

Maelezo ya Ukweli Kuhusu COVID-19

Mambo unayofaa kufahamu kabla, wakati na baada ya kupokea chanjo ya COVID-19

Kwa kuwa sasa wakazi wote wa Ohio wenye umri wa miaka 12 na zaidi wanastahiki [kupokea chanjo ya COVID-19](#), maandalizi ni muhimu. Hii hapa ni jinsi ya kujiandaa kwa chanjo, cha kutarajia wakati wa miadi yako ya chanjo, na cha kutarajia baada ya kupokea chanjo.

Kabla ya kupata chanjo ya COVID-19

Ikiwa [utachagua kuipokea chanjo](#), kuna mambo kadhaa utakayohitaji kufanya ili kujiandaa.

- **Pata chanjo bila wasiwasi.** Fanya [utafiti wako kuhusu chanjo](#) ukitumia [vyanzo vya habari vya kuaminika](#), kama vile [Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa \(CDC\)](#), mhudumu wako wa afya, [idara ya afya ya eneo lako](#) au [Idara ya Afya ya Ohio \(ODH\)](#) ili kupata [majibu ya maswali yoyote](#) ambayo unayo.
 - Kituo cha Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa (CDC) kinawahimiza watu kupata chanjo ya kwanza ya COVID-19 wanayoweza kupata. Chanjo zote [ni salama na zina ufanisi](#) katika kupunguza hatari ya ugonjwa wa COVID-19, kulazwa hospitalini, na kifo. Katika hali zingine, chanjo fulani huenda zikamfaa mtu zaidi kulingana na hali ya matibabu au mizio. Hata hivyo, vizuizi kadhaa vya umri vinatumika. Kwa wakati huu, chanjo ya Pfizer tu imeidhinishwa kwa wale wenye umri wa miaka 12-17. Chanjo za Moderna na Johnson & Johnson zimeidhinishwa kwa wale wenye umri wa miaka 18 na zaidi. Kwa sasa, hakuna chanjo za COVID-19 zilizoidhinishwa kwa watoto wenye umri chini ya miaka 12.
 - Chanjo pamoja na hatua za kujikinga zinazoendelea, ikijumuisha kukaa mbali na wengine na kuvalia maski, ndizo kinga bora zaidi dhidi ya COVID-19. Kuchanjwa kwako kunachangia katika kufikia viwango vya juu vya kingamaradhi vya umma na kupunguza uwezekano wa kuambukizwa kwa watu wasio na kinga.
- **Hakikisha kwamba chanjo ni salama kwa hali au historia yako ya kiafya.** Je, una historia yoyote ya mizio ya chanjo? Je, una dalili za COVID-19 au uko karantini sasa hivi? Je, unapata mzio kutokana na viambato vyovyote vilivyo kwenye chanjo za COVID-19 au polysorbate? Je, umepata chanjo nyingine katika wiki mbili zilizopita? Haya yote ni [mambo ambayo unapaswa kujadili na mhudumu wako wa afya](#) kabla ya kuweka miadi ya chanjo ya COVID-19. Ikiwa una ujauzito au unanyonyesha, unaweza kupokea chanjo, lakini ni bora kujadili na mhudumu wako wa afya kwanza. Soma mwongozo wa Kituo cha Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa(CDC) kuhusu [nani HAPASWI kupata chanjo ya COVID-19](#).
