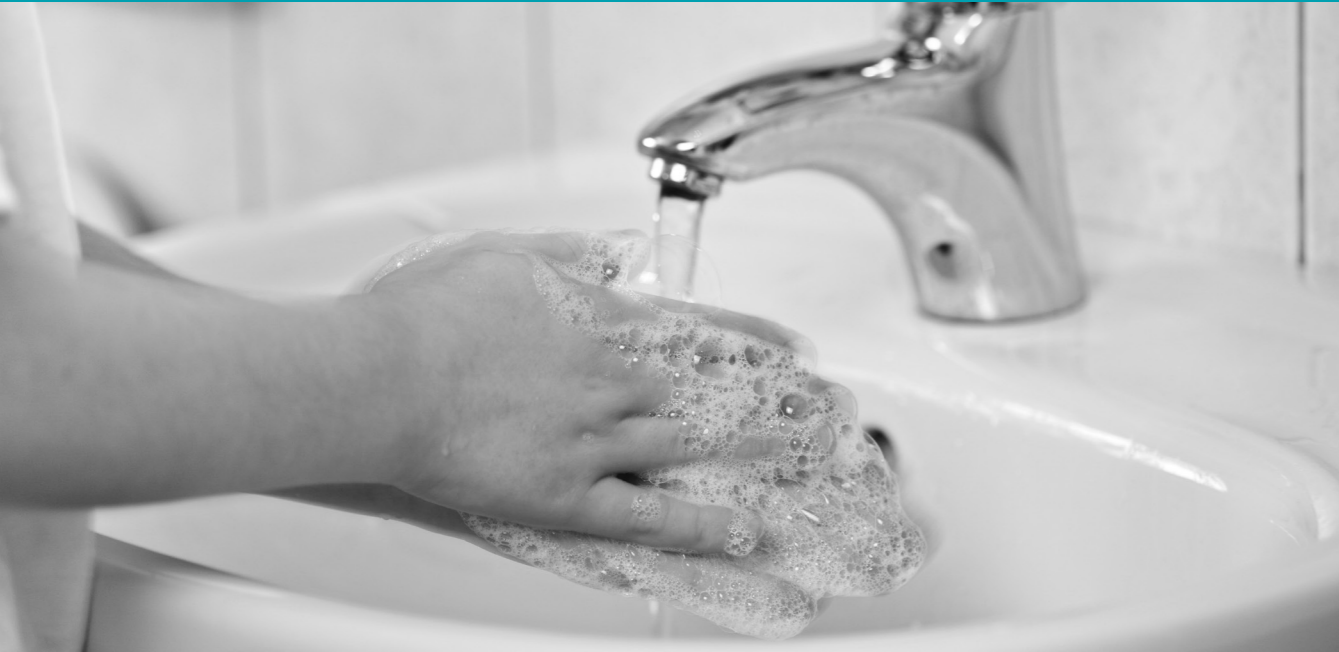


THE FLU | The flu (or influenza) is caused by a virus. It can be spread through droplets created from a cough, sneeze or just from talking. The flu virus infects your chest and lungs. This is different than the “stomach flu” which is often caused by bacteria and other viruses in your stomach. Illness from the flu can range from mild to severe, and can sometimes cause death. Since the flu is caused by a virus, it cannot be treated with antibiotics. The best way to prevent the flu is to get the flu vaccine (shot) every year.



Preventing the flu

- Wash your hands often. Make sure to scrub for at least 15-20 seconds.
- Keep it covered. Cough or sneeze into a tissue or use your sleeve.
- Avoid touching your nose and mouth. Germs can be spread this way.
- Try to avoid close contact with people who are sick.
- Talk to your children. Teach your children how to prevent spreading germs. They often spread the flu (or colds) to each other at school or while playing.
- Get the flu vaccine (shot). It's important to get the flu vaccine (shot) every year. Ask your provider if the flu vaccine (shot) is right for you.
- Make sure to get any needed exams and vaccines (shots) throughout the year to stay healthy.

