



# *Mi Salud.*

## *Mi Medicare*

### **Centros de Servicios de Medicare y Medicaid Campaña Educativa Nacional de Medicare**

#### **Protéjase, Prevenga y Venza la Gripe este Año *Obtenga la vacuna de la gripe ¡no la gripe!***

La mejor protección contra la gripe es la vacuna. Protéjase y obtenga su vacuna temprano antes de que la temporada de la gripe empiece. Medicare cubre muchos servicios preventivos, incluyendo la vacuna de la gripe.

- Las personas inscritas en Medicare pueden obtener la vacuna de la gripe sin costo. No se aplican ningún co-seguro o copago a este beneficio de Medicare y personas en Medicare no necesitan cumplir con su deducible.
- La vacuna de la gripe es preventiva; la vacuna no causa la gripe. Obtener la vacuna contra la gripe es la mejor protección esta temporada de gripe. Este año, la vacuna le protegerá de tres tipos diferentes de virus de la gripe, incluyendo el virus H1N1 del 2009 que causó mucha enfermedad la temporada pasada. Además, mediante la protección propia, usted también protege a aquellos que podrían contraer la gripe de usted.
- Todos los adultos mayores de 65 años o más, y personas que son menores de 65 años que tienen enfermedades crónicas, incluyendo enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares, diabetes o la etapa final de enfermedad renal deben obtener una vacuna contra la gripe.

Consejos para seguir durante la temporada de la gripe:

- Tápese la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar. Descarte su pañuelo en un basurero. Si no tiene un pañuelo desechable a la mano, tosa o estornude en la manga superior de su camisa o blusa, no en sus manos.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Líquidos limpiadores de mano con base de alcohol también son una opción.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Gérmenes se esparcen de esta manera. Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Quédese en la casa si está enfermo por lo menos 24 horas después de que ya no tenga fiebre (100 ° F o 37.8 ° C) o signos de una fiebre sin el uso de una medicina para bajar la temperatura.

Visite [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov) o llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227) para obtener una copia gratuita de "Manteniéndose Saludable: Servicios Preventivos de Medicare". Los usuarios de TTY deben llamar al 1-877-486-2048. En la Web, seleccione "Publicaciones" bajo "Localizador de recursos". También puede visitar [www.flu.gov](http://www.flu.gov) para obtener información específica y actual acerca de la gripe. Más información está disponible en [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov) o [www.CuidadoDeSalud.gov](http://www.CuidadoDeSalud.gov).

*Esta información fue preparada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.*