



How to avoid the flu.

Tips to help you stay healthy during flu season.



Who should **get the flu shot?**

- **Everyone** who is 6 months of age or older.
- Pregnant women.
- Seniors.
- People with disabilities.
- People with health conditions.
- Travelers and people living abroad.

You know the feeling. One day you are fine and then the next you have a fever, headache, cough – the flu! Here's the good news: **you can take steps to keep you and your family healthy and avoid the flu.**

Take the flu seriously.

Influenza, or the flu, is a **contagious respiratory illness** caused by a virus. It can become severe or even life-threatening.

Know the symptoms.

You may have some of these symptoms:

- Fever
- Headache
- Tiredness
- Dry cough
- Sore throat
- Stuffy nose
- Muscle ache

Vomiting and diarrhea are more common among children.

Know how it spreads.

Flu spreads when a sick person **coughs, sneezes or speaks**. The virus is sent into the air, making it easy for others to inhale the flu germs. The flu may also be spread by touching a surface that has the flu virus and then **touching your nose, mouth or eyes**.

Plan now to protect yourself.

You need a shot every year, usually starting in September. Take action now to avoid the flu. Make your flu shot appointment.

Avoid getting and giving the flu.

Wash your hands often and get a flu shot. **Washing your hands** will help protect you from the flu virus (and other germs). **Getting a flu shot is the best way to prevent the flu for anyone six months or older**, unless you have certain medical issues. Ask your Primary Care Provider if a flu shot is right for you.



1-800-690-1606, TTY 711
Monday – Friday, 7 a.m. – 7 p.m.



myuhc.com/CommunityPlan



Health4Me app

UnitedHealthcare does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability in health programs and activities.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.



Cómo evitar la gripe.

Consejos para ayudarle a mantenerse sano durante la temporada de la gripe.



¿Quién debe **recibir una vacuna en contra de la gripe?**

- **Todas las personas de 6 meses o mayores.**
- Mujeres embarazadas.
- Personas de la tercera edad.
- Personas con discapacidades.
- Personas con problemas de salud.
- Viajeros y personas que viven en el extranjero.

Usted sabe cómo se siente. Un día está bien y al siguiente tiene fiebre, dolor de cabeza, tos — ¡Es la gripe! Estas son las buenas noticias: **Usted puede tomar pasos para usted y su familia poder mantenerse saludables y evitar el contagio de gripe.**

Tome a la gripe seriamente.

La Influenza o gripe es una **enfermedad respiratoria contagiosa** causada por un virus. Puede volverse severa o aún ser una amenaza para la vida.

Conozca cuáles son los síntomas.

Usted puede presentar algunos de estos síntomas:

- Fiebre
- Dolores de cabeza
- Cansancio
- Tos seca
- Dolor de garganta
- Congestión nasal
- Dolor muscular

El vómito y la diarrea son más comunes en los niños.

Conozca cómo se transmite.

La gripe se transmite cuando una persona enferma **tose, estornuda o habla**. El virus pasa al aire facilitando que otras personas inhalen los gérmenes de la gripe. La gripe también puede transmitirse tocando superficies que contengan al virus y después **tocándose la nariz, la boca o los ojos**.

Planee ahora para protegerse.

Usted necesita una vacunación cada año, usualmente empezando en septiembre. Actúe ahora mismo para evitar la gripe. Haga una cita para su vacunación en contra de la gripe.

Evite contagiarse del virus y de transmitirlo.

Lave sus manos a menudo y obtenga una vacuna contra la gripe. **Lavándose las manos** le ayudará a protegerse contra el virus de la gripe (y en contra de otros gérmenes). **Obteniendo una vacuna contra la gripe es la mejor manera de prevenir contraer la gripe en todas las personas mayores de 6 meses de edad**, a menos que usted tenga ciertos problemas médicos. Pregunte a su Proveedor de Atención Primaria si una vacuna en contra de la gripe es apropiada para usted.



1-800-690-1606, TTY 711

De lunes a viernes, de 7am a 7pm.



myuhc.com/CommunityPlan



Health4Me app

ATENCIÓN: Si habla español, hay servicios de asistencia de idiomas, sin cargo, a su disposición. Llame al número de teléfono gratuito que aparece en su tarjeta de identificación. UnitedHealthcare no discrimina en base a raza, color, nacionalidad, sexo, edad ni discapacidad en los programas o actividades de salud. Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.