

Your Annual Flu Shot: Protect Yourself and Others

Stay healthy by getting your flu shot!

Flu is a contagious disease that spreads every year between October and May. Anyone can get the flu, but it is more dangerous for some people:

- Infants and young children
- People 65 years and older
- People who are pregnant
- People with certain health conditions or a weakened immune system

Who Should Get the Flu Shot?

Everyone aged 6 months and older should get the flu shot each flu season. **Children 6 months through 8 years of age** may need 2 doses during one flu season. **Everyone else** needs only 1 dose each flu season.

How Does the Flu Shot Help?

The flu shot reduces your risk of getting the flu. It also reduces how severe your symptoms are if you do get it. Getting the flu shot also helps prevent the spread of the virus to others.

Getting the flu shot **does not give you the flu.**

When Should You Get the Flu Shot?

The best time to get the flu shot is right before flu season in October, but it's never too late.

How to Get the Flu Shot:

Ask your doctor or nurse for a flu shot during your next visit. You can also get your flu shot at any major pharmacy. If you have questions about where to go, contact Medi-Cal Rx at 1-800-977-2273 or go to www.medi-calrx.dhcs.ca.gov.



To access our online health education library

with information, tools, and resources for the flu shot, visit www.cencalhealth.org and click on "Health and Wellness."



To speak with a Health Educator at CenCal Health:

Please call 1-800-421-2560, ext. 3126. Leave a voicemail with your request for support or information, and we will call you back as soon as possible. You can also request health education materials through your online Member Account at qrco.de/CCHmemberportal.



To see if you qualify for free transportation to your appointment:

Call CenCal Health's Member Services Department toll-free at 1-877-814-1861 (TTY: CA Relay at 711), Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m., or Ventura Transit System at 1-855-659-4600.



Su Vacuna Contra la Gripe Anual: Protéjase usted y a los demás

¡Vacúnese contra la gripe (flu) y manténgase saludable!

La **gripe** es una enfermedad contagiosa que se propaga cada año entre octubre y mayo. La gripe le puede dar a cualquiera, pero es más peligroso para algunas personas:

- Bebés y niños pequeños
- Personas de 65 años y mayores
- Personas embarazadas
- Personas con ciertos problemas de salud o un sistema inmunológico debilitado

¿Quién debe recibir una vacuna contra la gripe?

Todas las personas de 6 meses y mayores deben recibir la vacuna contra la gripe cada temporada de gripe. Es posible que los **niños de 6 meses hasta 8 años de edad** necesiten 2 dosis durante una temporada de gripe. **Todos los demás** necesitan solo 1 dosis cada temporada de gripe.

¿Cómo le ayuda la vacuna contra la gripe?

La vacuna contra la gripe reduce su riesgo de que le dé la gripe. También reduce la gravedad de sus síntomas si le llega a dar. Recibir la vacuna contra la gripe también ayuda a prevenir que le pase el virus a los demás.

Recibir la vacuna contra la gripe **no causa que le dé gripe.**

¿Cuándo debe recibir la vacuna contra la gripe?

El mejor momento para recibir la vacuna contra la gripe es antes de la temporada de gripe en octubre, pero nunca es demasiado tarde.



Cómo obtener la vacuna contra la gripe:

Pídale a su doctor o enfermera una vacuna contra la gripe en su próxima cita. También puede recibir su vacuna contra la gripe en cualquier farmacia principal. Si tiene preguntas sobre dónde ir, comuníquese con Medi-Cal Rx llamando al 1-800-977-2273 o vaya a www.medi-calrx.dhcs.ca.gov.



Para acceder a nuestra biblioteca de educación sobre la salud en línea

con información, ayudas y recursos para vacunas contra la gripe, visite www.cencalhealth.org haga clic en “Salud y Bienestar.”



Para hablar con un Educador de Salud de CenCal Health:

por favor llame al 1-800-421-2560 ext. 3126. Deje un mensaje de voz con su solicitud para apoyo o información y le regresaremos la llamada lo más pronto posible. También puede solicitar materiales educativos a través de su Cuenta de Miembro en línea en qrco.de/CCHmemberportal.



Para ver si califica para transporte gratis para ir a su cita:

llame al Departamento de Servicios para Miembros de CenCal Health al número gratuito 1-877-814-1861 (TTY: CA Relay al 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m. o a Ventura Transit System al 1-855-659-4600.