The flu vaccine (shot)

Everyone six months and older should get the flu vaccine (shot). However there are certain people who are at higher risk for flu complications. **These include:**

- Children younger than five years of age
- Adults 65 years of age or older
- Pregnant women
- People who have chronic medical conditions, such as asthma or diabetes

Some people cannot get the flu shot. Make sure to talk with your provider to see if the flu vaccine (shot) is right for you. Don't forget to talk to your provider about the pneumonia vaccine (shot) too.

Myths about the flu and flu vaccine (shot)

Myth: The flu vaccine (shot) can give you the flu.

Fact: You cannot get the flu from the flu vaccine (shot).

Myth: The flu is a mild illness.

Fact: The flu can make you very sick. A mild viral illness, such as a cold, can be confused with the flu. The flu is serious.

Myth: I got the flu vaccine (shot) last year. I don't need it again this year.

Fact: You need to get the flu vaccine (shot) every year. Flu virus strains often change from year to year. The flu vaccine (shot) is made to work against the predicted strains for that season.

Myth: The flu vaccine (shot) only works if I get it during October or November.

Fact: The flu vaccine (shot) protects you from the flu as long as the flu viruses are out there. Flu season can last as late as May. It is

recommended that you get the flu vaccine (shot) as soon as it is available in the fall. It will last throughout the year.

What to do if you are sick

If you have the flu, here are some of the symptoms you may feel:

- High fever (100° or higher) that lasts four to seven days
- Cough
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Muscle or body aches
- Fatigue (tiredness)

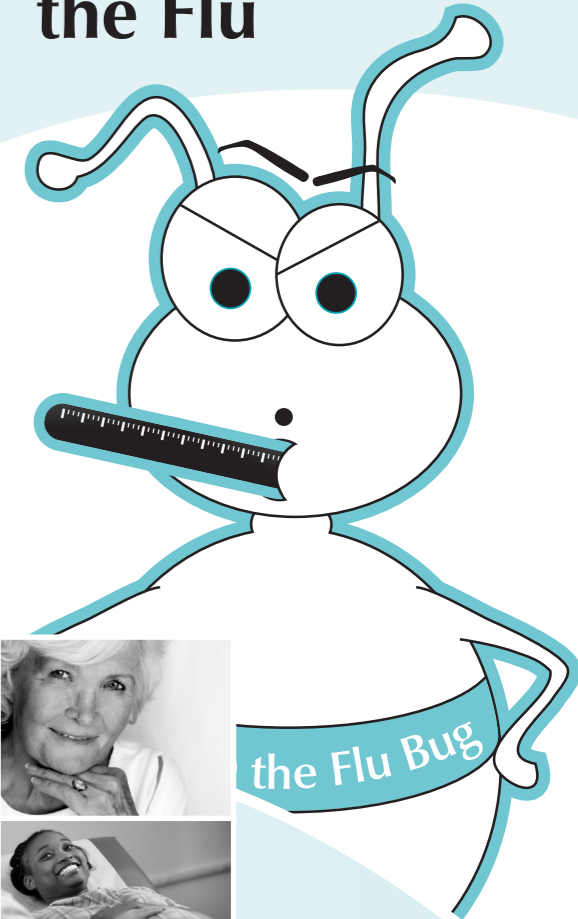
If you have these symptoms, stay at home to avoid spreading the flu to others. Many over-the-counter medicines can help relieve symptoms. Please talk with your provider or pharmacist if you are unsure which medicines to take or if your symptoms do not go away.

Molina Medicare also has a Nurse Advice Line that you can call if you have questions about the flu. Call 1-888-275-8750 (TTY: 1-866-735-2929). Nurses are there to take your call 24-hours a day, seven days a week.

