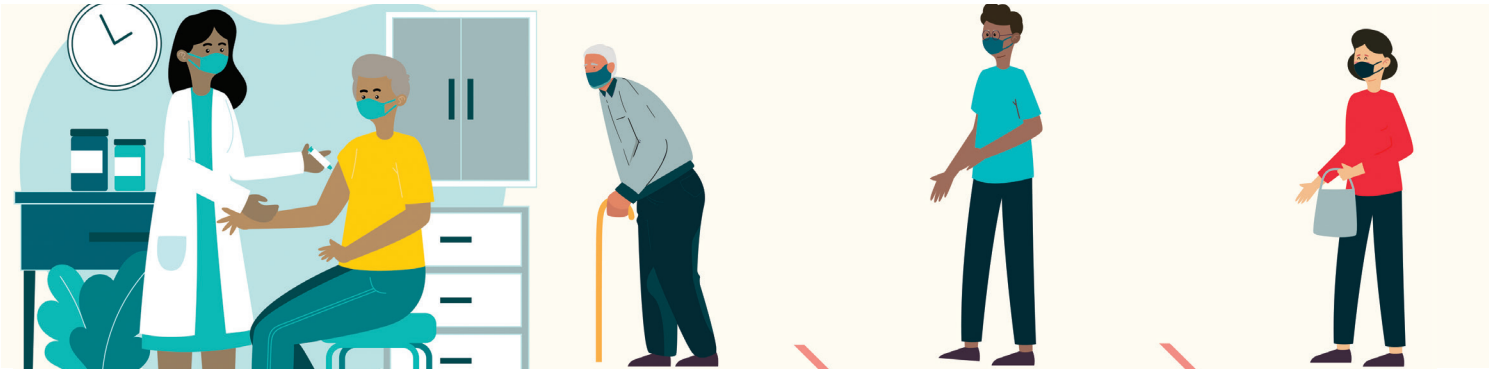
ULIPATA CHANJO YA COVID-19. KISHA?

112921 KISWAHILI

Kupata chanjo ya COVID-19 ni hatua muhimu ya kujikinga mwenyewe na kuwakinga wengine. Sasa kwa kuwa umepata chanjo, unahitaji kufahamu nini?



Kile ambacho chanjo hufanya ili kukukinga

Chanjo zote za COVID-19 zinaufundisha mwili wako jinsi ya kutambua na kupambana na virusi vya korona ambavyo husababisha COVID-19.

Wataalamu wa afya wanachunguza ni muda gani chanjo zinakukinga. Pia bado wanachunguza ikiwa watu ambao wamepatiwa chanjo wanaweza kueneza virusi iwapo hawahisi kuumwa. Watajua zaidi pale watu wengi watakapokuwa wamepatiwa chanjo.

Unahitaji dozi mbili za chanjo za Pfizer na Moderna

Pata chapa sawa katika dozi yako ya pili kama ilivyokuwa katika dozi ya kwanza.

Muda kati ya dozi yako ya kwanza na ya pili unategemea chanjo uliyopewa:

- kwa dozi ya pili ya Pfizer-BioNTech - dozi ya pili angalau wiki 3 (au siku 21) baada ya dozi yako ya kwanza
- kwa Moderna - dozi ya pili angalau mwezi 1 (au siku 28) baada ya dozi yako ya kwanza

Pata dozi yako ya pili karibu na muda uliopendekezwa kadri iwezekanavyo. Iwapo unatakiwa kupata dozi ya pili baada ya muda uliopendekezwa kupita, hivyo ni sawa. Pata dozi ya pili mapema kadri uwezavyo. Huna haja ya kuanza upya.

Dozi ya pili ni muhimu: inaongeza kinga yako dhidi ya Covid-19 na huwezi kuchukuliwa kama umechanjwa kikamilifu hadi wiki ya 2 baada ya dozi yako ya pili.

Unahitaji dozi moja tu ya chanjo ya Johnson & Johnson

Mwili wako utakuwa umeshajiandaa kukukinga wiki 2 baada ya dozi moja tu ya chanjo ya Johnson & Johnson.

Madhara ya muda mfupi

Watu wengi wanapata athari ya dawa baada ya kupatiwa chanjo ya COVID-19. Madhara haya sio COVID-19. Chanjo za Pfizer na Moderna hazina virusi hai na haziwezi kukupa ugonjwa.

Madhara ya chanjo ni ishara kwamba mwili wako unafanya kile kinachopaswa kufanywa. Unajenga kinga dhidi ya virusi. Baadhi ya watu hawapati athari za dawa, lakini chanjo bado inajenga kinga ndani ya miili yao.

Madhara ya kawaida yanaweza kujumuisha:

- Uchungu au wekundu mahali ulipodungwa sindano
- Uchovu
- Maumivu ya kichwa
- Homa

Madhara kawaida huondoka yenyewe ndani ya siku chache. Yasipoondoka, mpigie simu daktari au kliniki yako. Ikiwa huna daktari, piga simu 211 kwa msaada wa kupata daktari.

