada para ti.
- Refuerza tu salud:** Si vives con VIH, un tratamiento constante mantendrá tu carga viral indetectable y no podrás infectar a otros. En otras palabras, serás Indetectable e Intransmisible (I=I). Aprende más: [nosoyunriesgo.org](http://nosoyunriesgo.org).
- Acordar y aceptar:** el consentimiento debe ser claro, continuo y voluntario.
- Vacúnate:** Desde el COVID-19 hasta la vacuna anual contra la gripe, protégete poniéndote al día con todas tus vacunas.

**Washington State Department of Health** DOH 150-170 November 2022 Spanish  
Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127.  
Las personas con sordera o problemas de audición, deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a [civilrights@doh.wa.gov](mailto:civilrights@doh.wa.gov).

# WINTER

*Your winter self-care checklist*

Give yourself the gift of good health with these tips:

- Check** Now is a great time to schedule a health and wellness check. Ask your health provider what screenings you might need.
- Vaccinate** The COVID-19 vaccine is the best way to prevent COVID-19, at no cost to you. Make sure you're up to date on your routine vaccinations, too.
- Talk** Want to talk? Call/text Washington Listens at 1-833-681-0211 for free, anonymous support. Language assistance is available.
- Test** Care for your sexual health by scheduling a confidential, nonjudgmental test for HIV/STIs and Hepatitis C.
- Get condoms** Condoms are easy to get, easy to use, and free near you.
- Keep up** If you're living with HIV, consistent treatment keeps your viral load undetectable. Undetectable = Untransmittable (U=U). Learn more: [iamnotarisk.org](http://iamnotarisk.org).
- Ask** PrEP is a daily pill that can keep you HIV-negative. Ask a health provider if PrEP is right for you.
- Agree** Consent should be clear, ongoing, and voluntary.

**Washington State Department of Health** DOH 150-171 November 2022  
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 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

# INVIERNO

*Su lista para el cuidado personal este invierno*  
Regálate buena salud con estos consejos.

- Programa un chequeo:** Es un buen momento para programar un chequeo de salud y bienestar. Pregúntale a tu proveedor de salud qué pruebas de salud podrías necesitar.
- Vacínate:** La vacuna contra el COVID-19 es la forma más eficaz de prevenir el virus y está disponible sin costo alguno. Asegúrate también de estar al día en todas tus demás vacunas de rutina.
- Comunicate:** ¿Necesitas apoyo? Llama o envía un mensaje de texto a Washington Escucha al 1-833-681-0211 para obtener apoyo gratuito y anónimo. Asistencia en español disponible.
- Hazte la prueba:** Cuida tu salud sexual programando una prueba confidencial y sin prejuicios para detectar el VIH/ITS y la hepatitis C.
- Usa condones:** Los condones son fáciles de conseguir, fáciles de usar y gratuitos cerca de ti.
- Mantente saludable:** Si vives con VIH, un tratamiento constante mantendrá tu carga viral indetectable y no podrás infectar a otros. En otras palabras, serás Indetectable e Intransmisible (I=I). Aprende más: [nosoyunriesgo.org](http://nosoyunriesgo.org).
- Prepárate:** PrEP es una pastilla diaria que puede mantenerle libre de VIH. Pregúntale a un proveedor de atención médica si la PrEP es adecuada para ti.
- Acuerda:** El consentimiento debe ser claro, continuo y voluntario.

**Washington State Department of Health** DOH 150-171 November 2022 Spanish  
Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127.  
Las personas con sordera o problemas de audición, deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a [civilrights@doh.wa.gov](mailto:civilrights@doh.wa.gov).

### Suggested use for printed checklists:

- Send the files to your local print shop. These checklists are in CMYK color.
- Add your local resources:
  - Add sticker labels to the backside of the checklists with links to local resources patients and clients use: testing, free condoms, PrEP providers, vaccines, medical care health care, case management, social determinants of health support, etc.; or
  - Print out resource lists and hand out with the checklists.
  - Include the link for I Am Not A Risk:
    - **Spanish:** [No Soy un Riesgo :: Washington State Department of Health](#) (other campaign resources)
    - **English:** [I Am Not A Risk / I Am Not a Risk Campaign Resources :: Washington State Department of Health](#) (other campaign resources)



DOH 150-176 November 2022

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 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).