

Flu season is almost here. Now is the time to protect your whole family, especially those at high risk. (Those at high risk are listed to the right.)

The flu season most often starts in November and goes through early March. The 2010-2011 flu vaccine is 1 shot. It will protect against H1N1 and 2 other flu viruses.

Everyone 6 months and older should get the flu shot. The flu shot is free for members at their family doctor's office.

The flu is very easy to catch. That is why everyone in close contact with someone at high risk should get a flu shot.

You can't catch the flu from a shot. It is made from a virus that has been killed. Each flu shot lasts for only 1 season. So you need to get one every year.

For many of us, the flu means 2 weeks of sickness. But for high-risk people with some medical conditions, the flu can be a serious threat.

If you have questions, go to our website: www.selecthealthofsc.com/firstchoice. Or, call your doctor.

People at high risk for the seasonal flu:

- + Pregnant women
- + Children younger than 5, especially children younger than 2
- + All adults over 50 years old
- + Adults and children with conditions that could cause breathing problems
- + People who live in nursing homes or other long-term care facilities
- + Caregivers of high-risk children who are less than 6 months of age. (*They are too young to get the shot.*)
- + Adults and children who have health problems like:
 - Long-term lung problems or problems that make it harder for the lungs to work
 - Asthma
 - Heart problems (except high blood pressure)
 - Kidney disease
 - Liver, blood or metabolic problems
 - Sickle cell disease
 - Diabetes
 - Adults and children who have weak immune systems caused by medicines or HIV

stay**STRONG**.live**HEALTHY**.

FirstChoice
by Select Health of South Carolina
Your Hometown Health Plan

¡Póngase la vacuna contra la gripe!

La mejor manera de proteger contra la gripe es ponerse la vacuna de gripe cada año.



South Carolina
Healthy
Connections **Choices**

La línea de ayuda de SC
Healthy Connections es
877.552.4642

Get your flu shot!

The best way to protect against the flu is to get your flu shot each year.



La temporada de la gripe está muy cerca.

Ahora es el momento de proteger a toda su familia, especialmente los que están en alto riesgo. (Los que tienen alto riesgo se encuentran a la derecha.) La temporada de la gripe normalmente empieza en noviembre y dura hasta los principios de marzo. La vacuna de influenza de 2010-2011 es una inyección que le va a proteger contra el H1N1 y dos virus más de gripe.

Todos que sean mayores de seis meses deben de obtener la vacuna de la gripe. La vacuna es gratuita para todos los miembros en la oficina de su doctor familiar.

Es muy fácil contagiarse con la gripe. Es por ello que todas las personas que están en contacto cercano con alguien que tiene alto riesgo de contagio deben de recibir la vacuna de la gripe.

No se puede contagiar con la vacuna. La vacuna está hecha de un virus que está muerto. Cada vacuna de la gripe dura por solo una temporada. Por esto necesita ponerse una cada año.

Para muchos de nosotros, la gripe significa estar enfermo por dos semanas. Pero para personas con alto riesgo con algunas condiciones médicas, la gripe puede ser una seria amenaza.

Si tiene preguntas, puede visitar nuestra página web, www.selecthealthofsc.com/firstchoice. O llama a su médico.

Las personas con mayor riesgo de contagio por la gripe de temporada son:

- + Mujeres embarazadas
- + Los niños menores de cinco años, especialmente niños menores de dos años
- + Todos los adultos mayores de 50 años
- + Los niños y adultos que tienen cualquier condición médica que puedan causar problemas respiratorios
- + Personas que viven en una clínica de ancianos u otro centro de cuidados a largo plazo
- + Personas que cuidan de la salud de niños de alto riesgo que tienen menos de 6 meses de edad (*Ellos están muy pequeños para recibir la vacuna*)
- + Niños y adultos con problemas de salud como:
 - Problemas de largo plazo con los pulmones o problemas que hacen más duro para que los pulmones funcionen
 - Asma
 - Problemas del corazón (excepto alta presión sanguínea)
 - Enfermedades del riñón
 - El hígado, sangre, o problemas con el metabolismo
 - Anemia de células falciformes
 - Diabetes
 - Niños y adultos que tienen sistema inmune debilitado debido al uso de medicamentos o por el VIH