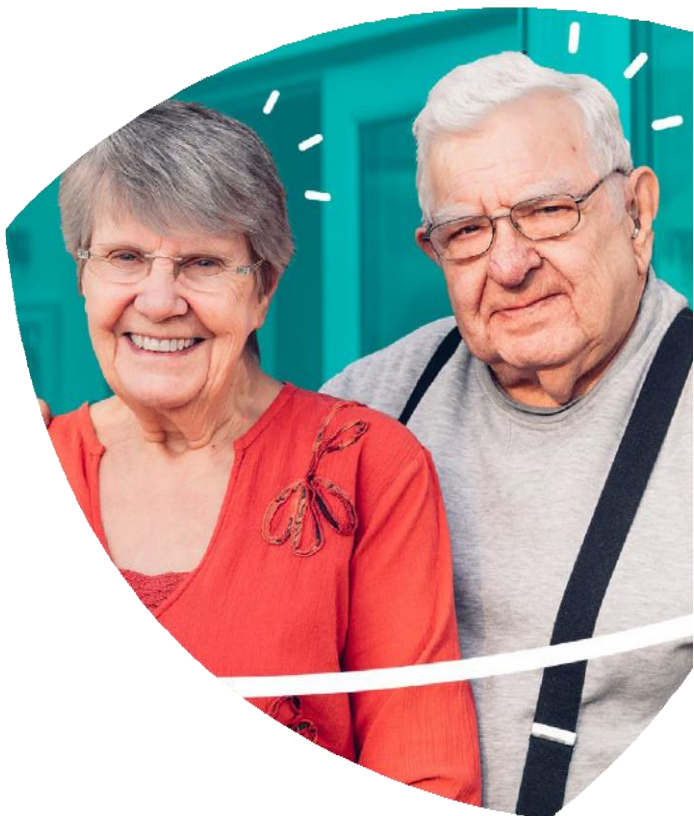




Chanjo huokoa maisha



# Chanjo ya COVID-19

## Mwongozo wa watu wazima

Iliyorekebishwa Januari 2021 - Swahili



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



DIOGELU CYMRU  
KEEP WALES SAFE

# COVID-19 au Coronavirus ni nini?

COVID-19 husababishwa na coronavirus mpya, inayojulikana kama SARS-CoV-2. Ilijulikana kwanza mwishoni mwa 2019.

Inaambukiza sana na inaweza kusababisha ugonjwa mkali wa kupumua.

Watu wengi ambao wameambukizwa wanaweza kuwa hawana dalili yoyote au wana dalili dhaifu tu. Hizi kawaida huanza na kikohozi, homa, maumivu ya kichwa na kupoteza ladha au harufu.

Watu wengine watahisi wamechoka sana, wana misuli inayouma, koo, kuhara na kutapika, homa na kuchanganyikiwa. Idadi ndogo ya watu wakati huo waendelea kuwa na ugonjwa mkali, ambao unaweza kuhitaji kulazwa hospitalini au kulazwa kwa utunzaji mkubwa.

Kwa jumla chini ya mmoja kati ya watu mia walioambukizwa watakufa kutokana na COVID-19, lakini hii ni karibu na moja kati ya kumi ya wale zaidi ya umri wa miaka sabini na tani (75). Hakuna tiba ya COVID-19 ingawa tiba zingine zilizojaribiwa husaidia kupunguza hatari za shida.

## Je! Nitapata chanjo gani?

Hapa Uingereza, tutatumia chanjo za COVID-19 tu ambazo zinakidhi viwango vinavyohitajika vya usalama na ufanisi. Dawa zote, pamoja na chanjo, zinajaribiwa kwa usalama na ufanisi kabla ya kuruhusiwa kutumika. Kila chanjo ilijaribiwa kwa makumi ya maelfu ya watu katika nchi kadhaa tofauti na kuonyeshwa kuwa salama na yenye ufanisi. Utapewa moja ya chanjo hizi kulingana na ipi inapatikana. Chanjo hizi zinaweza kuwa hazina idhini kamili ya uuzaji ya Uingereza (leseni) lakini itakuwa imeruhusiwa na Wakala wa Udhhibiti wa Bidhaa za Madawa na Afya (MHRA) kulingana na tathmini kamili ya usalama na ufanisi wao.

MHRA itaidhinisha tu chanjo ya ugavi nchini Uingereza ikiwa viwango vya usalama, ubora na ufanisi vinatarajiwa.

Chanjo zinazopatikana sasa zinahitaji dozi mbili tofauti ili kutoa kinga bora zaidi ya muda mrefu.

