

¡ACTÚA CONTRA LA INFLUENZA!

Se acerca la temporada de Influenza (Flu) y debemos estar listos. La primera medida y la más importante para protegerse es vacunarse todos los años. Hoy más que nunca, es importante actuar pues el coronavirus aún no se ha ido.

Si tiene 65 años o más, tiene condiciones crónicas o un sistema inmune débil debido a una enfermedad, corre un mayor riesgo de sufrir complicaciones por la influenza.

Su plan **Medicare y Mucho Más** en conjunto con las Farmacias del Supermercado Publix tendrán la vacuna contra la influenza libre de costo para usted, y recibirá una tarjeta de regalo Publix de \$10.00. También, puede obtener su vacuna en farmacias participantes de nuestra red como Walgreens / CVS sin ningún costo. Otras vacunas incluyendo neumonía y culebrilla están disponibles a bajo o ningún costo. Consulte con su médico sobre la frecuencia y recomendaciones para usted. Para conocer cuál es su farmacia más cercana, puede consultar nuestro sitio web www.mmm-fl.com o darnos una llamada. Su médico de cabecera también podría ayudarle. Pregúntele.

¡Obtener la vacuna nunca ha sido tan accesible!

Para obtener más información, puede comunicarse con Medicare y Mucho Más al **1-844-212-9858** y al **711** para MMM TTY de **lunes a viernes, de 8:00 am a 8:00 pm. Durante los meses de octubre a diciembre, el horario de servicio es de lunes a domingo, de 8:00 am a 8:00 pm.**

Tener buenos hábitos de salud ayudará a prevenir la Influenza y otras enfermedades:



Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude.



Los CDC recomiendan descansar en casa durante al menos 24 horas después de que haya desaparecido la fiebre.



Lávese las manos con frecuencia por al menos 20 segundos. Si no tiene agua y jabón, use limpiadores a base de alcohol.



Limpie y desinfecte superficies u objetos que puedan estar contaminados con gérmenes.



Evite el contacto cercano con personas enfermas.



Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Esta es la forma más común de entrada de gérmenes al cuerpo. Tener buenos hábitos de salud ayudará a prevenir esta y otras enfermedades.



Si está enfermo, limite el contacto con los demás para evitar contagiarlos.