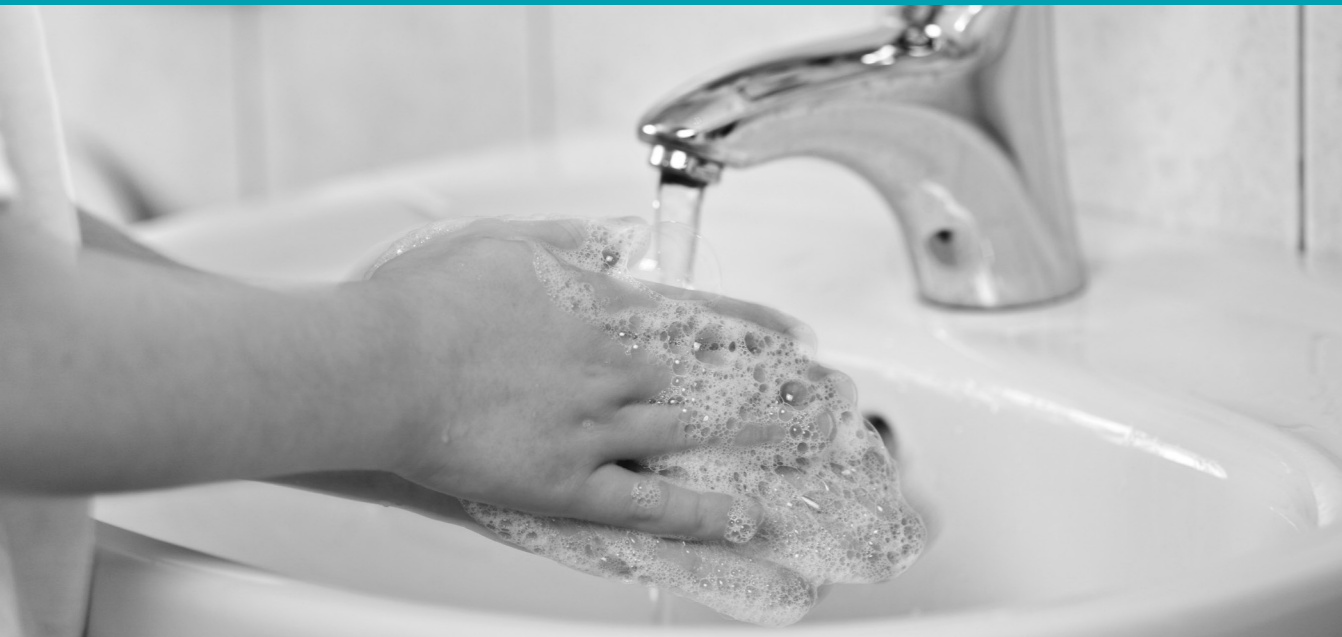
Molina Medicare is committed to treating you with respect and getting you the help you need.

A Health Plan with a Medicare Contract. A Coordinated Care Plan with a Medicare Advantage contract and a contract with the state Medicaid Program.

Tips on Fighting the Flu



LA GRIPE | La gripe (o influenza) es causada por un virus. Puede ser esparcido por gotitas creadas de una tos, estornudo o simplemente caminando. El virus de la gripe infecta tu pecho y pulmones. Esto es diferente a la gripe de estómago “stomach flu”, la cual usualmente es causada por bacteria y otros virus en su estómago. La enfermedad de la gripe puede variar de moderada a severa, y a veces puede causar hasta la muerte. Ya que la gripe es causada por un virus, no puede ser tratada con antibióticos. La mejor manera de prevenir la gripe es obteniendo la vacuna antigripal (inyección) todos los años.



Previendo la gripe

- Lávese regularmente las manos. Asegúrese de tallarlas por lo menos de 15-20 segundos.
- Cúbrase la boca. Cuando tosa o estornude hágalo en un pañuelo o use su manga.
- Evite tocarse la nariz y la boca. Los gérmenes se esparcen de esta manera.
- Trate de evitar el contacto con personas que están enfermas.

