

# METROPLUS **FLU ALERT:** PROTECT YOURSELF.

## FLU FACTS:

The flu is a viral infection that can spread quickly from one person to another. Flu symptoms are worse than a cold, last longer and at times can even lead to death.

You can get the flu when someone with the flu coughs or sneezes or when you touch an object or surface that has the flu virus on it and then touch your nose or mouth. It is a good idea to keep your hands away from your face and always wash your hands.

Flu symptoms may include:

- Fever/chills
- Cough/sore throat
- Runny or stuffy nose
- Muscle or body aches
- Headache
- Fatigue

Some people may have vomiting or diarrhea; this is more common in children.

The best way to prevent the flu is by getting a flu vaccine. Everyone 6 months of age or older including pregnant women should get a flu vaccine. **You can't get the flu from getting the vaccine!**

The flu can be treated. Tamiflu® is a medicine used to treat the flu and is covered by MetroPlus. Talk to your doctor if you think you or your child has the flu.

### **Remember:**

- **It's not too late to get a flu shot!**
- **Wash your hands and keep them away from your face**
- **See your doctor as soon as you or your child feel sick**
- **Stay home if you are sick**

Other medications such as Relenza® may be covered by MetroPlus depending on your member benefit package.

**Remember, it's not too late to get a flu shot!**

This important flu information was brought to you by MetroPlus Health Plan.



METROPLUS.ORG 1.855.809.4073

**SERVING NEW YORKERS FOR OVER 30 YEARS**



# ALERTA DE GRIPE DE METROPLUS: PROTÉJASE.

## DATOS SOBRE LA GRIPE:

La gripe es una infección viral que puede propagarse rápidamente de una persona a otra. Los síntomas de la gripe son peores que los de un resfrío, duran más y, a veces, pueden incluso causar la muerte.

Usted puede contagiarse de gripe cuando alguien con gripe tose o estornuda, o cuando usted toca un objeto o una superficie que tiene el virus de la gripe y luego se toca la nariz o la boca. Es recomendable no tocarse la cara y siempre lavarse las manos.

Los síntomas de la gripe pueden incluir los siguientes:

- Fiebre/escalofríos
- Goteo/congestión nasal
- Dolor de cabeza
- Tos/dolor de garganta
- Dolor muscular/corporal
- Cansancio

Algunas personas pueden tener vómitos o diarrea, lo cual es más común en niños.

La mejor manera de prevenir la gripe es vacunándose. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad, incluidas las mujeres embarazadas, deben vacunarse contra la gripe. **¡No puede contagiarse de gripe por vacunarse!**

La gripe puede tratarse. Tamiflu® es un medicamento para tratar la gripe y está cubierto por MetroPlus. Hable con su médico si cree que usted o su hijo tiene gripe.

### Recuerde:

- **¡Nunca es tarde para vacunarse contra la gripe!**
- **Consulte a su médico en cuanto usted o su hijo se sienta mal.**
- **Lávese las manos y no se toque la cara.**
- **Si está enfermo, quédese en su casa.**

Otros medicamentos como Relenza® pueden estar cubiertos por MetroPlus según su paquete de beneficios para miembros.

**¡Recuerde que nunca es tarde para vacunarse contra la gripe!** Esta información importante sobre la gripe le fue enviada por MetroPlus Health Plan.



METROPLUS.ORG 1.855.809.4073

**ATENDIENDO A LOS NEOYORQUINOS DURANTE MÁS DE 30 AÑOS**



# METROPLUS 流感警報： 做好自我保護。

## 有關流感的情況：

流感是一種病毒感染，可迅速在人與人之間傳染。流感症狀比感冒更嚴重，持續時間更長，有時甚至可能導致死亡。

如果有流感病患在您身邊咳嗽或擤鼻涕，或您在接觸攜帶流感病毒的物品或表面後又接觸您的口鼻，您就有可能患上流感。雙手遠離面部，注意經常洗手，是預防流感的好辦法。

流感症狀可能包括：

- 發燒/寒顫
- 流鼻涕/鼻塞
- 頭痛
- 咳嗽/咽喉疼痛
- 肌肉或身體疼痛
- 疲勞

一些人可能出現嘔吐或腹瀉，在兒童中較為常見。

預防流感的最佳方式是注射流感疫苗。任何6個月以上的人群，包括孕婦，均應接受流感疫苗注射。**注射疫苗不會患病！**

流感是可以治癒的。Tamiflu®是一種用於治療流感的藥物，且在MetroPlus承保範圍內。如果您認為您或您的孩子患上了流感，請諮詢您的醫生。

**請記住：**

- 注射流感疫苗永遠不晚！
- 如果您或您的孩子感到不適，立即就醫
- 勤洗手，避免接觸面部
- 患病後，在家靜養

根據您具體的會員福利套餐，MetroPlus可能承保其他藥物，例如Relenza®。

**請記住，注射流感疫苗永遠不晚！**  
這份關於流感資訊的重要資料由  
MetroPlus Health Plan為您提供。



METROPLUS.ORG 1.855.809.4073

為紐約居民服務超過30年

