



**Even healthy people
get the flu...**

**Are you
protected?**



Flu season is here again.

In Texas, our flu season peaks in February, but you can get sick throughout the year. Get your shot today and be prepared! Once you get a flu shot, it takes 10 to 14 days for your body to start protecting itself.

Get your flu shot.

You can get a flu shot at your doctor's office or where you fill your prescriptions.

Find a Pharmacy today.¹

-  Visit [FirstCare.com/FindAProvider](https://www.firstcare.com/FindAProvider) for your pharmacy directory to make sure your pharmacy is in our network.
-  Call the number on your FirstCare member ID card to find a participating pharmacy near you.

¹Contact your network pharmacy in advance to inquire about network participation, vaccine availability, age restrictions, and current vaccination schedules. Present your member ID card to the pharmacist. Depending on the benefit plan purchased, some members can obtain their flu shot for no out-of-pocket cost, while others will pay only a small copayment.



Staying Healthy this Flu Season:

- Get your flu shot.
- Wash your hands—before eating, before touching your eyes, nose or mouth, and after blowing your nose.
- Cough into your elbow, not your hands.
- Do not share towels, food or drinks with somebody who may be sick.



**Aún las personas sanas
pueden contraer la
gripe...**

**¿Está
protegido?**


La estación de la gripe está aquí otra vez.


En Texas la temporada de gripe alcanza su punto máximo en febrero, pero se puede enfermar durante todo el año. ¡Vacúnese hoy y esté preparado! Una vez que se obtiene una vacuna contra la gripe, toma 10 a 14 días para que se cuerpo empiece a protegerse.

¿Ha recibido se vacuna contra la gripe?

Puede obtener la vacuna contra la gripe en el consultorio de su médico o donde llena sus recetas.

Encuentra una farmacia hoy.¹

 Visite **FirstCare.com/FindAProvider** para su directorio de farmacias para asegurarse de que su farmacia está en nuestra red.

 Llame al número de su tarjeta de identificación de miembro de FirstCare para encontrar una farmacia participante cerca de usted.

¹Comuníquese con su farmacia de la red con antelación para preguntar acerca de la participación en la red, la disponibilidad de vacunas, las restricciones de edad y los programas de vacunación actuales. Presente su tarjeta de identificación de miembro al farmacéutico. Dependiendo del plan de beneficios comprado, algunos miembros pueden obtener su vacuna contra la gripe sin coste de desembolso, mientras que otros pagarán solo un pequeño copago.



Mantenerse sano esta temporada de gripe:

- Vacúnese contra la gripe.
- Lávese las manos —antes de comer, antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca, y después de sonarse la nariz.
- Siempre toser en el codo, no en sus manos.
- No comparta toallas, alimento, o bebidas con alguien que puede estar enfermo.