

FLU SEASON IS HERE!



Flu season is here, and it's time to take action! Our clinic has the flu vaccine available NOW to help protect you and your loved ones. Here's a quick guide to ensure you're prepared:

Get Vaccinated Today

Don't wait—schedule your appointment for the flu vaccine today! Protect yourself from influenza by getting vaccinated at our clinic.



Practice Good Hygiene

Wash your hands regularly with soap and water for at least 20 seconds.

Use hand sanitizer with at least 60% alcohol when soap isn't available.

Avoid touching your face, especially your eyes, nose, and mouth.

Stay Healthy

- Eat a balanced diet rich in fruits and vegetables.
- Stay hydrated and get plenty of sleep.
- Incorporate regular exercise into your routine.

Know the Symptoms

Flu symptoms can include:

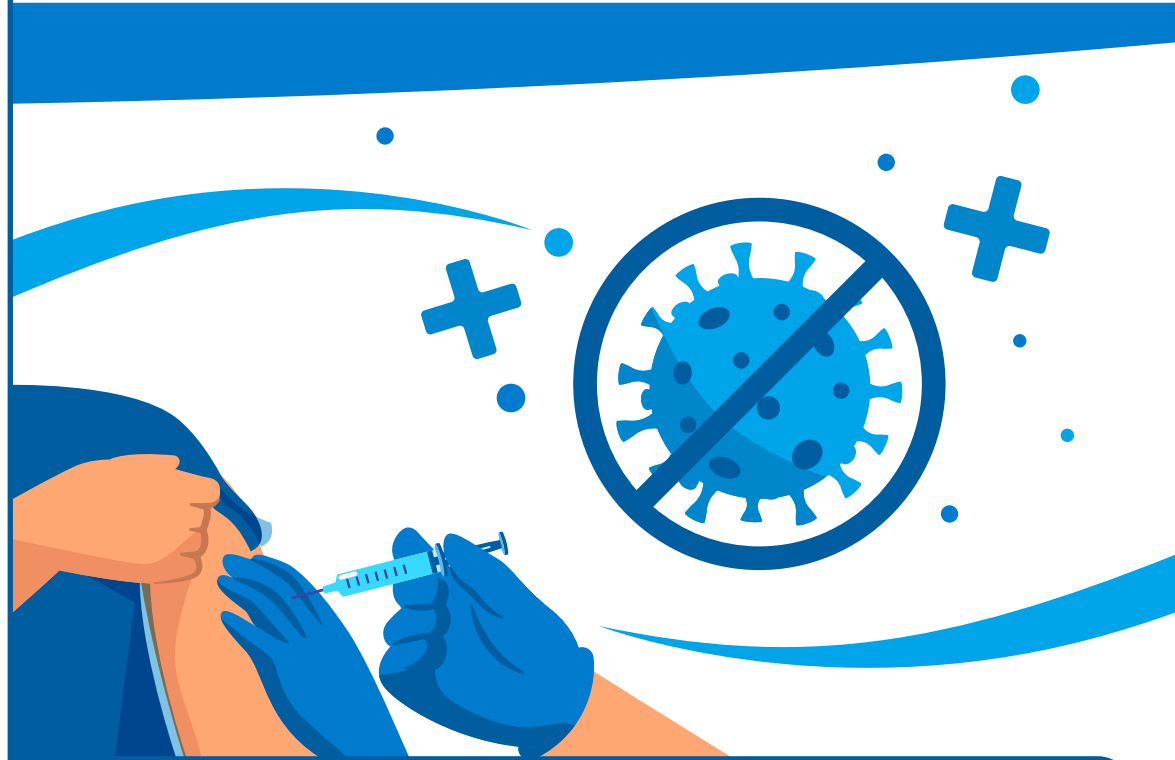
- Fever or chills
- Cough
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Muscle or body aches
- Fatigue

If you experience these symptoms, consult your healthcare provider.

Plan Ahead

Stock up on essential supplies: tissues, hand sanitizer, and over-the-counter medications.