## **Nani anapaswa kuwa na chanjo ya COVID-19?**

The Joint Committee on Vaccination and Immunisation (JCVI) ama Kamati ya Umoja ya Chanjo, kikundi cha wataalam wa kujitegemea, imependekeza kwamba NHS itoe chanjo hizi kwanza kwa wale walio katika hatari kubwa ya kupata maambukizi na kupata shida kubwa.

Hii inajumuisha watu wazima wazee, wafanyikazi wa mbele wa afya na wahudumu wa kijamii na wale walio na hali fulani za kliniki. Chanjo zaidi inapopatikana, chanjo zitapewa watu wengine walio katika hatari haraka iwezekanavyo.

Coronavirus inaweza kuathiri mtu yeyote. Ikiwa wewe ni mtu mzima na una hali ya afya ya muda mrefu COVID-19 inaweza kuwa mbaya sana na wakati mwingine inaweza kusababisha kifo.

### **Unapaswa kuwa na chanjo ya COVID-19 kati ya vikundi vya kwanza vinavyotolewa ikiwa wewe ni:**

- mtu anayeishi au anayefanya kazi katika nyumba ya kulea wazee
- mfanyakazi wa huduma ya afya aliye mstari wa mbele
- mfanyakazi wa mbele wa huduma ya jamii
- mlezi wa nyumbani akitoa huduma ya kibinafsi
- mwenye umri wa miaka 65 na zaidi
- katika kikundi kilicho katika hatari zaidi kliniki

Kila mtu aliye katika kikundi kilicho katika hatari zaidi kliniki atastahiki chanjo ya COVID-19. Unapopewa chanjo inaweza kutegemea ukali wa hali yako.

Daktari wako anaweza kukushauri ikiwa unastahiki.

**Chanjo pia itapewa wale walio na umri wa miaka 16 na zaidi na hali kama vile:**

- **Saratani ya damu (kama vile leukemia, lymphoma au myeloma)**
- **kisukari**
- **shida ya moyo**
- **malalamiko ya kifua au shida ya kupumua, pamoja na bronchitis, emphysema au pumu kali**
- **ugonjwa wa figo**
- **ugonjwa wa ini**
- **kupunguza kinga kutokana na magonjwa au matibabu (kama vile maambukizi ya VVU, dawa ya steroid, chemotherapy au radiotherapy)**
- **kuwa na upandikizaji wa chombo**
- **kupata kiharusi au shambulio la ischemic la muda mfupi (TIA)**
- **hali ya kupoteza mishipa ya fahamu au misuli ikiwa ni pamoja na kifafa na shida ya akili**
- **ulemavu mkubwa wa kujifunza**
- **Ugonjwa wa Down**
- **shida na wengu wako, k.m. ugonjwa wa seli mundu, au wengu yako kuondolewa**
- **kuwa mzito kupita kiasi (BMI ya 40 na zaidi)**
- **ugonjwa mkali wa akili**

Baadhi ya watu katika vikundi hivi labda kliniki wakiwa katika mazingira magumu sana na labda walipewa chanjo mapema kama sehemu ya kikundi hicho.

Wakati huo huo kama wale wenye umri wa miaka 16-64 na hali ya afya ya muda mrefu chanjo pia itapewa kwa:

- wale watu wazima ambao ni mlezi mkuu wa mzee au mlemavu ambaye ustawi wake unaweza kuwa hatarini ikiwa mlezi anaugua
- watu wazima wadogo kwa muda mrefu hukaa katika mazingira ya uuguzi na makazi, na wafanyikazi

Baada ya vikundi hivi, wale walio na umri wa miaka 50-64 watapewa chanjo.

Chanjo zaidi inapopatikana itatolewa kwa vikundi zaidi vya idadi ya watu.

## **Nina mjamzito, ninaweza kupata chanjo?**

Chanjo za COVID-19 bado hazijafanyiwa majaribio wakati wa ujauzito, kwa hivyo hadi habari zaidi ipatikane, wale ambao ni wajawazito hawapaswi kuwa na chanjo hii mara kwa mara.

Kamati ya Umoja ya Chanjo (JCVI) imetambua kuwa faida inayowezekana ya chanjo ni muhimu sana kwa wanawake wajawazito. Hii ni pamoja na wale walio katika hatari kubwa ya kupata maambukizo au wale walio na hali ya kliniki ambayo inawaweka katika hatari kubwa sana ya kupata shida kubwa kutoka kwa COVID-19. Katika hali hizi, unapaswa kujadili chanjo na daktari wako au muuguzi, na unaweza kuhisi ni bora kuendelea na kupokea chanjo.

Ikiwa wewe mjamzito, haupaswi kupewa chanjo isipokuwa ikiwa uko katika hatari kubwa. Unaweza kupewa chanjo baada ya ujauzito wako kuisha. Ikiwa umekuwa na kipimo au dosi ya kwanza na kisha kuwa mjamzito, unapaswa kuchelewesha kipimo cha pili hadi baada ya ujauzito kumalizika, isipokuwa ikiwa uko katika hatari kubwa.

