



superior
healthplan™

SPOTLIGHT *on* HEALTH

Enfoque en la salud

La temporada de gripe

La gripe es una enfermedad respiratoria viral y contagiosa ocasionada por los virus de la influenza, que afecta la nariz, la garganta y, en ocasiones, los pulmones. Las personas de 65 años o mayores tienen más riesgo de desarrollar complicaciones graves debido a la gripe. La mejor manera de protegerse y de proteger a sus seres queridos de la gripe es la vacunación contra la enfermedad. En esta edición de Consejos básicos sobre la salud de Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP), podrá obtener más consejos y pautas a seguir para mantenerse sano durante la temporada de gripe de este año. Obtenga más información en el interior.



Flu Season

The flu is a contagious viral respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat, and sometimes the lungs. People 65 years and older are at higher risk of developing serious flu complications. The best way to protect yourself and your loved ones against the flu is by getting a flu vaccine. In this Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) Spotlight on Health Issue, you can learn additional tips and guidelines you can follow to stay healthy during this flu season. Learn more inside.

mmp.SuperiorHealthPlan.com

SHP_20228845

H6870_MMP_SHP_2022884 Approved 05242022

FLU SEASON

The CDC recommends that almost everyone 6 months and older get a seasonal flu vaccine each year, ideally by the end of October. It is important to know that flu vaccines are updated each season to keep up with changing viruses. September and October are generally good times to be vaccinated for people 65 years and older.

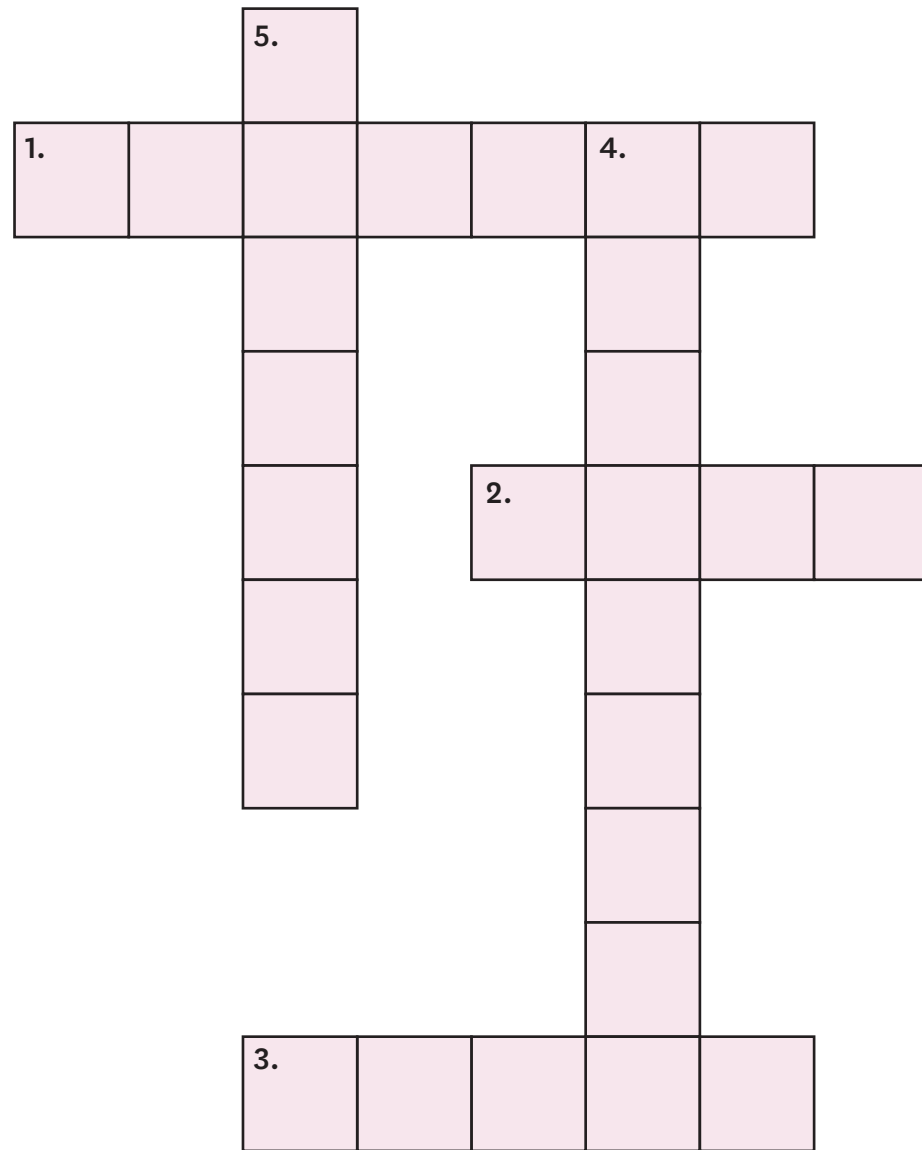
In addition to getting a flu vaccine, you should also take some everyday preventive actions to remain healthy during the flu season. Read the tips below and test your knowledge by completing the crossword puzzle:

Across:

1. Wash your hands often with soap and water for at least 20 _____.
2. Avoid close contact with people who are _____.
3. Cover your _____ when you sneeze or cough.

Down:

4. Clean and _____ surfaces as well as everyday objects regularly.
5. Schedule your flu vaccine between September and _____.



Answers:
Across:
 1. Seconds
 2. Sick
 3. Mouth
Down:
 4. Disinfect
 5. October

Source: Centers for Disease Control and Prevention



If you have any questions or need help finding where you can get your flu vaccine, please call **Member Services at 1-866-896-1844 (TTY: 711)**. Hours are from **8 a.m. to 8 p.m., Monday through Friday**. After hours, on weekends and on holidays, you may be asked to leave a message. Your call will be returned within the next business day.

Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) is a health plan that contracts with both Medicare and Texas Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees.

LA TEMPORADA DE GRIPE

Los CDC recomiendan que casi todas las personas de 6 meses y más se vacunen contra la gripe estacional todos los años, preferentemente, antes de fines de octubre. Es importante saber que las vacunas contra la gripe se actualizan cada año para mantenerse al día con los cambios en los virus. Generalmente, los meses de septiembre y octubre son el momento indicado para que las personas de 65 años o más reciban su vacuna.

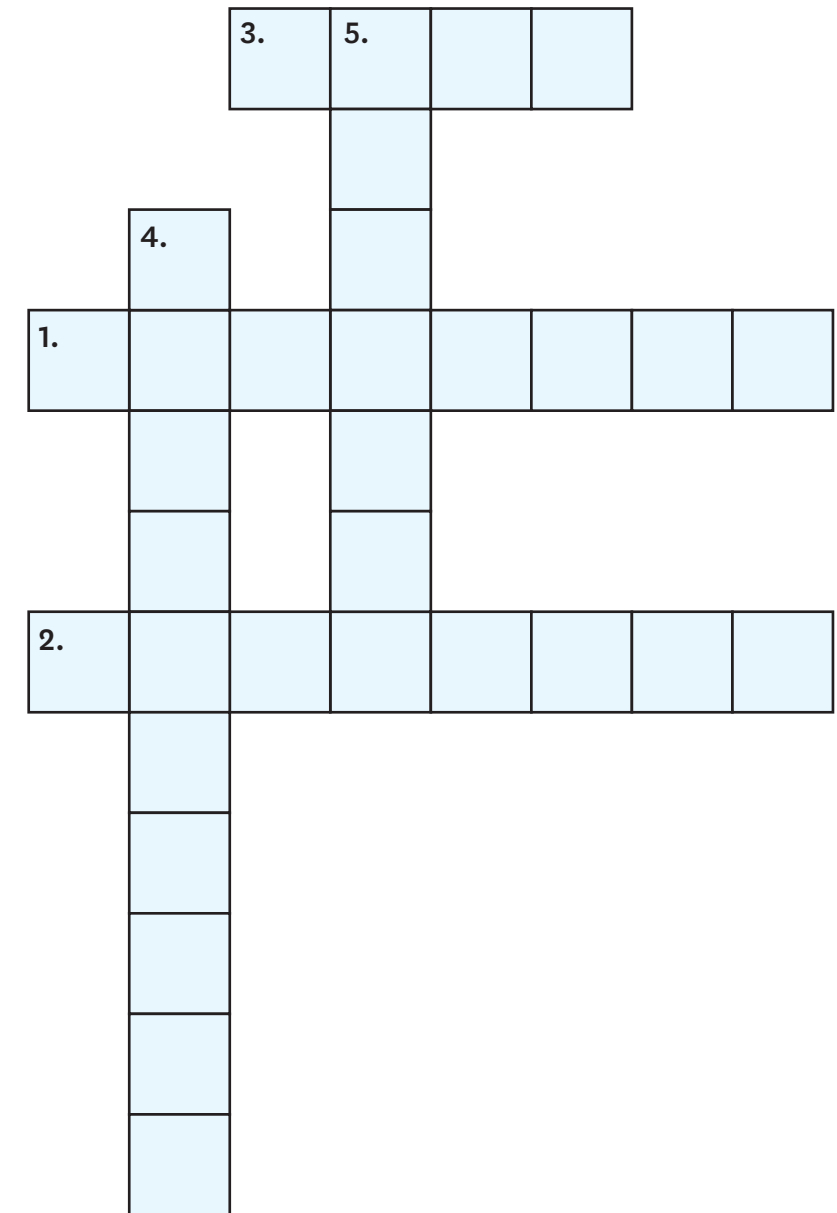
Además de vacunarse contra la gripe, debe adoptar algunas acciones preventivas para permanecer sano durante la temporada de la gripe. Lea los consejos que se detallan a continuación y resuelva el crucigrama para evaluar sus conocimientos:

