

Sacramento Independent Hotel, Restaurant and Tavern Employees Trust Funds

Fecha: 7 de agosto de 2020

A: Todos los miembros de Kaiser

De: La Junta Directiva de Sacramento Independent Hotel Restaurant and Tavern Employees Trust Funds

Respecto a: **Recordatorio para la vacuna antigripal anual – procedimiento diferente**

Estimado miembro:

Nos complace poder informarle sobre un procedimiento nuevo con respecto a la vacuna antigripal anual (*Flu Shot*).

En años pasados, a usted y su cónyuge elegible y/o sus dependientes elegibles se le daba un horario y día y una lista de empleadores y horarios para que usted estuviera disponible para ponerse la vacuna antigripal.

Este año, usted y su cónyuge elegible y/o sus dependientes elegibles en vez de ello podrán acudir a cualquier clínica médica de Kaiser para su vacuna antigripal sin costo alguno (\$0 dólares) para usted, su cónyuge elegible y/o sus dependientes elegibles. Solo necesitara presentar su tarjeta de Kaiser junto con su tarjeta de identificación para obtener su vacuna antigripal.

Kaiser proporciona vacunas antigripales en sus clínicas médicas, no necesita hacer cita para obtenerla. Puede comunicarse a la clínica donde aplican la vacuna al número de teléfono siguiente: 800-573-5811 y pida información sobre la clínica de su zona/ciudad. Por ejemplo, si cuando usted llama pide “información en Sacramento”, se le proporcionara información con respecto a los domicilios específicos de las clínicas donde aplican las vacunas en la zona de Sacramento incluyendo el horario cuando la clínica esta abierta para poner tales vacunas. Algunas clínicas están abiertas los sábados. Adjunto encontrara los volantes de Kaiser acerca del procedimiento de la vacuna antigripal y la importancia de obtenerla.

Véase la información importante a continuación de la CDC o visite su sitio web al: <http://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season-2016-2017.htm>

¿Qué debo hacer durante la temporada de la gripe?

Acuda a su clínica local de Kaiser si usted y sus dependientes deciden ponerse la vacuna antigripal anual. Y otra vez, el Fideicomiso este proporcionando la vacuna sin costo alguno para usted o a sus dependientes cubiertos. Según los especialistas médicos, ponerse la vacuna es el primer paso y el más importante contra esta seria enfermedad (la gripe es también conocida como influenza). Estas campañas de vacunación continuaran mientras los virus de la influenza sigan circulando. (Si tiene cualquier pregunta o duda, consulte con su médico).

¿Quién debe vacunarse?

Los dirigentes médicos y gubernamentales han indicado que las personas que tengan por lo menos 6 meses de edad deben vacunarse contra la gripe esta temporada. (Si su médico le ha indicado que no se ponga la vacuna antigripal por alguna razón personal, eso ya es diferente.) Para algunas personas que caben en ciertas categorías es muy importante que se vacunen lo más pronto posible, incluso las siguientes:

- ❖ Las personas que están en alto riesgo de desarrollar complicaciones serias como neumonía si se enferman con la gripe incluyen a:
 - Personas que tengan ciertas condiciones medicas, como asma, diabetes, y enfermedades pulmonares crónicas.
 - Las personas que vivan o atiendan a otras que esten en alto riesgo de desarrollar las condiciones medicas anteriormente mencionadas.
 - Mujeres embarazadas
 - Las personas que tengan 65 años de edad o mayores.

Para información más detallada y preguntas frecuentes sobre la gripe (*Flu*), visite:
<http://www.cdc.gov/flu/about/disease/index.htm>

Si tiene cualquier pregunta, favor de comunicarse a la oficina administrativa.



REGRESE A SU CASA PROTEGIDO

Vacúnese contra la gripe

Si se contagia de gripe, podría transmitir el virus a cualquier persona.

Antes de irse, vacúnese. Es una manera segura y práctica de protegerse y proteger a sus seres queridos sin costo adicional.



