



Una compañía de soluciones de salud

¡Tienes el poder de protegerte a tí mismo!

Mantenerte al día con tus vacunas regulares, como la de la gripe, es una de las cosas más importantes que debes hacer y que te ayudará, a ti y a tu familia a protegerte durante esta temporada.



Vacúnate

El CDC recomienda ponerse ambas vacunas, la de la gripe y la del COVID-19, para protegerte a tí mismo y a los demás. Y si eres mayor de 60 años, puedes ser elegible para la vacuna RSV. Pregúntale a tu proveedor o farmacéuta cuáles vacunas son las adecuadas para ti y tu familia.

No lo dejes pasar

Si contraes la gripe podrías estar enfermo por varios días o varias semanas, y posiblemente tengas que ser ingresado en el hospital y faltar al trabajo o a muchos otros eventos importantes. Los síntomas de la gripe, el COVID-19 y el RSV son similares y es posible tener los 3 a la misma vez. Mantente alejado de los demás para no enfermarlos.

Sin costo

La mayoría de los miembros de Florida Blue pueden recibir la vacuna contra la gripe o el COVID-19 sin costo adicional de un médico o farmacia dentro de la red. Los Centros Florida Blue ofrecen clínicas de vacunación durante el otoño para tanto miembros como no miembros. Visita [Scheduler.FloridaBlue.com](https://www.floridablue.com/scheduler) para encontrar la clínica más cercana.

Protégete y protege a los demás durante esta temporada de gripe.

Mantén todo limpio: Lávate las manos a menudo con agua y jabón o con un desinfectante para manos a base de alcohol para reducir los gérmenes. Desinfecta las áreas de mucho tráfico en el hogar y en el trabajo, tal como las manillas de las puertas y el teclado de la computadora.

No te toques la cara: Las personas contraen gérmenes cuando tocan un área con muchos gérmenes y luego se llevan las manos a los ojos, la nariz o la boca. Limita el tocarte la cara, especialmente cuando estés en público.

Mantén distancia: El virus de la gripe se puede propagar a una distancia de hasta 6 pies cuando una persona infectada tose, estornuda o incluso habla. Mantén la distancia si estás cerca de alguien que tiene una enfermedad respiratoria.

Mantén tu boca cubierta: Cúbrete la boca con un pañuelo cuando tosas o estornudes. Si no tienes nada a la mano, cúbrete con la parte superior de la manga de tu camisa en lugar de tus manos.

Fortalece tu sistema inmunológico: Es más probable que te enferme si tienes un sistema inmunológico débil. Dormir bien, controlar el estrés, comer saludable y mantenerte activo son algunas maneras de mantener tu organismo 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 registradas del Centro Florida Blue pueden contestar tus preguntas acerca de las vacunas. Llama al 1-877-352-5830 para hablar con una enfermera en un centro cerca de ti. O visita [FloridaBlue.com/Shots](https://www.floridablue.com/shots)

Health Options, Inc., cuyo nombre comercial es Florida Blue HMO, ofrece cobertura HMO. Estas compañías son licenciatarías independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Cumplimos con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo. Puede tener acceso a la notificación de No Discriminación y Accesibilidad en [FloridaBlue.com/disclaimer/ndnotice](https://www.floridablue.com/disclaimer/ndnotice). Florida Blue y Florida Blue Medicare son licenciatarías independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá. 108062S 0724R