

Give Yourself a Fighting Chance Against the Flu



Getting the flu shot helps protect you and your family from the flu.

That's especially important now during the COVID-19 pandemic.

Stay on the job

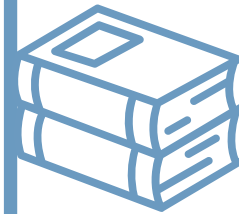


Getting a flu shot may keep you from getting sick and missing work. Some flu symptoms — like fever and muscle aches — are the same as symptoms of COVID-19, so your job may ask you to get tested for COVID-19 before going back to work.

Millions of people get sick from the flu every year. Some need to be hospitalized. Some people even die from it. Make plans today to get a flu vaccine for you and your children. The flu vaccine is recommended for everyone over 6 months.



Stay in school



Getting a flu shot may keep children from missing school. Being sick makes it harder for children to keep up with their schoolwork. And parents may miss work time caring for sick children.

Stay healthy — and keep everyone who lives with you healthy

Getting a flu shot every year, washing hands often, wearing masks, and staying at a distance from others helps people stay healthy and protected against many illnesses — including flu and COVID-19.



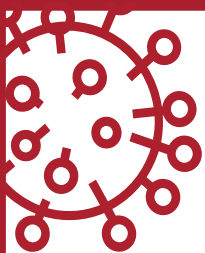
Flu spreads easily among people who live together. But some people are more likely to get very sick, be hospitalized, or even die from flu: young children and those with certain disabilities; pregnant women; people 65 or older; people who have asthma, heart disease, diabetes, HIV/AIDs, or cancer. A flu shot is especially important for them.



One less worry

We all worry about COVID-19.

Many flu and COVID-19 symptoms are similar — like fever, chills, cough, body aches, and feeling very tired. Getting a flu shot could mean one less illness to worry about, and help keep your body strong enough to fight off other illnesses, including COVID-19.



What are your worries?

Maybe you don't want to get a flu shot because you've heard — or know — some things that worry you.

Worry: The flu shot gives you the flu

Not True.

Not true. A flu shot cannot cause flu because it isn't a live vaccine. Some people have muscle aches or a slight fever a day or two after, but this isn't the flu and it goes away quickly.

Worry: The flu shot hurts

True.

Like any shot, the flu shot hurts a bit, but only for a few seconds. Your arm may feel sore for a day or two. That's a lot better than two weeks of fever, severe body aches, a bad cough, feeling tired, vomiting, diarrhea — or worse, ending up in the hospital or worrying that you have COVID-19.

Worry: The flu shot doesn't always work

True.

Some people still get the flu even if they have had the shot. But **even if you do get the flu, your symptoms will be milder**. You'll be less likely to get pneumonia or other complications.

One more thing



Some people believe they never get sick, so a flu shot won't help them — **but that's probably just luck.**

Coughs or sneezes from a person with the flu could be all it takes to make you sick. Without a flu shot, you can become very ill. **A flu shot is the only way to protect you and your family.**

Where can you get a free flu vaccine?



Some health plans and neighborhood groups offer free flu shots, or can tell you where to get one.

Flu shots are free at some drugstores and health clinics if you have Medicare Part B (or, in some states, Medicaid). In many cities and states, you can also call 211 to get information on free vaccines.

Dese la oportunidad de vencer a la gripe



La vacuna contra la gripe ayuda a protegerle a usted y a su familia de la gripe.

Esto es especialmente importante ahora durante la pandemia de COVID-19.

Manténgase en el trabajo

La vacuna contra la gripe puede evitar que se enferme y falte al trabajo. Algunos síntomas por la gripe — como fiebre y dolores musculares — son iguales a los síntomas por COVID-19, así que en su trabajo le podrían pedir que se haga una prueba de COVID-19 antes de regresar a sus actividades.

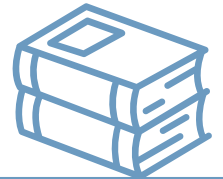


Millones de personas se enferman de gripe cada año. Algunos necesitan ser hospitalizados. Otros mueren por ella. Haga un plan hoy para que usted y sus hijos reciban la vacuna contra la gripe. La vacuna contra la gripe se recomienda para todos los que tengan más de 6 meses de edad.



Manténgase en la escuela

La vacuna contra la gripe puede evitar que los niños tengan que faltar a la escuela. El estar enfermo hace más difícil que los niños cumplan con sus tareas. Además, los padres pueden faltar al trabajo por quedarse a cuidar a los hijos enfermos.



Manténgase saludable — y mantenga la salud de los que viven con usted

La vacuna anual contra la gripe, lavarse las manos frecuentemente, usar mascarilla y mantenerse a distancia de los demás ayuda a que la gente se mantenga sana y protege contra muchas enfermedades — incluyendo la gripe y COVID-19.



La gripe se propaga fácilmente entre los que viven juntos. Pero algunas personas tienen más probabilidades de enfermarse gravemente, ser hospitalizadas o incluso morir por la gripe: niños pequeños y personas con ciertas discapacidades; mujeres embarazadas; personas mayores de 65 años; personas que tienen asma, enfermedades del corazón, diabetes, VIH/SIDA o cáncer. La vacuna contra la gripe es especialmente importante para ellos.



Una preocupación menos

A todos nos preocupa la enfermedad COVID-19.

Muchos de los síntomas por la gripe y por COVID-19 son similares — como fiebre, escalofrío, tos, dolores musculares y el sentirse muy cansado. El recibir la vacuna contra la gripe elimina una preocupación más y le ayuda a mantener su cuerpo lo suficientemente fuerte como para combatir otras enfermedades incluyendo COVID-19.



¿Cuáles son sus preocupaciones en relación con la vacuna?

Tal vez no quiera vacunarse contra la gripe porque ha oído — o sabe — algunas cosas que le preocupan.

Preocupación: La vacuna contra la gripe le causa la gripe

Falso.

La vacuna contra la gripe no puede causar gripe porque no contiene virus vivos. Algunas personas tienen dolores musculares o fiebre leve uno o dos días después, pero no es gripe y desaparecen rápidamente.

Preocupación: La vacuna contra la gripe no siempre es efectiva

Cierto.

A algunas personas les da la gripe aunque se hayan puesto la vacuna contra la gripe. **Sin embargo, aunque le de gripe, los síntomas serán más leves.** Habrá menos probabilidad que le de neumonía u otras complicaciones.

Preocupación: La vacuna contra la gripe causa dolor

Cierto.

Como cualquier vacuna, la de la gripe también causa un poco de dolor, pero solo por unos segundos. Es posible que tenga el brazo adolorido durante uno o dos días. Es preferible a que tenga dos semanas de fiebre, dolores musculares severos, tos fuerte, fatiga, vómito, diarrea — o aún peor, terminar en el hospital o preocuparse por tener COVID-19.

Una cosa más



Algunos creen que como raramente se enferman, la vacuna contra la gripe no los ayudará — **pero eso probablemente es pura suerte.**

Uno se puede enfermar a través de estornudos o tos de otra persona. Sin la vacuna contra la gripe, se puede enfermar gravemente. **La vacuna contra la gripe es la única manera de protegerle a usted y a su familia.**

¿Dónde puede usted conseguir vacuna gratuita contra la gripe?



Algunos seguros de salud y grupos comunitarios ofrecen vacunas gratuitas contra la gripe, o le pueden decir donde conseguirla.

Las vacunas contra la gripe son gratis en algunas farmacias y clínicas de salud si tiene la Parte B de Medicare (o en algunos estados, Medicaid). En muchas ciudades y estados, también puede llamar al 211 para obtener más información sobre vacunas gratuitas.