

Cómo Manejar la Gripe

La temporada de la gripe ya casi está aquí. La vacuna antigripal es mucho más importante este año debido a la transmisión de COVID-19. La mejor forma de reducir el riesgo de contagiarse de gripe es vacunarse anualmente. Vacunarse contra la gripe puede reducir el riesgo de contagio de la enfermedad, de hospitalizaciones y de muerte.

Se recomienda la vacuna antigripal en toda persona a partir de los seis meses de edad, incluso si está sano.

Como miembro de HealthChoice Illinois, usted puede recibir la vacuna antigripal de manera gratuita. Puede visitar a su médico o a farmacias como CVS y Walgreens para recibir la vacuna antigripal. Sus médicos y farmacias han tomado las medidas para que visitar sus consultorios y tiendas sea seguro.

Usted no puede contraer gripe por haber recibido la vacuna. La vacuna antigripal se prepara a partir de un virus inactivo. La vacuna puede provocar síntomas leves como dolor en músculos o febrícula como respuesta inmune de su cuerpo. Le tomará hasta dos semanas estar protegido después de haber recibido la vacuna.

Los buenos hábitos pueden ayudar a detener la diseminación de los gérmenes y prevenir enfermedades, como la gripe. Estos son algunos consejos que le pueden ayudar a mantenerse sano:

- Cubra su boca y nariz cuando estornude.
- Lave sus manos a menudo, con agua y jabón, durante al menos 20 segundos.
- No toque su rostro. Si toca un germen y luego toca su rostro, puede contagiarse de gripe.
- Evite a las personas que estén enfermas.
- Hable con sus hijos y nietos. Enséñeles cómo prevenir la diseminación de los gérmenes. A menudo, los niños se contagian de gripe (u otros virus) entre sí en la escuela o cuando están jugando.
- Asegúrese de recibir su vacuna antigripal lo antes posible.

Las personas con una enfermedad crónica presentan mayor riesgo de complicaciones debido a la gripe. Prepárese para esta temporada de gripe. Hable con su médico o farmacéutico hoy e infórmese sobre cómo obtener su vacuna antigripal.

La Gripe y el COVID-19

Tanto la gripe como el COVID-19 son enfermedades respiratorias pero causadas por virus diferentes. Usted puede contagiarse de gripe y COVID-19 al mismo tiempo. La vacuna antigripal reduce su posibilidad de enfermarse de gripe. No lo protegerá del COVID-19. Al reducir el riesgo de contagiarse la gripe también puede reducir la presión en el sistema de atención de la salud.

Usted puede obtener este documento de manera gratuita en otros formatos, por ej., impresión en letras de mayor tamaño, sistema Braille o en audio.



En esta publicación

Cómo Manejar la Gripe 1

Declaración de No Discriminación y Sección 1557 2-3

Vacunas en las Farmacias . . . 4



Todos los boletines informativos también se encuentran disponibles en MolinaHealthcare.com.

Para obtener esta información en su idioma preferido y/o en un formato accesible, por favor comuníquese con Servicios a los Miembros. El número se encuentra en la parte posterior de su Tarjeta de Membrecía.

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

Molina Healthcare of Illinois (Molina) cumple con las leyes Federales de derechos civiles vigentes y no discrimina en base a raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo. Molina no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por su raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo.

Molina brinda ayuda y servicios a personas con discapacidad para comunicarse de manera efectiva con nosotros, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas calificados
- Información escrita en otros formatos (impresión en letras de mayor tamaño, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos)
- Brindar servicios de idioma a personas cuya lengua principal no es inglés, por ejemplo:
 - Intérpretes calificados
 - Información escrita en otros idiomas

Si usted necesita estos servicios, comuníquese con el Coordinador de Derechos Civiles Si considera que Molina no le ha brindado estos servicios o se siente discriminado por su raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad o sexo, usted puede presentar un reclamo ante:

Civil Rights Coordinator
(Coordinador de Derechos Civiles)
200 Oceangate
Long Beach, CA 90802
Fax: (630) 203-3993

Correo electrónico: Civil.Rights@MolinaHealthcare.com

Puede presentar un reclamo en persona, por correo, fax o correo electrónico. Si necesita ayuda para presentar un reclamo, el Coordinador de Derechos Civiles está disponible para ayudarle.

Usted puede presentar un reclamo por derechos civiles al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU., a la Oficina para los Derechos Civiles, electrónicamente a través del Portal de Reclamos de la Oficina para los Derechos Civiles, visitando <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono a:

U.S. Department of Health and Human Services
(Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.)
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
(800) 368-1019, (800) 537-7697 (TDD)

Puede encontrar las formas para los reclamos en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

English	ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Spanish	ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Polish	UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Chinese	注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-855-687-7861 (TTY: 711)。
Korean	주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-855-687-7861 (TTY: 711) 번으로 전화해 주십시오.
Tagalog	PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Arabic	ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-855-687-7861 (رقم هاتف الصم والبكم: 711).
Russian	ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-855-687-7861 (телетайп: 711).
Gujarati	સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Urdu	خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Vietnamese	CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Italian	ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-855-687-7861 (TTY: 711).
Hindi	ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-855-687-7861 (TTY: 711) पर कॉल करें।
French	ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-855-687-7861 (TTY : 711).
Greek	ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-855-687-7861 (TTY: 711).
German	ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-855-687-7861 (TTY: 711).



Your Extended Family.

Molina Healthcare of Illinois
1520 Kensington Road, Suite 212
Oak Brook, IL 60523

Vacunas en las Farmacias

¡Buenas noticias! Molina cubre las vacunas antigripales y otras vacunas en las farmacias de la red participantes. Estas vacunas se le ofrecen de manera gratuita.

Molina ofrece algunas vacunas de manera gratuita en las farmacias de la red. Esto le ayudará a evitar que se enferme. Los miembros pueden visitar una farmacia de la red para recibir los servicios. Comuníquese con Servicios a los Miembros llamando al (855) 677-7861, TTY 711 para obtener más información. Los representantes estarán disponibles para ayudarle de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

¿Preguntas sobre su salud?

¡Llame a nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermeros disponible las 24 horas!

Los problemas de salud pueden presentarse durante el fin de semana. Como miembro de Molina Healthcare, ¡usted puede hablar con un enfermero de inmediato! La Línea de Asesoramiento de Enfermeros es un servicio cubierto para los miembros de Molina Healthcare. La llamada es gratuita para usted.



¿Cuándo debe comunicarse con la Línea de Asesoramiento de Enfermeros de Molina Healthcare disponible las 24 horas?

- » Es posible que usted tenga una pregunta médica durante o después del horario normal de trabajo.
- » Es posible que a usted le surja una pregunta después de visitar al profesional.
- » Puede sentirse mal y no estar seguro de qué hacer.
- » Puede sentirse mal o haberse lastimado y no estar seguro de adónde concurrir para obtener atención.

¡Su salud es nuestra prioridad!

Inglés y
otros idiomas:
(888) 275-8750

Español:
(866) 648-3537

Los usuarios
de TTY deben
llamar al 711.

MolinaHealthcare.com



Your Extended Family.

ILMC2008.3