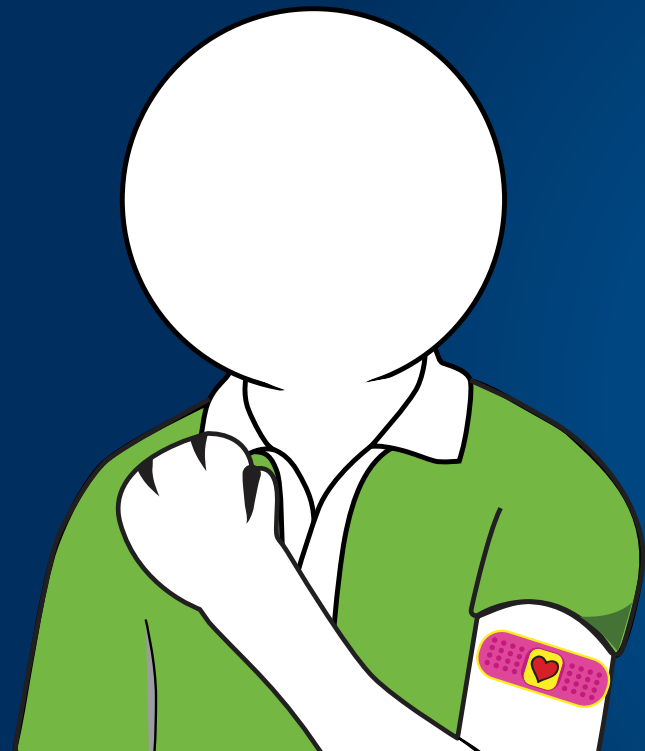


GETTING THE FLU SHOT IS THE BEST WAY TO PREVENT THE FLU!

FLU SHOT: WHAT YOU SHOULD KNOW



Destination >>> Health



What is the flu?

The flu is a virus that strikes millions each year. It causes mild to severe illness and, in some cases, can even lead to death.

For some, the flu can make chronic health problems like heart disease, asthma, or diabetes worse. It can also lead to:

- Pneumonia
- Ear and sinus infections
- Bronchitis



Myths and facts about the flu shot

♥ **Myth: You can catch the flu from the shot.**
Fact: The flu shot is made from an inactive virus that cannot give you the flu. If you get sick after getting the shot, you likely caught a virus before getting vaccinated.

♥ **Myth: Healthy people don't need to be vaccinated.**
Fact: Even healthy people should get the flu shot. That way they do not spread the flu to people around them who may have more fragile health, such as infants, older family members, or loved ones with chronic health problems.

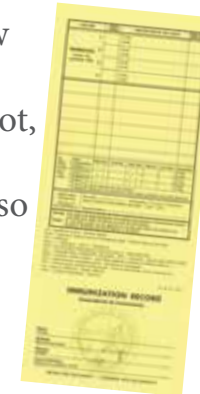
♥ **Myth: You don't need to get a flu shot every year.**
Fact: You should get a flu shot every year. Each year the flu virus changes, so each year the flu shot changes to protect you against the flu strains most likely to get you sick.

Who should get the flu shot and when?



All people 6 months old and older, including pregnant women and people with chronic health problems, should get the flu shot. You should get the flu shot each year before or during flu season.

Ask your Doctor for the yellow Immunization Record Card to record that you got your flu shot, and bring it with you to each future Doctor visit! You can also see your immunization records on IEHP's Secure Member Portal.



Talk to your Doctor before getting the flu shot if you feel ill, have allergies to the ingredients, or have ever had Guillain-Barre Syndrome.

Where can I get a flu shot?

All IEHP Members can get a FREE flu shot! You can get one at:

- Your Doctor's office
- Large pharmacy chains
- Health Clinics



Ask your Doctor about getting the flu shot. And if you get the shot somewhere other than your Doctor's office, be sure to let your Doctor know so it can be noted in your record.

To learn more about the flu and the flu shot, visit www.iehp.org and search "Flu."

