

DON'T LET THE FLU GET YOU!



WHAT IS THE FLU?

The flu (influenza) is an infection of the nose, throat, and lungs caused by influenza viruses. Every year, seasonal flu viruses cause illness, hospital stays and deaths in the United States. There are many different flu viruses and sometimes a new flu virus emerges to make people sick.

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF THE FLU?

Symptoms of the flu include:

- ★ Fever
- ★ Cough
- ★ Sore throat
- ★ Body aches
- ★ Headache
- ★ Chills
- ★ Fatigue
- ★ Runny or stuffy nose

Some people also may have vomiting and diarrhea.

FLUVENTION!

HOW DO YOU PROTECT YOURSELF FROM THE FLU?

IT'S AS EASY AS 1-2-3!

- 1 Get your flu vaccine.** If your doctor doesn't have the vaccine, adults can go to a local CVS or Walgreens.
- 2 Keep your hands clean!** Wash your hands with soap and water often.
- 3 Take everyday steps to prevent the spread of germs.** Cover your nose and mouth when you cough or sneeze. Don't touch your eyes, nose or mouth. Avoid contact with others when they or you are sick.

There is no charge for CeliCare members to get the flu vaccine!

Remember to follow your doctor's advice.

Flu shots are available for individuals 6 months and older.

www.celticarehealthplan.com

¡NO DEJE QUE LE DÉ GRIPE!



¿QUÉ ES LA GRIPE?

La gripe (influenza) es una infección de la nariz, garganta y pulmones ocasionada por los virus de la influenza. En Estados Unidos, cada año los virus de la gripe de temporada causan enfermedades, hospitalizaciones y muertes. Hay gran cantidad de virus de gripe y en ocasiones un virus de gripe nuevo emerge y enferma a los humanos.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA GRIPE?

Los síntomas de la gripe incluyen:

- ★ Fiebre
- ★ Tos
- ★ Dolor de garganta
- ★ Dolores del cuerpo
- ★ Dolor de cabeza
- ★ Escalofríos
- ★ Fatiga
- ★ Goteo de la nariz o nariz congestionada

Algunas personas también podrían tener vómito y diarrea.

FLUVENTION!

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE A SÍ MISMO CONTRA LA GRIPE? ¡ES TAN FÁCIL COMO SEGUIR TRES PASOS 1-2-3!

1 Vacúnese contra la gripe. Si su médico no tiene la vacuna, los adultos pueden ir a una CVS o Walgreens local.

2 ¡Mantenga sus manos limpias! Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente.

3 Tome medidas a diario para prevenir la propagación de gérmenes. Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa o estornude. No se toque los ojos, la nariz o la boca. Evite el contacto con otros cuando ellos o usted estén enfermos.

¡No hay costo para los miembros de CeltiCare por vacunarse contra la gripe!

Recuerde que debe seguir el consejo de su médico.

www.celticarehealthplan.com

La vacuna antigripal está disponible para personas de 6 meses de edad y mayores.