 - [Chanjo ya Johnson & Johnson](#) imehusishwa na athari adimu lakini mbaya — kuganda kwa damu na kuwa na kiwango cha chini cha vigandisha damu (ugonjwa wa thrombosis na thrombocytopenia, au TTS). Baada ya kukagua data zote za usalama zilizopo wakati matumizi ya chanjo hii yalisimamishwa kwa muda wa siku 10, vituo vya CDC na FDA vinapendekeza matumizi ya chanjo hii nchini Marekani yaendeleo kwa watu wenye umri wa miaka 18 na zaidi, ikizingatiwa kwamba faida inayojulikana na inayowezekana ya kulinda dhidi ya COVID-19 huzidi hatari zinazojulikana na zinazoweza kutokea.
 - Athari hii mbaya ni adimu, na inatokea kwa kiwango cha takriban wanawake saba kati ya milioni 1 waliopokea chanjo ambao wana umri wa miaka 18 hadi 49. Kwa wanawake wenye umri wa miaka 50 na zaidi na wanaume wa umri wowote, athari hii mbaya ni adimu hata zaidi.
 - Wanawake walio chini ya umri wa miaka 50 wanapaswa kufahamu kuhusu hatari hii adimu lakini iliyoongezeka ya kupata ugonjwa wa thrombosis na thrombocytopenia (TTS). Chaguzi mbadala za chanjo zinapatikana; hatari hii haijaonekana kwa chanjo za COVID-19 za Pfizer au Moderna.
 - Kwa wiki tatu baada ya kupokea chanjo, watu wanapaswa kuwa macho iwapo watakuwa na dalili ambazo zinaweza kutokea za kuganda kwa damu na kiwango cha chini cha vigandisha damu kisha **watafute huduma za matibabu mara moja ikiwa watashuhudia moja au zaidi ya dalili zifuatazo**. Wagonjwa wenye dalili zozote hizi wanapaswa kutoa historia yao ya chanjo kwa wahudumu wa afya ili wapate huduma zinazofaa.
 - Maumivu makali au yasiyokoma ya kichwa au kukosa kuona vizuri.
 - Kushindwa kupumua.
 - Maumivu ya kifua.
 - Kufura kwa miguu.
 - Maumivu ya tumbo yasiyokoma.
 - Kuchubuka kwa urahisi au madoa madogo ya damu chini ya ngozi mbali na sehemu iliyodungwa sindano.
 - Watu hawapaswi kuwa na wasiwasi kuhusu maumivu madogo ya kichwa na dalili kama za homa siku chache za kwanza baada ya kupokea chanjo. Hizo ni athari zisizo na madhara zinazoletwa na jinsi mfumo wa kinga unavyopokea chanjo.