Hakuna ushauri wa kuzuia ujauzito baada ya kupata chanjo ya COVID-19.

## **Ninanyonyesha, nifanye nini?**

Hakuna data juu ya usalama wa chanjo za COVID-19 kwa wale wanaonyonyesha au juu ya mtoto anayenyonyesha.

Hata hivyo, chanjo za COVID-19 hazifikiriwi kuwa hatari kwa mtoto anayenyonyesha, na faida za kunyonyesha zinajulikana. Kwa sababu hii, JCVI imeshauri kuwa chanjo inaweza kutolewa wakati wa kunyonyesha. Ikiwa unanyonyesha, unaweza kuamua kusubiri hadi umalize kunyonyesha kisha upate chanjo.

## **Nani hawezi kuwa na chanjo?**

Idadi ndogo sana ya watu haiwezi kuwa nayo Chanjo za covid19. Hii ni pamoja na watu ambao wamekuwa na athari kali ya mzio kwa kingo yoyote katika chanjo au kwa kipimo cha awali cha chanjo hiyo hiyo. Ongea na daktari wako au muuguzi ikiwa umewahi kupata athari kali ya mzio, kwani chanjo mbadala inaweza kupatikana kwako.

Ikiwa kwa sasa haujasikia homa au umepata mthani mzuri wa COVID-19 katika siku 28 zilizopita unapaswa kuweka miadi ya baadaye.

## **Je! Chanjo itanilinda?**

Chanjo ya COVID-19 itapunguza nafasi ya wewe kuugua ugonjwa wa COVID-19. Uchunguzi umeonyesha viwango vya juu vya ulinzi wa muda mfupi kutoka wiki mbili hadi tatu baada ya kipimo kimoja cha chanjo, lakini kipimo cha pili kinahitajika kwa ulinzi wa muda mrefu.

Chanjo hazina viumbe hai, na hivyo ni salama kwa watu walio na shida ya mfumo wa kinga. Watu hawa wanaweza kujibu vizuri chanjo.

Kama dawa zote, hakuna chanjo inayofanya kazi kwa 100% - watu wengine bado wanaweza kupata COVID-19 licha ya kuwa na chanjo, lakini hii inapaswa kuwa kali.

# Je! Chanjo itakuwa na athari mbaya?

Kama dawa zote, chanjo zinaweza kusababisha athari. Zaidi ya haya ni nyepesi na ya muda mfupi, na sio kila mtu anayeipata.

## Madhara ya kawaida ni pamoja na:

- kuwa na uchungu, hisia nzito na huruma mkononi ambapo ulidungwa sindano kwa siku kadhaa baada ya chanjo
- kuhisi uchovu
- maumivu ya kichwa
- Maumivu ya jumla, au homa kali kama dalili

Hata ikiwa una dalili baada ya kipimo cha kwanza, bado unahitaji kuwa na kipimo cha pili.

Homa kali inaweza kutokea kwa siku mbili hadi tatu baada ya chanjo lakini joto kali sio kawaida na linaweza kuonyesha una COVID-19 au maambukizo mengine. Unaweza kuchukua kipimo cha kawaida cha paracetamol (fuata ushauri katika vifurushi) na kupumzika kukusaidia kujisikia vizuri. Usizidi

kipimo cha kawaida. Athari isiyo ya kawaida ni uvimbe wa tezi za kawaida.

Dalili zifuatazo za chanjo kawaida hudumu chini ya wiki. Ikiwa dalili zako zinaonekana kuzidi kuwa mbaya au ikiwa una wasiwasi, angalia [111.wales.nhs.uk](https://111.wales.nhs.uk) mkondoni, na ikiwa ni lazima piga simu NHS 111 Wales kwa 111 au daktari wako. Ikiwa 111 haipatikani katika eneo lako, piga simu 0845 46 47. Wito kwa NHS 111 Wales ni bure kutoka kwa laini za simu na simu. Simu kwa 0845 46 47 zinagharimu 2p kwa dakika pamoja na malipo ya kawaida ya ufikiaji wa mtoa huduma wako.



**Ikiwa unatafuta ushauri kutoka kwa daktari au muuguzi, hakikisha unawaambia juu ya chanjo yako (waonyeshe kadi yako ya chanjo ikiwezekana) ili waweze kukutathimini vizuri.**

Unaweza pia kuripoti athari zinazodhaniwa kwa chanjo na dawa kupitia mpango wa Kadi ya Njano.

