

Manténgase saludable esta temporada de gripe. ¡Obtenga su vacuna antigripal ahora!



¡Es octubre, lo que significa que la temporada de gripe está en pleno desarrollo!

Todos y cada uno de nosotros puede contraer la gripe. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas a partir de los seis meses de edad se vacunen contra la gripe. Con COVID-19, es más importante que nunca vacunarse contra la gripe. ¡Ahora es el momento de vacunarse contra la gripe para asegurarse de estar protegido!

¿Dónde me puedo vacunar?

- Consultorios de proveedores y clínicas
- Farmacias (incluidas la mayoría de las farmacias en supermercados)
- Departamentos de salud locales
- Clínicas de atención de urgencias

Los miembros de Health Choice Generations (HMO D-SNP) pueden obtener una **tarjeta de regalo de \$10** por recibir la vacuna antigripal. Una vez que se haya vacunado contra la gripe y tengamos la información del proveedor que la administró, Health Choice Generations le enviará una tarjeta de regalo. Usaremos su dirección postal que tenemos registrada. Si necesita actualizar su dirección, llame al Departamento de Servicios para Miembros al **1-800-656-8991** (TTY **711**), de 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana.

Si recibió la vacuna antigripal, pero no su tarjeta de regalo, llame a Servicios para Miembros o envíenos un correo electrónico a comments@HealthChoiceAZ.com. Tenga a mano la siguiente información sobre su visita:

- Fecha en que se vacunó contra la gripe
- Nombre del proveedor/farmacia/clínica

Siga estos consejos para prevenir la gripe:

- Vacúnese contra la gripe. ¡Es sin costo para usted!
- Lávese las manos con frecuencia.
- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo descartable cuando estornude o tosa.
- Quédese en casa si tiene gripe para evitar contagiar a otras personas.
- Evite el contacto cercano con personas enfermas.
- Recuerde, ¡la vacuna antigripal no le causará la gripe! La vacuna antigripal es la mejor protección contra la gripe.

La vacuna no solo lo protege a usted, sino que protege a sus amigos, familiares y a la comunidad de un virus potencialmente mortal. Si cree que ha contraído la gripe, haga una cita con su proveedor de atención primaria lo antes posible.

Síntomas

- Fiebre y escalofríos
- Tos, secreción o congestión nasal
- Fatiga y debilidad
- Dolores de cabeza, musculares y corporales
- Náuseas, diarrea o vómitos

Tratamiento

- Descanse lo suficiente
- Tome mucho líquido

¡Estamos para ayudarlo a mantenerse saludable!

Llame a Servicios para Miembros al **1-800-656-8991**, TTY **711**, de 8 a.m. a 8 p.m., los 7 días de la semana, para obtener ayuda para encontrar un proveedor o una farmacia que administre vacunas antigripales cerca de su domicilio.

Health Choice Generations (HMO D-SNP) cumple con las leyes de derechos civiles federales vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-656-8991 (TTY: 711).

Díí baa akó nínizin: Díí saad bee yáníłti'go Diné Bizaad, saad bee áká'ánída'áwo'déé', t'áá jiik'eh, éí ná hóló, kóji' hódííłnih 1-800-656-8991 (TTY: 711)

H5587_FluShot2020_C es