IEHP complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347). IEHP cumple con las leyes Federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género. ATENCIÓN: Si habla español u otro idioma diferente al inglés, le ofrecemos los servicios gratuitos de un intérprete de idiomas. Llame al 1-800-440-4347 o al 1-800-718-4347 (TTY). IEHP 遵守適用的聯邦民權法律規定, 不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。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 1-800-440-4347 (TTY: 1-800-718-4347)。

©2017 Inland Empire Health Plan. All Rights Reserved. MDS-17-675459

www.iehp.org

To sign up, call: IEHP Member Services 1-800-440-4347 | 1-800-718-4347 for TTY users | Monday – Friday | 8 a.m. – 5 p.m.



¡LA VACUNA ES LA MEJOR PROTECCIÓN CONTRA LA GRIPE!

VACUNA CONTRA LA GRIPE: LO QUE USTED DEBE SABER

¿Qué es la gripe?

La gripe es una enfermedad causada por un virus, y afecta a millones de personas cada año. Esta enfermedad puede llegar a ser de leve a grave e incluso, causar la muerte.

En algunos casos, la gripe puede empeorar los problemas de salud crónicos, como las enfermedades cardíacas, el asma o la diabetes. También puede provocar:

- Neumonía
- Infecciones en los oídos y en los senos paranasales
- Bronquitis



Mitos y realidades sobre la vacuna contra la gripe

♥ **Mito:** La vacuna puede causar gripe.
Realidad: La vacuna contra la gripe se elabora con un virus que no está activo, así que no provoca infección. Si usted se enferma después de recibir la vacuna, es probable que haya contraído el virus antes de vacunarse.

♥ **Mito:** Las personas sanas no deben vacunarse.
Realidad: Las personas sanas también deben recibir la vacuna contra la gripe. De esa manera, no contagiarán la enfermedad a las personas que estén a su alrededor y que puedan tener una salud más frágil, como los bebés, los adultos mayores de la familia o los seres queridos con problemas de salud crónicos.

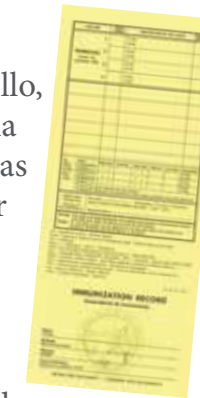
♥ **Mito:** No es necesario vacunarse contra la gripe cada año.
Realidad: Debe vacunarse contra la gripe anualmente. El virus de la gripe cambia cada año; por lo tanto, la vacuna contra la gripe cambia todos los años para ofrecerle protección contra las variaciones que pudiera presentar este virus y así disminuir la posibilidad de que usted enferme de gripe.

¿Quién debe recibir la vacuna contra la gripe y cuándo?



Todas las personas mayores de 6 meses de edad, las mujeres embarazadas y las personas con problemas de salud crónicos, deben recibir la vacuna contra la gripe. Usted debe aplicarse la vacuna contra la gripe cada año, antes o durante la temporada de gripe.

Solicite a su Doctor la tarjeta de registro de vacunas de color amarillo, para anotar que se vacunó contra la gripe, ¡y llévela a todas sus consultas médicas! También puede consultar sus registros de vacunación en el Portal Seguro para Miembros de IEHP.



Consulte a su Doctor antes de recibir la vacuna contra la gripe si se siente enfermo, tiene alergias a los principios o elementos activos o si ha tenido el síndrome de Guillain-Barré.

¿Dónde puedo recibir la vacuna contra la gripe?

¡Todos los Miembros de IEHP pueden recibir GRATIS la vacuna contra la gripe!

Dónde vacunarse:

- En el consultorio de su Doctor
- En las grandes cadenas de farmacias
- En las Clínicas de Atención Médica



Pregunte a su Doctor si debe vacunarse contra la gripe. Si recibe la vacuna en otro lugar que no sea el consultorio de su Doctor, asegúrese de avisarle a su Doctor para que pueda anotararlo en su registro.

Para obtener más información sobre la gripe y la vacuna contra la gripe, visite www.iehp.org y busque "Gripe".