- **Baini ikiwa unastahiki kupokea chanjo, kisha umwone mtoa huduma aliye karibu nawe.** Ohio [Vaccine Management Solution \(VMS\)](#) inayotolewa na Idara ya Afya ya Ohio (ODH) ni mnyenzo kwa watu wa Ohio ya kubaini [ikiwa wanastahiki kupokea chanjo ya COVID-19](#), kutafuta watoa huduma, kuweka miadi za chanjo, na kupokea habari na vikumbusho. Wavuti inapatikana kupitia [gettheshot.coronavirus.ohio.gov](#). Soma [maswali yanayoulizwa mara kwa mara](#) kisha uangalie [nyenzo za mafunzo kwenye wavuti yetu](#). Kando na hayo, angalia ramani ya [Maeneo ya Utoaji wa Chanjo ya COVID-19](#) kote Ohio ambayo yamepokea shehena za chanjo za COVID-19. Tafuta kwa wilaya au msimbo wa eneo ili uone orodha ya watoa huduma na maelezo yao ya mawasiliano.
- **Weka miadi yako ya kupokea chanjo.** Kwa maeneo mengi, utalazimika kuweka miadi lakini maeneo mengine yanatoa huduma hizo bila kuhitaji watu kuweka miadi. Tembelea [gettheshot.coronavirus.ohio.gov](#) ili kuweka miadi yako. Jimbo la Ohio linafadhili [maeneo na kliniki za kutoa chanjo kwa umma](#) ili kuhakikisha wakazi wote wa Ohio wanapata chanjo ya COVID-19 kadri inavyoendelea kupatikana kwa urahisi zaidi. Maeneo mengine yanaweza kutoa chanjo kuanzia na wale watakaofika kwanza. Hizi zinaweza kuwa kliniki zinazohudumia watu wakipita kando mwa kliniki hizo kwa miguu au wakiwa magari yao. Wasiliana na mtoa huduma wako wa chanjo ili kufahamu utakachohitaji kubeba wakati wa miadi yako. Ikiwa utapokea chanjo katika kliniki isiyohitaji miadi, soma au upige simu kupata maagizo juu ya ustahiki, utakachohitajika kubeba, na jinsi kliniki itakavyokusaidia kujiandaa kabla ya kwenda. Ikiwa unahitaji mkalimani au kufanyiwa mipango maalum, tafadhali wasiliana na mtoaji wa chanjo ili ufahamu misaada inayopatikana.
- **Weka miadi ya kijana au mtu mwenye umri kati ya miaka kumi na tatu na kumi na tisa.** Watu wenye umri wa miaka 12 na zaidi sasa wanaweza kupokea chanjo ya Pfizer, ambayo ni chanjo pekee ya COVID-19 iliyoidhinishwa kwa sasa ili kutumika kwa watu wenye umri wa miaka 12-17. Sasa hivi, hakuna chanjo ya COVID-19 iliyoidhinishwa kutumika kwa watoto wa chini ya miaka 12. Kuna mamia ya maeneo ambayo vijana wanaweza kupokea chanjo kote jimboni, yakijumuisha ofisi za madaktari wa watoto, kliniki za chanjo, idara za afya za mitaa, hospitali, vituo vya afya vya jamii, na zaidi. Hata hivyo, wazazi wa watoto wenye umri wa miaka 12 wanapaswa kushauriwa kuwa kutokana na sheria ya sasa ya jimbo, watoto walio chini ya umri wa miaka 12 lazima wawe na agizo la daktari ili wapewe chanjo katika duka la dawa; wanaweza kupewa chanjo mahali popote isipokuwa katika duka la dawa. Vijana wenye umri wa zaidi ya miaka 13 hawahitaji agizo la daktari, na wanaweza kupokea chanjo yao ya COVID-19 katika maduka ya dawa au mtoaji mwingine yeyote wa chanjo aliyeorodheshwa katika [gettheshot.coronavirus.ohio.gov](#).