Para obtener más información, visite kp.org/gripe o hable con un miembro del equipo de Kaiser Permanente.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones norte y sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101



REGRESE A SU CASA PROTEGIDO

Vacúnese contra la gripe

Si se contagia de gripe, podría transmitir el virus a cualquier persona.

Antes de irse, vacúnese. Es una manera segura y práctica de protegerse y proteger a sus seres queridos sin costo adicional.



Para obtener más información, visite kp.org/mydoctor/flu (en inglés) o hable con un miembro del equipo de Kaiser Permanente.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones norte y sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101

Protéjase de la gripe

La gripe se propaga rápidamente y todos tienen riesgo de contagiarse; incluso la gente sana. A través de síntomas como la tos y el estornudo, se puede transmitir cualquier virus a las personas que le rodean.

Durante la temporada de gripe 2018-2019:*



35.5 millones
de estadounidenses se
enfermaron de gripe



16.5 millones
de estadounidenses
consultaron al médico a
causa de la gripe



46,000
niños fueron hospitalizados
con gripe



La vacuna contra la gripe es la mejor manera de protegerse.

¿Quiénes deberían vacunarse?

Toda persona **mayor de 6 meses** debe vacunarse cada año.



¿Cómo funciona la vacuna?

- Le ayuda a crear anticuerpos para combatir el virus.
- La vacuna tarda **2 semanas** en hacer efecto.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de complicaciones?



Niños pequeños

65+

Adultos mayores de 65 años



Mujeres embarazadas



Personas con condiciones crónicas

¿Cuáles son las complicaciones de la gripe?

La gripe puede causar problemas graves de salud. Se le podría hospitalizar por lo siguiente:

- Neumonía
- Insuficiencia respiratoria
- Inflamación del corazón

Para obtener información sobre las ubicaciones de los puestos de vacunación, pregúntele a su médico o enfermero durante la consulta o visite kp.org/gripe.

* "Estimated Influenza Illnesses, Medical visits, Hospitalizations, and Deaths in the United States – 2018-2019 influenza season" (Cálculo de muertes, hospitalizaciones, consultas médicas y enfermedades causadas por la gripe en los Estados Unidos durante la temporada de gripe 2018-2019), CDC.gov, 2020.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones norte y sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101

Protéjase de la gripe

La gripe se propaga rápidamente y todos tienen riesgo de contagiarse; incluso la gente sana. A través de síntomas como la tos y el estornudo, se puede transmitir cualquier virus a las personas que le rodean.

Durante la temporada de gripe 2018-2019:*



35.5 millones
de estadounidenses se
enfermaron de gripe



16.5 millones
de estadounidenses
consultaron al médico a
causa de la gripe



46,000
niños fueron hospitalizados
con gripe



La vacuna contra la gripe es la mejor manera de protegerse.

¿Quiénes deberían vacunarse?

Toda persona **mayor de 6 meses** debe vacunarse cada año.



¿Cómo funciona la vacuna?

- Le ayuda a crear anticuerpos para combatir el virus.
- La vacuna tarda **2 semanas** en hacer efecto.

¿Quiénes tienen mayor riesgo de complicaciones?



Niños pequeños

65+

Adultos mayores de 65 años



Mujeres embarazadas



Personas con condiciones crónicas

¿Cuáles son las complicaciones de la gripe?

La gripe puede causar problemas graves de salud. Se le podría hospitalizar por lo siguiente:

- Neumonía
- Insuficiencia respiratoria
- Inflamación del corazón

Para obtener información sobre las ubicaciones de los puestos de vacunación, pregúntele a su médico o enfermero durante la consulta o visite kp.org/mydoctor/flu (en inglés).

* "Estimated Influenza Illnesses, Medical visits, Hospitalizations, and Deaths in the United States – 2018–2019 influenza season" (Cálculo de muertes, hospitalizaciones, consultas médicas y enfermedades causadas por la gripe en los Estados Unidos durante la temporada de gripe 2018-2019), CDC.gov, 2020.