

# Manténgase protegido y proteja a los que lo rodean: **Vacúnese contra la gripe.**

Siempre es importante para usted y sus seres queridos el ponerse la vacuna anual contra la gripe. Es aún más importante este año mientras el COVID-19 continúa impactando nuestras vidas.

**Florida Blue**   
Para una mejor salud®



## Una vacuna al año es suficiente.

El ponerse su vacuna contra la gripe no es solo acerca de mantenerse saludable. Esto también protege a personas vulnerables que están a su alrededor, especialmente niños y adultos mayores. Con simplemente una inyección puede tener un papel importante en la prevención de hospitalizaciones e incluso muertes a causa de la gripe.

## ¿Qué está esperando?

Su plan de salud de Florida Blue cubre el costo de la vacuna contra la gripe. Esto significa que usted pagará \$0. No espere: Toma aproximadamente dos semanas en comenzar a trabajar.

## Estos son los sitios donde la puede recibir:

- De parte de cualquier médico dentro de la red de su plan (desde los 6 meses en adelante)
- Una farmacia como Publix, Walgreens o Winn-Dixie (desde los 18 años en adelante)

*Recuerde traer su tarjeta del plan de salud.*

## 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 tose, 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.

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 aplicables y no discriminamos. Puedes tener acceso a la Notificación de No Discriminación y Accesibilidad en [floridablue.com/ndnotice](http://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.