



Protect yourself and others. Get your flu shot today!

The flu virus changes every year, and so does the vaccine. Flu season runs from October to April, with peak months in December to February. **Everyone 6 months and older should get a flu vaccine every year.**

Top reasons to get the flu vaccine

- Reduces flu illnesses
- Prevents doctor visits and hospitalizations
- Minimizes missed work and school due to the flu
- Lowers the risk of severe flu symptoms and death

The flu vaccine is safe, quick, and available at no cost to Gold Coast Health Plan (GCHP) members.

Common flu shot myths*

Myth: The flu shot gives you the flu.

Fact: The flu shot does not cause the flu. It takes about two weeks to become fully effective.

Myth: The flu shot is not safe for kids or older adults.

Fact: The flu shot is safe for everyone 6 months and older, including pregnant people and seniors.



How to get your flu shot at no cost

- Call your doctor for an appointment or ask about walk-in flu shot clinics.
- Go to any pharmacy that accepts GCHP.
- **Find a Ventura County Public Health (VCPH) clinic near you.**

Scan for the VCPH Flu Shot Clinics

Earn rewards for getting your flu shot!

Members ages 6 months to 2 years can earn a **\$25 gift card** for getting a flu shot. Ask your doctor for the Member Reward Program Form.



**Gold Coast
Health Plan**SM
A Public Entity

To learn more about the flu or staying healthy, call GCHP Health Education Department at **1-805-437-5961**, Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m. (except holidays). If you use a TTY, call **711**.

For information about language assistance services and GCHP's nondiscrimination notice, visit www.goldcoasthealthplan.org/for-members/nondiscrimination-notice/.

*Source: <https://www.nfid.org/resource/myths-and-facts-about-influenza-flu/>



Protéjase a usted mismo y a los demás. ¡Vacúnese contra la gripe hoy!

El virus de la gripe cambia cada año, al igual que la vacuna. La temporada de gripe se extiende de octubre a abril, con meses pico de diciembre a febrero. **Todas las personas de 6 meses en adelante deben vacunarse contra la gripe todos los años.**

Principales razones para vacunarse contra la gripe

- Reduce las enfermedades de la gripe
- Previene visitas al médico y hospitalizaciones
- Minimiza las faltas al trabajo y a la escuela debido a la gripe
- Reduce el riesgo de síntomas graves de gripe y muerte

La vacuna contra la gripe es segura, rápida y está disponible sin costo para los miembros de Gold Coast Health Plan (GCHP).

Mitos comunes sobre la vacuna contra la gripe*

Mito: La vacuna contra la gripe le da gripe.

Hecho: La vacuna contra la gripe no causa la gripe. Tarda aproximadamente dos semanas en ser completamente eficaz.

Mito: La vacuna contra la gripe no es segura para niños o adultos mayores.

Hecho: La vacuna contra la gripe es segura para todas las personas mayores de 6 meses, incluidas las personas embarazadas y las personas mayores.



Cómo vacunarse contra la gripe sin costo

- Llame a su médico para programar una cita o pregunte acerca de las clínicas de vacunación contra la gripe sin cita previa.
- Vaya a cualquier farmacia que acepte GCHP.
- **Encuentre una clínica de Salud Pública del Condado de Ventura (VCPH).**

Escanee para encontrar clínicas de vacunación del VCPH

¡Reciba recompensas por vacunarse contra la gripe!

Los miembros de 6 meses a 2 años pueden ganar **una tarjeta de regalo de \$25** por vacunarse contra la gripe. Pídale a su médico el formulario del Programa de recompensas para miembros.



**Gold Coast
Health Plan**SM
A Public Entity

Para obtener más información sobre la gripe o cómo mantenerse saludable, llame al Departamento de Educación para la Salud de GCHP al **1-805-437-5961**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. (excepto días festivos). Si usa un TTY, llame al **711**.

Para obtener información sobre los servicios de asistencia lingüística y el aviso de no discriminación de GCHP, visite www.goldcoasthealthplan.org/for-members/nondiscrimination-notice/.

*Fuente: <https://www.nfid.org/resource/myths-and-facts-about-influenza-flu/>