Mara chache, watu wengine wana athari ya mzio mara tu baada ya chanjo. Hii inaweza kuwa upele au kuwasha inayoathiri sehemu au mwili wote. Hata mara chache zaidi, watu wengine wanaweza kuwa na athari kali mara tu baada ya chanjo, ambayo husababisha ugumu wa kupumua na inaweza kusababisha kuanguka. Hii inaitwa anaphylaxis na inaweza kutokea na dawa zingine na chakula. Athari hizi ni nadra na wauguzi

wamefundishwa kuyasimamia. Watu ambao wana athari ya anaphylactic wanaweza kutibiwa kwa mafanikio na kawaida hupona ndani ya masaa machache.

### **Je! Ninaweza kupata COVID-19 kutoka kwa chanjo?**

Hauwezi kupata COVID-19 kutoka kwa chanjo. Lakini inawezekana kuwa umeshika COVID-19 na usitambue una dalili mpaka baada ya uteuzi wako wa chanjo.

Dalili muhimu zaidi za COVID-19 ni mwanzo wa hivi karibuni wa yoyote yafuatayo:

- kikohozi kipyaa kinachoendelea
- joto la juu
- kupoteza, au kubadilisha, hisia yako ya kawaida ya ladha au harufu
- watu wengine pia wana koo, maumivu ya kichwa, msongamano wa pua, kuharisha, kichefuchefu na kutapika

Ikiwa una dalili zozote hapo juu, kaa nyumbani na upange kufanya mtihani.

**Ikiwa unahitaji habari zaidi juu ya dalili tembelea [111.wales.nhs.uk](https://www.111.wales.nhs.uk)**



## Je! Nitafanya nini baadaye?

Utapokea habari kuhusu wakati na wapi kupata chanjo. Siku ya miadi yako, vaa mavazi ya vitendo ili iwe rahisi kufikia mkono wako wa juu. Ikiwa una hofu ya sindano au unahisi wasiwasi, basi mtu anayekupa chanjo yako ajue. Watakuwa waelewa na wanaweza kukuunga mkono.

Baada ya kuwa na kipimo cha kwanza, unahitaji kupanga kuhudhuria miadi yako ya pili.

Ni muhimu kuwa na dozi zote mbili za chanjo ili kukupa kinga bora zaidi ya muda mrefu. Weka kadi yako salama na hakikisha unahudhuria miadi yako ijayo kupata dozi yako ya pili.

## Nifanye nini ikiwa sina afya kwenye siku ya miadi?

Ikiwa unasumbuliwa kabisa na homa, piga simu ili kughairi na subiri hadi utakapopona kupata chanjo. Haupaswi kuhudhuria chanjo miadi ikiwa unajitenga au unasubiri kupimwa au matokeo ya kipimo cha ugonjwa wa COVID-19.



# Je! Ninaweza kupatia COVID-19 kwa mtu yeyote, baada ya kupata chanjo?

Chanjo itapunguza nafasi yako ya kuugua vibaya. Hatujui bado ikiwa itakuzuia kuambukizwa na kupitisha virusi. Kwa hivyo, ni muhimu uendelee kufuata mwongozo wa COVID-19 kulinda wale walio karibu nawe.

**Ili kujilinda na familia yako, marafiki na wenzako bado unahitaji:**

- fanya mazoezi ya kujitenga kijamii
- vaa kinyago cha uso
- nawa mikono kwa uangalifu mara kwa mara
- fuata mwongozo wa sasa: [gov.wales/coronavirus](http://gov.wales/coronavirus)

## Kumbuka :

COVID-19 huenezwa kupitia matone yaliyopuliziwa kutoka pua au mdomo, haswa wakati kuzungumza au kukohoa. Inaweza pia kuchukuliwa kwa kugusa macho yako, pua na mdomo baada ya kuwasiliana na vitu vyenye uchafu na nyuso.

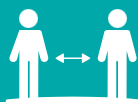
### Sheria tatu za KUWEKA WALES SALAMA



Nawa Mikono  
yako



Vaa kifuniko  
cha uso



Weka  
2m mbali

# Taarifa zaidi

Unaweza kupata habari zaidi juu ya chanjo za COVID-19, pamoja na yaliyomo na athari zinazowezezana katika

[\*\*https://111.wales.nhs.uk/coronavirus\(2019ncov\)\*\*](https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)) na [\*\*www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19\*\*](http://www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19)

Unaweza kuripoti madhara yanayoshukiwa mkondoni kwa **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** au kwa kupakua programu ya Kadi ya Njano.

Ili kujua jinsi NHS inavyotumia habari yako, tembelea

[\*\*111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights\*\*](https://111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights)

Ili kuagiza nakala zaidi za kijikaratasi hiki, tembelea

[\*\*phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/\*\*](https://phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/)

© Public Health Wales, January 2021  
(with acknowledgement to Public Health England)

Version 2

ISBN 978-1-78986-154-228

