



Don't let the Flu slow you down!

Take this simple step to keep you and your family healthy.

Get a Flu vaccine — at no cost to you.

Nebraska Total Care members over the age of **six months** can get a Flu vaccine in one of the following ways:



Call your doctor.

OR



Visit a local pharmacy.

Members 21 or older can receive a vaccine here. No appointment necessary and **no cost** to you.



FOR QUESTIONS OR HELP FINDING A DOCTOR OR PARTICIPATING PHARMACY, CALL NEBRASKA TOTAL CARE AT

1-844-385-2192 (TTY/TDD 1-844-307-0342)



FACTS ABOUT INFLUENZA AND THE FLU VACCINE

Influenza (the Flu) is a respiratory illness caused by Influenza A or B viruses. Symptoms of the Flu are worse than a cold. And there is a higher risk of serious health problems.

It's Quick

- It takes 15 minutes or less to get a Flu vaccine.

It's Safe

- Flu vaccines DO NOT give you the Flu.
- Babies cannot get the Flu vaccine until they are 6 months old. Therefore, it is safe and recommended for pregnant and breastfeeding mothers.



¡No deje que la gripe le afecte!

Tome esta simple medida para mantener a usted y a su familia sanos.

Vacúnese contra la gripe — no hay ningún costo para usted.

Los miembros de Nebraska Total Care mayores de **seis meses de edad** pueden recibir la vacuna antigripal en una de las siguientes maneras:



Llame a su médico.

O



Visite una farmacia local.

Los miembros de 21 años de edad o mayores pueden recibir una vacuna aquí. No es necesario hacer una cita y **no hay ningún costo para usted.**



PARA PREGUNTAS U OBTENER AYUDA PARA ENCONTRAR UN MÉDICO O UNA FARMACIA PARTICIPANTE, LLAME A NEBRASKA TOTAL CARE AL

1-844-385-2192 (TTY/TDD 1-844-307-0342)

LAS VACUNAS
ANTIGRIPALES SON
¡gratis!
PARA LOS MIEMBROS DE
NEBRASKA TOTAL CARE

DATOS SOBRE LA INFLUENZA Y LA VACUNA ANTIGRI PAL

La influenza (la gripe) es una enfermedad respiratoria causada por los virus de la influenza A o B. Los síntomas de la gripe son peores que los de un resfrío y hay un mayor riesgo de problemas de salud graves.

¡Es rápido!

· Vacunarse contra la gripe toma 15 minutos o menos

¡Es segura!

· Las vacunas antigripales NO le producen la gripe.
· Los bebés no pueden recibir la vacuna antigripal hasta que cumplen los 6 meses de edad. Por lo tanto, se recomienda y es segura para las embarazadas y madres que están amamantando.