

¡Tiene el poder de protegerse a sí mismo!

Mantenerse al día con sus vacunas regulares, como la gripe, es una de las cosas más importantes que debe hacer para ayudar a protegerse a usted mismo y a su familia esta temporada.



Reciba sus vacunas

El CDC recomienda encarecidamente el ponerse ambas vacunas, la de la gripe y del COVID-19, para protegerse a sí mismo y a los demás. Y ahora usted puede ponerse ambas vacunas al mismo tiempo. Pregúntele a su proveedor o farmacéuta sobre cuáles vacunas son las adecuadas para usted y su familia.

No se lo pierda

La gripe puede hacer que esté enfermo por varios días o semanas, y posiblemente pueda terminar en el hospital o causarle que pierda trabajo o eventos importantes. Los síntomas de la gripe son similares a los del COVID-19 y es posible que tenga que estar en cuarentena hasta que la gripe sea confirmada.

Sin costo adicional

La mayoría de los miembros de Florida Blue pueden recibir la vacuna contra la gripe sin costo adicional de un médico o farmacia dentro de la red.

5 consejos para evitar la gripe

- 1. Manténgase limpio:** Lave sus manos a menudo con agua y con jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol para reducir los gérmenes. Desinfecte las áreas de alto tráfico en el hogar y en el trabajo, tal como perillas de puertas y el teclado.
- 2. No toque:** Una manera en que las personas contraen gérmenes es al tocar un área con muchos gérmenes y luego al tocarse los ojos, la nariz o la boca. Limite el tocarse la cara, especialmente cuando esté en público.
- 3. Mantenga distancia:** El virus de la gripe se puede propagar a una distancia de hasta 6 pies cuando una persona infectada toce, estornuda o incluso habla. Mantenga la distancia si alguien tiene una enfermedad respiratoria.
- 4. Manténgase cubierto:** Cubra su boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Si no tiene uno a la mano, cubra su boca con la parte superior de la manga de su camisa.
- 5. Mantenga su sistema inmunológico fuerte:** Es más probable que se enferme si tiene un sistema inmunológico débil. El dormir bien, controlar el estrés, comer saludable y mantenerse activo son algunas maneras de mantener su cuerpo en forma para poder combatir una infección.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

Las enfermeras del Centro Florida Blue pueden contestar sus preguntas acerca de la vacuna para la gripe o el COVID-19. Llame al (877) 352-5830 para hablar con una enfermera en un centro cerca de usted. O visite la sección de BlueAnswers en floridablue.com.

Florida Blue ofrece seguro de salud. Florida Blue HMO, una afiliada de Florida Blue, ofrece cobertura HMO. Estas compañías son Licenciatarias Independientes de Blue Cross and Blue Shield Association.

Cumplimos con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discriminamos. Puede tener acceso a la Notificación de No Discriminación y Accesibilidad en floridablue.com/ndnotice. Florida Blue y Florida Blue Medicare son Licenciatarias Independientes de Blue Cross and Blue Shield Association.

Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá.