

The flu is serious. Don't pass it on.

Get your flu shot today! Protect yourself and everyone around you.

Knowing the facts about the flu can save a life.

The flu spreads easily. Offices, schools, and grocery stores are just a few places where you're at risk. Protecting yourself and the people around you starts with knowing the facts – and getting the flu shot.

1. The flu is serious.

It can lead to complications and hospitalization. In some cases, it can even lead to death. Anyone can get the flu, even very healthy people. While people 65 and older have the highest risk of complications from the flu, healthy children and adults can also end up in the hospital. Why risk it?

2. The flu shot is your best protection.

The Centers for Disease Control and Prevention recommend yearly flu vaccines for everyone 6 months of age and older as the first and most important step in protecting against this serious illness.

3. The flu shot doesn't give you the flu.

The flu vaccine is safe, and it can't give you the flu. After you get your flu shot, it can take 2 weeks or longer for your body to be fully protected. If you have flu-like symptoms (fever, coughing, sore muscles) soon after the flu shot, it probably means you were infected before the vaccine had a chance to take effect.

4. Get a flu shot every year.

Flu viruses change from year to year. Flu vaccines are designed to protect against the specific viruses that research suggests will be the most common during the upcoming season. One of the flu viruses may change during flu season, but you are still protected from the other viruses covered by the vaccine.

5. By protecting yourself, you protect others.

When you get your flu shot, you protect yourself and avoid spreading the flu to people who might be more severely affected by it. And because children under 6 months can't be vaccinated, pregnant women and anyone caring for a baby should get the vaccine.

6. The flu shot is covered at no cost.

If you're a Kaiser Permanente member, you can get the flu vaccine at no cost.

7. Colds are caused by other viruses.

A flu shot doesn't protect you from the common cold. Remember to wash your hands often to help stop the spread of germs.

Protect yourself and others from the flu today. Get your flu shot!

To find out where to get your flu shot, visit kp.org/flu.

kp.org/flu

 KAISER PERMANENTE®

La gripe es una enfermedad grave. No contagie a los demás.

¡Vacúnese contra la gripe hoy mismo! Protéjase usted mismo y a todos los que lo rodean.

Tener suficiente información sobre la gripe puede salvar una vida.

La gripe se contagia con facilidad. Las oficinas, las escuelas y los supermercados son solo algunos de los lugares en los que se corre el riesgo de contraerla. Para protegerse usted mismo y a la gente que lo rodea, primero debe conocer los datos y vacunarse contra la gripe.

1. La gripe es una enfermedad grave.

Puede complicarse y requerir hospitalización. En algunos casos puede provocar incluso la muerte. Todo el mundo puede contagiarse de gripe, incluso las personas muy sanas. Aunque las personas mayores de 65 años tienen el mayor riesgo de tener complicaciones a causa de la gripe, los niños y los adultos sanos también pueden terminar hospitalizados. ¿Para qué arriesgarse?

2. La vacuna contra la gripe es su mejor protección.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) recomiendan la aplicación anual de la vacuna contra la gripe para todos los mayores de 6 meses como el primer y más importante paso para protegerse contra esta grave enfermedad.

3. La vacuna contra la gripe no provoca gripe.

La vacuna contra la gripe es segura y no puede provocarle gripe. Después de aplicarse la vacuna contra la gripe, podrían pasar 2 semanas o más hasta que su cuerpo esté protegido por completo. Si tiene síntomas como los de la gripe (fiebre, tos, dolor muscular) después de vacunarse, probablemente significa que lo contagiaron antes de que la vacuna tuviera oportunidad de hacer efecto.

4. Vacúnese contra la gripe todos los años.

Los virus de la gripe cambian de un año a otro. Las vacunas contra la gripe están diseñadas para proteger contra virus específicos que, según las investigaciones, serán los más comunes durante la próxima temporada. Es posible que uno de los virus de la gripe cambie durante la temporada de gripe, pero usted aún está protegido contra los demás virus que cubre la vacuna.

5. Al protegerse usted mismo, también protege a los demás.

Al vacunarse, se protege usted y evita contagiar la gripe a quienes podría afectar de manera más grave. Además, como los niños menores de 6 meses no pueden vacunarse, las mujeres embarazadas y cualquier persona que cuide a un bebé deben vacunarse.

6. La vacuna contra la gripe está cubierta sin costo.

Si usted es miembro de Kaiser Permanente, puede vacunarse sin costo.

7. Los resfriados son causados por otros virus.

La vacuna contra la gripe no lo protege contra el resfriado común. Recuerde lavarse las manos con frecuencia para ayudar a prevenir la transmisión de gérmenes.

Protéjase usted y a los demás de la gripe hoy mismo. ¡Vacúnese contra la gripe!

Para saber dónde vacunarse contra la gripe, visite