



The Flu Season is Coming!

**Stopping the
FLU
Is up to YOU!**

FLU FACTS

- October to November is the best time to get a flu shot, but you can get one after that too
- Shots are given at **no** cost to Medicare clients
- The flu shot **cannot** cause the flu
- ESRD patients **cannot** take the nasal form of the flu shot



How do I know if it's the flu, or just a cold?

Symptoms	Cold	Flu
Fever	Rarely Occurs	High fever is common
Cough	Productive cough	Dry, non-productive cough
Stuffy nose	Common	Not common
Sore throat	Common	Not common
Headache	Rarely occurs	Common
Muscle aches	Mild	Common, often severe
Tiredness/weakness (fatigue)	Uncommon	Severe, lasting up to 3 weeks
Exhaustion	Never	Noticeable, early onset
Onset	Gradual	Sudden

Prevention Tips

- Wash your hands often with soap and warm water
- Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze, do not use your hands
- Stay home if you have a fever and avoid contact with others
- Be sure to call your dialysis center to tell them you are sick, they can answer any questions you may have!



To file a grievance contact Network 14 at:
 Phone: 1-877-886-4435* Fax: 972-503-3219*Email: info@nw14.esrd.net
 Address: 4040 McEwen Rd, Suite 350, Dallas, TX 75244
 Website: www.esrdnetwork.org.



La Temporada de Influenza Esta Cerca!

**Deteniendo la
influenza depende
de USTED!**

Factos de Influenza

- De Octubre a Noviembre es el mejor tiempo para obtener la vacuna de influenza, pero puede obtener una después también
- Vacunas se dan **sin** costo a clientes de Medicare
- La vacuna de influenza **NO** causa la influenza
- Pacientes con falla de riñones **NO** pueden tomar

Como se si es la influenza o solamente un resfriado?

Sintomas	Resfriado	Influenza
Fiebre	Raro	Fiebre Alta es común
Tos	Tos con flema	Tos seca, sin flema
Nariz mormada	Común	No es común
Dolor de garganta	Común	No es común
Dolor de la cabeza	Raro	Común
Dolores musculares	Leve	Común, y muchas veces grave
Cansancio/Debilidad	No es común	Grave, durando hasta tres semanas
Fatiga	Nunca	Noticiable, empieza temprano
Inicio	Gradual	De repente

Consejos de prevención

- Lave sus manos seguido con jabón y agua caliente
- Cubra su nariz y boca con una toallita cuando tosa o destornude, no usa las manos
- Quédese en casa si tiene fiebre y evite contacto con otros
- Asegure llamar a su centro de diálisis para informales que esta enfermo, ellos pueden contestan cual quien preguntas que tiene!



Si tiene alguna queja contacte Network 14:

Teléfono: 1-877-886-4435* Fax: 972-503-3219* Correo electrónico:
info@nw14.esrd.net

Dirección: 4040 McEwen Rd, Suite 350, Dallas, TX 75244

Website: www.esrdnetwork.org.