Horizontal:

1. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 _____.
2. No entre en contacto cercano con personas _____.
3. Cúbrase la _____ cuando estornude o tosa.

Vertical:

4. Lave y _____ las superficies, además de los objetos de uso habitual con regularidad.
5. Programe su vacunación contra la gripe entre septiembre y _____.



Respuestas:
Horizontal:
 1. segundos
 2. enfermas
 3. boca
Vertical:
 4. desinfecte
 5. octubre

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda para encontrar dónde recibir la vacuna contra la gripe, llame a **Servicios para miembros al 1-866-896-1844 (TTY: 711)**. Nuestro horario de atención es de **lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 8:00 p. m.** Fuera del horario de atención, los fines de semana y los días festivos, es posible que tenga que dejar un mensaje. Le devolveremos la llamada en el transcurso del siguiente día hábil.

Superior HealthPlan STAR+PLUS Medicare-Medicaid Plan (MMP) es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medicaid de Texas para proporcionar beneficios de ambos programas a las personas inscritas.



superior
healthplan™

1575 N. Resler Drive
El Paso, TX 79912

SPOTLIGHT on HEALTH

Enfoque en la salud

Health and wellness or prevention information.
Información de salud y bienestar o prevención.

2022 / ISSUE 3 / EDICIÓN 3

Have questions about your benefits? Looking for a one-stop place where you can find important forms and documents such as the Prior Authorization Form? Scan the following QR code and explore all of the resources our website has to offer:

¿Tiene alguna pregunta sobre sus beneficios? ¿Busca un solo lugar donde pueda encontrar los formularios y documentos de importancia como el Formulario de autorización previa? Escanee el código QR que se muestra a continuación y descubra todos los recursos que ofrece nuestro sitio web:



Prescription medications: Prescription medications are often an important part of your treatment plan. Some medications work to control or lessen the symptoms of your health condition and are taken regularly, while others are aimed more at comfort and taken as needed. Medications only work when you take them as prescribed. If you are 65 years or older, some medications may cause an increased risk of falls. It is important to let all of your providers know what medications you are actively taking. Some kinds of medications should be avoided to reduce your risk of falls.

Medicamentos recetados: Con frecuencia, los medicamentos recetados son una parte importante de un plan de tratamiento. Algunos medicamentos tienen la función de controlar o disminuir sus síntomas o su afección médica y se toman regularmente, mientras que otros están más enfocados en el alivio de los síntomas y se toman según la necesidad. Los medicamentos solo funcionan cuando se siguen las indicaciones médicas. Si tiene 65 años o más, algunos medicamentos pueden generarle un mayor riesgo de caídas. Es importante que todos sus proveedores sepan qué medicamentos toma habitualmente. Algunos medicamentos deben evitarse para reducir el riesgo de caídas.