

## SOCIAL GRAPHICS (JPEG) – SPANISH AND ENGLISH

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

### 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.

### INVIERNO

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

- Hacerte 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 pueda mantenerse 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.
- Vacínate:** Desde el COVID-19 hasta la vacuna anual contra la gripe, protégete poniéndote al día con todas tus vacunas.

### 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.

### INVIERNO

*Su lista para el cuidado personal este invierno*  
Regístrate 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.
- Comunícate:** ¿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 mantenerte 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.

### 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](http://No Soy un Riesgo) :: [Washington State Department of Health](http://Washington State Department of Health) (other campaign resources)
  - **English:** [I Am Not A Risk](http://I Am Not A Risk) / [I Am Not a Risk Campaign Resources](http://I Am Not a Risk Campaign Resources) :: [Washington State Department of Health](http://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.

<h2>WINTER</h2> <p><i>It's the end of the year.</i> Time to check in with yourself and:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Test</b> Schedule a confidential, nonjudgmental test for HIV/STIs and Hepatitis C.</li> <li><b>Cover</b> Condoms are easy to get, easy to use, and free at locations near you.</li> <li><b>Ask</b> PrEP is a daily pill that can keep you HIV-negative. Ask a health care provider if PrEP is right for you.</li> <li><b>Keep up</b> with health care. If you're living with HIV, consistent treatment keeps your viral load undetectable. <b>Undetectable = Untransmittable (U=U)</b>. Learn more: <a href="http://iamnotarisk.org">iamnotarisk.org</a>.</li> <li><b>Accept and agree</b> Consent should be clear, ongoing, and voluntary.</li> <li><b>Immunize</b> From COVID-19 to the annual flu shot, protect yourself by getting caught up on all your immunizations.</li> </ul> <p>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 <a href="mailto:civil.rights@doh.wa.gov">civil.rights@doh.wa.gov</a>.</p>	<h2>INVIERNO</h2> <p><i>Es el final del año.</i> Es el momento de ponerte al día contigo mismo y:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hacerte la prueba:</b> Programa una prueba confidencial y sin prejuicios para el VIH, las ETS y la hepatitis C.</li> <li><b>Protegerse:</b> Los condones son fáciles de conseguir, fáciles de usar y gratuitos en lugares cercanos a usted.</li> <li><b>Preguntar:</b> PrEP es una pastilla diaria que puede mantenerte libre de VIH. Pregúntale a un proveedor de atención médica si la PrEP es adecuada para ti.</li> <li><b>Refuerza tu salud:</b> 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: <a href="http://nosoyunriesgo.org">nosoyunriesgo.org</a>.</li> <li><b>Acordar y aceptar:</b> el consentimiento debe ser claro, continuo y voluntario.</li> <li><b>Vacúnate:</b> Desde el COVID-19 hasta la vacuna anual contra la gripe, protégete poniéndote al día con todas tus vacunas.</li> </ul> <p>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 rele de Washington) o enviar un correo electrónico a <a href="mailto:civil.rights@doh.wa.gov">civil.rights@doh.wa.gov</a>.</p>	<h2>WINTER</h2> <p><i>Your winter self-care checklist</i> Give yourself the gift of good health with these tips:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Check</b> Now is a great time to schedule a health and wellness check. Ask your health provider what screenings you might need.</li> <li><b>Vaccinate</b> 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.</li> <li><b>Talk</b> Want to talk? Call/text Washington Listens at 1-833-681-0211 for free, anonymous support. Language assistance is available.</li> <li><b>Test</b> Care for your sexual health by scheduling a confidential, nonjudgmental test for HIV/STIs and Hepatitis C.</li> <li><b>Get condoms</b> Condoms are easy to get, easy to use, and free near you.</li> <li><b>Keep up</b> If you're living with HIV, consistent treatment keeps your viral load undetectable. <b>Undetectable = Untransmittable (U=U)</b>. Learn more: <a href="http://iamnotarisk.org">iamnotarisk.org</a>.</li> <li><b>Ask</b> PrEP is a daily pill that can keep you HIV-negative. Ask a health provider if PrEP is right for you.</li> <li><b>Agree</b> Consent should be clear, ongoing, and voluntary.</li> </ul> <p>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 <a href="mailto:civil.rights@doh.wa.gov">civil.rights@doh.wa.gov</a>.</p>	<h2>INVIERNO</h2> <p><i>Su lista para el cuidado personal este invierno</i> Regálate buena salud con estos consejos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Programa un chequeo:</b> Es un buen momento para programar un chequeo de salud y bienestar. Pregúntale a tu proveedor de salud qué pruebas de salud podrías necesitar.</li> <li><b>Vacúnate:</b> 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.</li> <li><b>Comunícate:</b> ¿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.</li> <li><b>Hazte la prueba:</b> Cuida tu salud sexual programando una prueba confidencial y sin prejuicios para detectar el VIH/ITS y la hepatitis C.</li> <li><b>Usa condones:</b> Los condones son fáciles de conseguir, fáciles de usar y gratuitos cerca de ti.</li> <li><b>Mantente saludable:</b> 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 <a href="http://nosoyunriesgo.org">nosoyunriesgo.org</a>.</li> <li><b>Prepárate:</b> PrEP es una pastilla diaria que puede mantenerte libre de VIH. Pregúntale a un proveedor de atención médica si la PrEP es adecuada para ti.</li> <li><b>Acuerda:</b> El consentimiento debe ser claro, continuo y voluntario.</li> </ul> <p>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 rele de Washington) o enviar un correo electrónico a <a href="mailto:civil.rights@doh.wa.gov">civil.rights@doh.wa.gov</a>.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 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).