Utakapopata chanjo

- **Ikiwa una COVID-19 au dalili za COVID-19 au unafikiri pengine umeambukizwa COVID-19,** mjulishe mhudumu wa afya [kabla](#) ya ziara yako na ufuate maagizo. Huenda utahitaji kuratibu upya miadi yako baada ya siku zako za kujitenga au kukaa karantini kumalizika.
- **Kabla ya miadi yako.** Kula na unywe maji mengi kabla ya kupokea chanjo. Hii ni muhimu hasa kwa watoto na vijana kwa sababu [kuzirai baada ya kupokea chanjo yoyote hutokea mara nyingi kwa vijana](#) kuliko watu wazima, kulingana na kituo cha CDC. Ikiwezekana, pata mapumziko ya kutosha usiku kabla ya miadi yako. Vaa shati lenye mikono fupi au lisilo na mikono ili sehemu ya juu ya mkono ifikiwe kwa urahisi. Ikiwa ni siku yenye baridi, vaa fulana au jaketi ambalo ni rahisi kuvua haraka.
- **Jikinge wakati unapokwenda miadi yako.** Pengine utalazimika kusubiri kwenye foleni ya ndani au nje, au kusubiri ndani ya gari lako. Kuwa tayari kukaa angalau futi 6 mbali na wengine wakati unaposubiri. Vaa maski inayofunika pua na kinywa chako na ukae futi 6 mbali na wengine ukiwa ndani ya majengo, kwenye foleni, au kwingineko.
- **Leta kitambulisho chako:** Mtoaji chanjo atahitaji kitambulisho kuthibitisha [utambulisho, jina na umri wako](#). Huhitaji kuonyesha thibitisho la uraia au hali ya ukazi. Kitambulisho chako bado kitakubaliwa hata ikiwa kimepitisha muda wake au ni cha jimbo au nchi tofauti. Baadhi ya aina za vitambulisho vinavyokubaliwa vimeorodheshwa hapa chini:
 - Leseni ya dereva au kitambulisho chochote chenye picha, bila kujali tarehe ya mwisho ya matumizi yake au asili ya kitambulisho hicho.
 - Kitambulisho cha mwanajeshi anayehudumu/alijestaafu.
 - Taarifa kutoka kwa tabibu (ikijumuisha rekodi za chanjo).
 - Rekodi za sensa.
 - Rekodi za uasili.
 - Cheti cha uraia wa kuandikishwa.
 - Cheti cha kuzaliwa: Rekodi ya kuzaliwa, iwe hati ya asili au nakala iliyothibitishwa.
 - Kitambulisho kilichotolewa na ubalozi wa nchi yako ya asili au cheti kinachotolewa na Ubalози wa Mexico.
 - Pasipoti au kadi ya pasipoti
 - Cheti cha uraia wa Marekani
 - Kadi ya hali ya ukazi wa kudumu.
 - Hati ya kuomba kubadilishiwa cheti cha uraia wa kujiandikisha/uraia wa Marekani
 - Fomu kutoka kwa Idara ya Mambo ya Nje ya Marekani.
 - Rekodi za huduma katika jeshi (DD-214)
 - Uthibitisho wa Kuzaliwa kwa Raia wa Marekani Katika Nchi ya Kigeni (FS-545)
 - Uthibitisho wa Ripoti ya Kuzaliwa kwa Raia wa Marekani Katika Nchi ya Kigeni (DS-1350)
 - Ripoti ya Kuzaliwa kwa Raia wa Marekani Katika Nchi ya Kigeni Kutoka kwa Ubalози (FS-240)
 - Hati ya Kuthibitisha Ajira (I-766/EAD)
 - Hati ya usafiri (I-797F)

