



Prevención de la gripe

Prevenir la gripe: ¡comienza con usted!

La gripe puede causar síntomas que van desde leves hasta graves. Se cree que los virus de la gripe se transmiten principalmente a través de gotitas cuando las personas estornudan, hablan o tosen. Ahora que se acerca la temporada de gripe, es importante tomar medidas para protegerse a usted y a sus seres queridos. ¡Usted tiene el poder de detener la gripe en seco!

- **Vacúnese contra la gripe:** Vacúnese contra la gripe todos los años, idealmente antes de finales de octubre.
- **Lávese las manos:** Use agua y jabón para lavarse bien, incluso entre los dedos y debajo de las uñas.
 - ¿No tiene jabón a mano? ¡Utilice un desinfectante para manos a base de alcohol!
- **Limpie las superficies:** Desinfecte superficies y objetos, como controles remotos y juguetes, con regularidad.
- **Evite tocarse la cara:** Esto incluye los ojos, la nariz y la boca.
- **Cuídese:** Consuma una dieta saludable, manténgase hidratado y haga ejercicio con regularidad.
- **Evite a las personas enfermas:** Mantenga la distancia si alguien a su alrededor está enfermo.

Es importante quedarse en casa el mayor tiempo posible si usted o alguien en su casa se enferma. Esto limita el riesgo de compartir gérmenes con otras personas.



Viva mejor

El robo de identidad durante los días festivos

El robo de identidad está en su punto más alto durante la temporada navideña. Siga estos consejos para protegerse.

- Mientras compras en la tienda
 - Mantenga ocultos sus números de tarjeta y PIN
 - Esté consciente de su entorno en todo momento.
- Mientras compra en línea
 - Realice compras solo en sitios que tengan un ícono de candado junto a la URL
 - No haga clic en enlaces que no reconozca
- Inscríbese en la protección contra robo de identidad
 - Si no se ofrece a través de su programa de beneficios, cómprelo por su cuenta



Una vista clara para el nuevo año



Sus ojos pueden decirle mucho sobre su salud general y pueden ayudar a detectar problemas de salud antes de que se agraven. Si está cubierto por un plan de la vista y no se ha realizado un examen de la vista este año, ¡ahora es el momento! ¡La mayoría de los planes de la vista incluyen exámenes anuales gratis o a bajo costo! Si tiene anteojos o lentes de contacto, también es importante que se revise periódicamente para actualizar su graduación.

Explore los beneficios