- Hable con sus hijos. Enseñe a sus niños cómo prevenir esparcir los gérmenes. Frecuentemente ellos se esparcen la gripe (o resfriados) unos a los otros mientras juegan en la escuela.
- Obtenga la vacuna antigripal (inyección). Es importante obtener anualmente la vacuna antigripal (inyección). Pregúntele a su proveedor de salud si la vacuna antigripal es conveniente para usted.
- Asegúrese de obtener cualquiera de los exámenes o vacunas que necesite a través del año para mantenerse saludable.

La vacuna antigripal (inyección)

Toda persona mayor de seis meses en adelante debería obtener la vacuna antigripal (inyección). Más sin embargo, hay ciertas personas que están en mayor riesgo de tener complicaciones por la gripe. **Las cuáles incluyen a:**

- Los niños menores de cinco (5) años de edad
- Los adultos de 65 años de edad en adelante
- Las mujeres embarazadas
- Personas que tienen condiciones médicas crónicas, como asma o diabetes.

Algunas personas no pueden recibir la vacuna antigripal. Asegúrese de hablar con su proveedor de salud para asegurarse que la vacuna antigripal es recomendada para usted. No olviden hablar con su proveedor también acerca de la vacuna contra la pulmonía (inyección).

Mitos acerca de la gripe y de la vacuna antigripal (inyección)

Mito: La vacuna antigripal (inyección) le puede provocar la gripe.

Verdad: A usted no le puede dar gripe por ponerse la vacuna antigripal (inyección).

Mito: La gripe es una enfermedad sin importancia.

Verdad: La gripe es muy seria y le puede enfermar severamente. Una enfermedad viral moderada, como un simple resfriado se puede confundir con la gripe. La gripe es algo serio.

Mito: Ya me puse la vacuna el año pasado. Ya no la necesito este año.

Verdad: Usted necesita recibir la vacuna antigripal (inyección) cada año. La intensidad de la fuerza del virus de la gripe cambia con frecuencia de año a año. La vacuna antigripal está hecha para trabajar en contra de la fuerza pronosticada para esa temporada.

Mito: La vacuna antigripal (inyección) solo trabaja

durante los meses de octubre y noviembre. **Verdad:** La vacuna antigripal (inyección) lo protege de la gripe durante todo el tiempo que el virus de la gripe ande rondando. La temporada de la gripe puede durar hasta finales del mes de mayo. Se recomienda que usted obtenga la vacuna antigripal (inyección) en cuánto esté disponible en el otoño. Le durará a través de todo el año.

¿Qué hacer si usted está enfermo?

Si usted tiene la gripe, aquí le presentamos algunos de los síntomas que pueda sentir:

- Fiebres altas (De 100° o más) que perduren de cuatro a siete días
- Tos
- Garganta irritada
- Nariz con goteo o nariz tapada
- Dolores de cuerpo o musculares
- Fatiga (cansancio)

Si usted presenta estos síntomas, quédese en casa para evitar contagiar a otros de gripe. Muchos medicamentos que se compran sin receta pueden ayudarle a aliviar los síntomas. Por favor hable con su proveedor de salud o su farmacéutico si usted no está seguro/a de qué medicamentos tomar, o si sus síntomas no desaparecen.

Molina Medicare también tiene la Línea de Consejos de Enfermeras, puede llamar si usted tiene preguntas acerca de la gripe. El número gratuito y en español es: **1-866-648-3537 (TTY: 1-866-833-4703)**. Enfermeras/o están disponibles 24 horas al día, siete días a la semana.

Molina Medicare está comprometida a tratarle con respeto y conseguirle la ayuda que usted necesite.

Un Plan de Salud con contrato con Medicare.

Un Plan de Servicios Coordinados con un contrato con Medicare Advantage y un contrato con el programa estatal de Medicaid.

Consejos para Combatir la Gripe