- **Ihdini inahitajika kwa watoto:** Kando na kutoa kitambulisho, watoto wa chini ya umri wa miaka 18 ambao wako chini ya ulinzi wa mzazi au mlezi lazima wawe na idhini ya mzazi au mlezi halali ya kupokea chanjo yoyote. Mzazi au mlezi halali anapaswa kuandamana na mtoto anapoenda kupokea chanjo, isipokuwa wakati chanjo inapotolewa katika ofisi ya daktari, shuleni au kliniki ya shule au mazingira sawa na hayo. Wazazi/walezi halali wataombwa kutoa idhini kidijitali ikiwa wataweka miadi kupitia VMS. Pia wanaweza kuombwa kutia saini kwenye fomu ya idhini kwenye wavuti.
- **Cha kumwambia mtoa huduma wako wa chanjo kabla ya kupewa chanjo:** Utaulizwa maswali kadhaa kuhusu mizio na hali zingine za afya ili kubainisha hatari zozote au hali ambazo huenda ungetaka kujadili zaidi. Zungumzia historia yako ya mizio, ikiwa una shida ya kutokwa na damu au unatumia dawa za kuzuia kuganda kwa damu, ikiwa kinga ya mwili wako ina tatizo au unatumia dawa inayoathiri mfumo wako wa kinga, ikiwa una mimba au unapanga kupata mimba, ikiwa unanyonyesha, ikiwa umepokea chanjo nyingine ya COVID-19, au ikiwa umepokea chanjo yoyote katika siku 14 zilizopita. Hii haimaanishi kwamba huwezi kupata chanjo, lakini unashauriwa kuzungumza na mhudumu wa afya kabla yake.
- **Eneo litakalodungwa sindano:** Chanjo ya COVID-19 itadungwa kwenye msuli wa deltoid ulio katika sehemu ya juu ya mkono. Sindano hii itadungwa katika eneo lililo takriban upana wa vidole vitatu kutoka kwenye bega lako hadi chini kwenye msuli huo. Vaa nguo itakayorahisisha kufikiwa kwa sehemu ya juu ya mkono.
- **Ikiwa unahisi wasiwasi:** Pumua polepole na uvute pumzi nyingi kabla ya kudungwa sindano na ufikirie kuhusu jambo linalokutuliza. Usiangalie sirinji, na ulegeze mkono utakaodungwa sindano. Wazazi wanaweza kuchukua hatua [rahisi zitakazosaidia kutayarisha wana wao kwa chanjo na kupunguza hofu](#). Wazazi wanaweza kutuliza wasiwasi wa wanao kwa kuwakumbusha kuvuta pumzi nyingi au kuwashughulisha kwa kuzungumza nao wakati wanapata chanjo.
- **Malipo hayahitajiki.** Hakuna gharama zinazofaa kulipwa na wanaopokea chanjo. Hata hivyo, ikiwa una bima ya afya, unafaa kuwa tayari kutoa maelezo hayo kwa mhudumu atakayekupa chanjo.
- **Baada ya kupokea chanjo, utachunguzwa kwa athari ambazo huenda zikaibuka.** Watu wote wanaopokea chanjo ya COVID-19 watachunguzwa kwa angalau dakika 15 baada ya kupata chanjo kwa [dalili zozote za mizio ambayo huenda ikaibuka](#). Watu ambao wamekuwa na mizio mikali hapo awali au wale ambao wameshuhudia mizio yoyote punde tu baada ya kupokea chanjo au tiba iliyotolewa kwa njia ya sindano watachunguzwa kwa angalau dakika 30 baada ya kupata chanjo.
- **Ihifadhi kadi yako ya chanjo pamoja na hati ya maelezo ya ukweli kuhusu chanjo.** Unapaswa kupokea kadi ya chanjo au hati iliyochapishwa inayokufahamisha kuhusu aina ya chanjo ya COVID-19 uliyopokea, tarehe uliyopokea, na pahali uliyopokea. Weka kadi hii katika sehemu salama, na uje nayo wakati utakapokuwa unarejea kupata dozi yako ya pili. Usiifunge tabaka kadi yako iwapo utahitaji kupokea nyongeza ya chanjo katika siku zijazo. Tunapendekeza kwamba uhifadhi nakala ya kadi yako kwa kuipiga picha utakayohifadhi kwenye simu yako. Utapokea hati ya maelezo ya ukweli itakayokufahamisha zaidi kuhusu aina mahususi ya chanjo ya COVID-19 uliyopokea. [Wavuti ya FDA pia ina nyenzo katika lugha nyingi](#). Ukipoteza kadi yako ya chanjo:
 - Ikiwa hukupokea kadi ya chanjo ya COVID-19 wakati wa miadi yako ya kwanza, wasiliana na mtoaaji chanjo wako wa pahali ambapo ulipata dozi yako ya kwanza.
 - Ikiwa umepoteza kadi yako ya chanjo au huna nakala yake, wasiliana moja kwa moja na mtoaaji chanjo wako ili upate rekodi yako ya chanjo. Ikiwa, kwa sababu fulani, huwezi kuwasiliana moja kwa moja na mtoaaji chanjo wako, tafadhali wasiliana na idara ya afya ya eneo lako, inayopatikana kupitia <https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/find-local-health-districts>, ili upate usaidizi kutafuta rekodi yako ya chanjo.
 - Ikiwa ulijiandikisha katika v-safe au VaxText, unaweza kupata habari kuhusu chanjo zako kwa kutumia zana hizo.
 - Pia unaweza kuomba rekodi zako za chanjo kutoka kwa Idara ya Afya ya Ohio kwa kufuata maagizo haya: <https://coronavirus.ohio.gov/static/vaccine/public-instructions-to-access-impactsis-record.pdf>.
 - Ikiwa umefanya kila juhudi kupata maelezo yako ya chanjo na hujaweza kupata nakala ya kadi au kadi nyingine ya chanjo kwa ajili ya uliyopoteza, zungumza na mtoa huduma wako wa chanjo.