Pata dozi ya pili ya Pfizer au Moderna hata kama unapata athari ya dawa baada ya ile ya kwanza — isipokuwa kama mtoa huduma ya chanjo au daktari wako atakuambia usichanje. Kwa watu wengi, athari za dawa zinajitokeza zaidi baada ya dozi ya pili. Hata kama baadhi ya athari za dawa sio za kufurahisha, hazidumu kwa muda mrefu na ni muhimu kujikinga dhidi ya Covid-19.

Kutibu athari za dawa

Ili kupunguza maumivu na karaha ya mahali ulipodungwa sindano, weka kitambaa safi cha kuogea, cha baridi, chenye unyevu juu ya sehemu hiyo. Tumia au sogeza mkono wako ikiwa unauma.

Kupunguza karaha ya homa, kunywa maji ya kutosha. Vaa mavazi mepesi.

Dawa zinazouzwa bila maagizo

Usitumie dawa za kupunguza homa kabla ya miadi yako. Subiri uone kama unahitaji dawa hizo kupunguza athari za dawa.

Unaweza kutumia dawa zinazouzwa bila maagizo, kama vile ibuprofen (Advil), acetaminophen (Tylenol), aspirin, au antihistamines, **iwapo** unahisi maumivu na hujisikii vizuri **baada** kupatiwa chanjo. Tumia dawa hizi iwapo tu huna sababu za kitabibu ambazo zinakuzuia kutumia dawa hizi kwa kawaida. Iwapo una maswali, zungumza na daktari wako au kliniki.

Wajawazito wanaweza kuwa hatarini zaidi iwapo watapata homa kali na wanapaswa kutumia Tylenol ili kutibu homa. Wasiliana na daktari au kliniki yako iwapo una maswali.

Matatizo adimu, lakini makubwa

Ni nadra, lakini watu wengine wamekuwa na athari kali ya mzio ndani ya dakika 15 hadi 30 baada ya kupata chanjo. Watu hawa wote walipata msaada wa kitabibu mara moja. Ikiwa ulikuwa na athari kali, zungumza na daktari wako kabla ya kupata dozi ya pili.

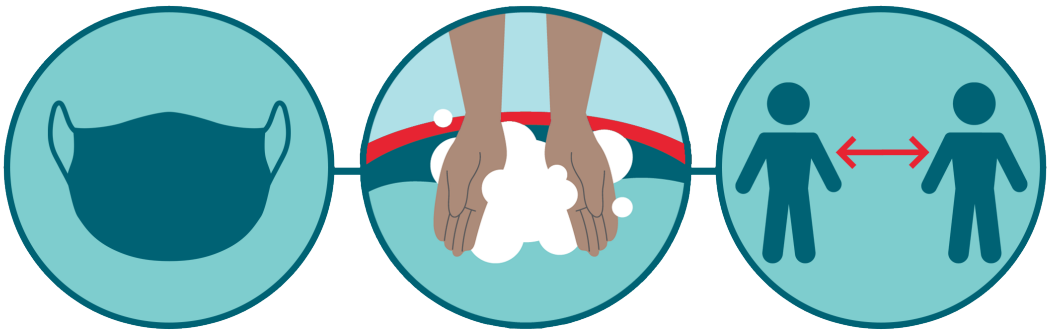
Chanjo ya Johnson & Johnson inaweza kuhusishwa na tatizo adimu, lakini kubwa la kuganda damu. Baada ya utafiti wa kina, wafanyakazi wa afya wa taifa na jimbo wamekubaliana kwamba chanjo ya Johnson & Johnson ni salama kutumiwa.

Jilinde na uwalinde wengine

- Inachukua wiki mbili baada ya kupatiwa chanjo kikamilifu kujijengea kinga zaidi.
- Itachukua muda mrefu kabla ya kila mtu ambaye anataka chanjo kuweza kuipata.
- Watu wengine bado hawawezi kupata chanjo. Kwa sasa, hakuna chanjo ya COVID-19 kwa ajili ya watoto chini ya umri wa miaka 5.
- Watu wengine hawataweza kupata chanjo kwa sababu ya hali ya kiafya au mzio.
- Hatujui ni kwa kiasi gani chanjo za sasa zitatukinga dhidi ya aina mpya ya virusi.

Wakati tukiendelea kuimarisha kinga yetu kama jamii, bado tunapaswa kuzitunza familia, marafiki, na majirani zetu ambao wako katika hatari ya kuugua sana:

- Vaa barakoa ukiwa karibu na wengine
- Nawa mikono yako mara kwa mara, au tumia sanitaiza
- Zingatia umbali kati yako na mwenzako (simama hatua 6 kati yako na wengine)
- Punguza ukubwa wa mikusanyiko, iwe kwa muda mfupi, na ifanyike nje kama inawezekana
- Kaa nyumbani ikiwa unaumwa na uzungumze na daktari wako juu ya kupimwa COVID-19.



Tafuta “COVID-19” kwenye tovuti ya county yako ili kupata taarifa ya mahali husika.

CLACKAMAS COUNTY

COLUMBIA COUNTY OREGON

Multnomah County Health Department

WASHINGTON COUNTY OREGON