Create a care plan for your family in case someone falls ill.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

La temporada de gripe ya está aquí, ¡y es hora de actuar! Nuestra clínica tiene la vacuna contra la gripe disponible AHORA para ayudar a protegerlo a usted y a sus seres queridos. Aquí tiene una guía rápida para asegurarse de que está preparado:

Vacúnese hoy mismo

No espere más, programe hoy mismo su cita para vacunarse contra la gripe. Protéjase de la gripe vacunándose en nuestra clínica.



Practique una buena higiene

Lávese las manos regularmente con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Utilice un desinfectante de manos con al menos un 60% de alcohol cuando no disponga de jabón.

Evite tocarse la cara, especialmente los ojos, la nariz y la boca.

Mantente sano

- Siga una dieta equilibrada rica en frutas y verduras.
- Manténgase hidratado y duerma lo suficiente.
- Incorpore el ejercicio regular a su rutina.

Conozca los síntomas

Los síntomas de la gripe pueden incluir:

- Fiebre o escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal
- Dolores musculares o corporales
- Fatiga

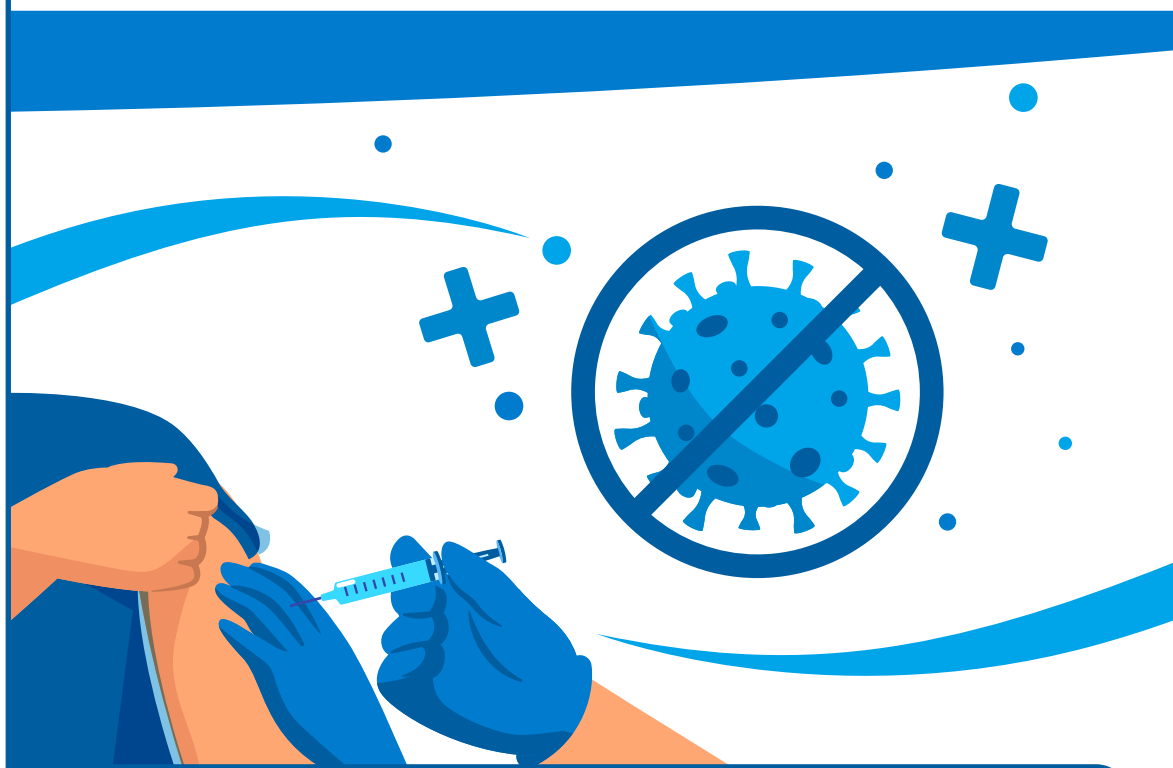
Si experimenta estos síntomas, consulte a su médico.

Planifique con antelación

Haz acopio de suministros esenciales: pañuelos de papel, desinfectante de manos y medicamentos sin receta.

Cree un plan de cuidados para su familia en caso de que alguien caiga enfermo.

¡LA TEMPORADA DE GRIPE YA ESTÁ AQUÍ!



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic