

# Don't let wintertime illnesses knock you down this season.

The season of contagious wintertime illnesses is here. Viruses like the flu, respiratory syncytial virus (RSV), and COVID-19, as well as bacterial infections like strep throat, are spread when someone sneezes or coughs. They can also be shared by hand-to-hand contact. Most people who become ill with a viral or bacterial infection get better on their own, but each illness can make you very sick.

If you're experiencing unusual symptoms like loss of taste or smell, having trouble breathing (wheezing or shortness of breath), or your symptoms are getting worse, call your doctor for steps you should take.



## Protect yourself and others from getting sick

**Many of the safety measures taken during the COVID-19 pandemic can help reduce your risk of getting sick with a respiratory virus or spreading a virus to others:**

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds and use hand sanitizer when soap and water aren't available.
- Avoid touching your eyes, nose, or mouth with unwashed hands.
- Clean and disinfect surfaces.
- Cover your coughs and sneezes with a tissue or your upper shirt sleeve, not your hands.
- Stay home when you're not feeling well.
- Make sure your vaccines are up to date to avoid getting sick and possibly having more than one virus at a time.

## Florida Blue cares about your health and well-being.



**For more information on staying healthy this respiratory virus season, visit [FloridaBlue.com/Answers/Staying-Healthy-and-Well](https://floridablue.com/Answers/Staying-Healthy-and-Well).**

# No permita que la gripe lo afecte durante este invierno.

La temporada de enfermedades contagiosas de invierno está aquí. El virus como la gripe, el virus respiratorio sincitial (VRS), el COVID-19, y las infecciones bacterianas como la faringitis estreptocócica se pueden propagar cuando alguien estornuda, tose o por contacto a través de las manos. La mayoría de las personas que se enferman con un virus o una infección bacteriana se mejoran por cuenta propia, sin embargo, estas enfermedades pueden llegar a ser muy graves.

Si tiene síntomas inusuales como la pérdida reciente del gusto o del olfato, dificultad para respirar (respiración corta o silbidos), o si sus síntomas se están empeorando, llame a su médico para saber qué debe hacer.



## Protéjase y evite enfermarse y que otros se enfermen

**Muchas de las medidas de protección tomadas durante la pandemia del COVID-19 pueden ayudar a reducir el riesgo de contraer virus respiratorios, infecciones respiratorias y otras:**

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos y use gel desinfectante cuando no haya ni agua ni jabón disponibles.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos sin lavar.
- Limpie y desinfecte las superficies.
- Cúbrase cuando tosa o estornude con un pañuelo o con la manga de la camisa, no con las manos.
- Quédese en casa cuando no se sienta bien.
- Asegúrese que sus vacunas estén al día para evitar enfermarse y hasta posiblemente tener más de un virus a la vez.

## Florida Blue se preocupa por su salud y su bienestar.



**Para más información sobre cómo mantenerse saludable durante esta temporada de virus respiratorios, visite**

**[FloridaBlue.com/Answers/Staying-Healthy-and-Well](https://www.floridablue.com/Answers/Staying-Healthy-and-Well).**

Florida Blue ofrece el seguro de salud. Florida Blue HMO ofrece cobertura HMO. Estas compañías son Licenciatarias Independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Cumplimos con las leyes Federales de derechos civiles aplicables y no discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Visite [floridablue.com/ndnotice](https://www.floridablue.com/ndnotice) para recibir información sobre nuestros servicios gratuitos de asistencia lingüística.

Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá.

112753S-1222