



MASSACHUSETTS

DETENER LA GRIPE ESTÁ EN TUS MANOS

¡Obtén tu vacuna antigripal sin cargo!

Si aún no te han aplicado la vacuna antigripal, ahora es el momento. Esto te protegerá a ti y a todas las personas que te rodean de la enfermedad, especialmente a los niños pequeños y los adultos mayores, que corren mayor riesgo. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) afirman que es segura² y eficaz, y que se puede administrar al mismo tiempo que la vacuna o el refuerzo contra la COVID-19. Obtén tu vacuna antigripal sin costo¹ en una ubicación conveniente cerca de tu hogar. ¡Enfrentemos a la gripe juntos!



DÓNDE RECIBIR LA VACUNA



PROVEEDORES DE VACUNAS ANTIGRIPALES

- Tu proveedor de cuidados primarios dentro de la red
- Clínicas de servicios limitados (tal como MinuteClinic® en CVS®)
- Centros de atención de urgencia
- Centros médicos comunitarios
- Clínicas de acceso público (disponibles en algunas ciudades y pueblos, y podrían estar disponibles sin cargo)
- Departamentos de atención ambulatoria de hospitales
- Centros de enfermería especializada, para miembros que requieran atención para pacientes ambulatorios, como fisioterapia o terapia ocupacional
- Proveedores de atención médica a domicilio (en tu casa o en una clínica de vacunación contra la gripe a cargo de un proveedor de atención médica a domicilio)
- Consultorio de enfermero certificado/partera
- Consultorio del asistente médico o del médico especialista
- Consultorios de enfermeros profesionales
- Farmacias



ENCUENTRA UN PROVEEDOR DE VACUNAS ANTIGRIPALES CERCA DE TU HOGAR

- Visita [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov) y haz clic en **Find Flu Vaccines** (Encontrar vacunas antigripales) en la parte superior de la página.
- Para verificar que el proveedor está dentro de la red, inicia sesión en MyBlue o crea una cuenta en bluecrossma.org y haz clic en **Find a Doctor & Estimate Costs** (Buscar un médico y calcular costos).
- Si necesitas ayuda adicional, llama a Team Blue al **1-800-262-2583**.

Mito:

“No necesito la vacuna antigripal si estoy vacunado contra la COVID-19”.

Si deseas diferenciar los mitos de la realidad, visita bluecrossma.org/flu.

1. Las vacunas antigripales recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) están cubiertas en su totalidad cuando son administradas por un proveedor de la red. Pueden existir excepciones. Consulta los materiales del plan para obtener detalles.

2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, "Influenza (Flu) Vaccine Safety", 25 de agosto de 2022; cdc.gov/flu/prevent/vaccinesafety.htm.

Blue Cross Blue Shield of Massachusetts is an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.

TU MEJOR OPCIÓN PARA EVITAR LA GRIPE

Para evitar enfermarte, incorpora los siguientes pasos a tu rutina:



APLÍCATE LA VACUNA
ANTIGRIPIAL



EVITA EL CONTACTO
DIRECTO CON
PERSONAS
ENFERMAS



LÁVATE LAS MANOS
CON FRECUENCIA



EVITA TOCARTE LOS
OJOS, LA NARIZ Y LA
BOCA



DESCANSA LO
SUFICIENTE, HAZ
EJERCICIO, TOMA
LÍQUIDO Y SIGUE
UNA BUENA
ALIMENTACIÓN

CONSEJOS PARA LA APLICACIÓN DE LA VACUNA

- Programa una cita con anticipación, si es posible, para no tener que esperar.
- Si la ubicación no permite programar citas, llama y pregunta cuáles son los momentos del día/de la semana en los que asiste la menor cantidad de gente, e intenta ir en esos momentos.
- Es posible que las farmacias dentro de cadenas minoristas de gran tamaño y tiendas de comestibles, o las farmacias locales independientes, estén menos ocupadas que las farmacias autónomas para las vacunas antigripales.



MÁS INFORMACIÓN

Prácticamente todas las personas a partir de los seis meses deben recibir la vacuna antigripal. Si no te sientes bien o tienes una afección médica, habla con tu médico antes de vacunarte. Obtén más información sobre la gripe y la vacuna en bluecrossma.org/flu.

Blue Cross Blue Shield of Massachusetts cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en función de la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad, el sexo, la orientación sexual o la identidad de género.

ATTENTION: If you don't speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call Member Service at the number on your ID card (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si hablas español, tienes a tu disposición servicios gratuitos de asistencia con el idioma. Llama al número de Servicio al Cliente que figura en tu tarjeta de identificación (TTY: 711).

ATENÇÃO: Se fala português, são-lhe disponibilizados gratuitamente serviços de assistência de idiomas. Telefone para os Serviços aos Membros, através do número no seu cartão ID (TTY: 711).