Baada ya kupata chanjo

- **Ni kawaida kushuhudia athari za kiasi kidogo.** Watu wengi waliopokea chanjo hii wameripoti kwamba wameshuhudia athari za kiasi kidogo. Athari zinazoshuhudiwa zaidi [baada ya kupata chanjo za COVID-19](#) zinafanana na athari zinazoshuhudiwa baada ya kupata chanjo nyingi, kama vile kupata wekundu, maumivu au uvimbe kwenye eneo lililodungwa sindano, maumivu ya misuli au maungo, homa, kuhisi baridi nyingi, uchovu, na maumivu ya kichwa. Athari hizi huenda zikakufanya kuhisi kana kwamba una mafua na zinaweza pia kuathiri uwezo wako wa kuendesha shughuli za kila siku, lakini zinafaa kuisha baada ya siku chache. **Hizi ni ishara za kawaida kwamba mwili wako unajenga kinga.**
 - **Kuzirai baada ya kupokea chanjo:** Kuzirai baada ya kupokea chanjo yoyote hushuhudiwa zaidi katika vijana kuliko watu wazima, na mara nyingi huhusishwa na wasiwasi wa kupokea chanjo, kulingana na CDC. Zuia kuzirai kwa kuketi au kulala chini wakati unadungwa sindano na uendeleo kuketi kwa karibu dakika 15 baada ya kudungwa sindano. Ikiwa wewe au kijana wako anajihisi dhaifu, ana kizunguzungu, kuhisi kama yuko karibu kuzimia au kutokwa na jasho baada ya kupokea chanjo wakati wa uchunguzi, wafahamishe wahudumu walioko hapo kisha ulale kwa dakika kadhaa. Kunywa maji au juisi na ule kitafunio ili kurejesha maji mwilini na kudhibiti kiwango cha sukari kwenye damu yako.
 - **Kutibu athari za chanjo.** Ikiwa una maumivu au kuhisi kero, zungumza na daktari wako kuhusu kutumia dawa zisizohitaji agizo la daktari, kama vile ibuprofen au acetaminophen. Ili kutuliza maumivu au kero kwenye eneo lililodungwa sindano, wekelea kitambaa baridi chenye unyevu kwenye eneo hilo. Hakikisha kwamba unasogezasogezwa na kuufanyisha mazoezi mkono wako. Ili kupunguza kero ya homa, kunywa majimaji mengi na uvae mavazi mepesi.
 - **Wakati wa kumpigia daktari simu au kutafuta usaidizi wa dharura:**
 - Athari zinazotokana na kupata chanjo zisipokwisha baada ya siku chache au iwapo zitaongezeka, wasiliana na mhudumu wako wa afya. Athari zingine zitokanazo na kupata chanjo ni sawa na dalili za COVID-19.
 - Baada ya uchunguzi na baada ya kuondoka kwenye kituo cha chanjo, kama unafikiri kwamba huenda unashuhudia kiasi kidogo cha mzio, ikijumuisha kuwashwa au kufura, mfahamishe aliyekupa chanjo kuhusu dalili hizi.
 - **Mizio mikali**, kama vile mmenyuko wa mzio, ni nadra. Mzio huchukuliwa kuwa mkali ikiwa unahitaji kutibiwa kwa adrenalini au kusababisha kulazwa hospitalini. Kituo cha CDC kinafahamu kuhusu idadi ndogo ya watu ambao wameshuhudia hizi [athari kali](#) baada ya kupata chanjo ya COVID-19 na kitaendelea [kuchunguza usalama](#) wa chanjo hizo.
 - Ikiwa unahisi una mzio mkali baada ya kuondoka kwenye kituo cha chanjo na unaonyesha dalili za mmenyuko wa mzio, ikijumuisha tatizo la kupumua, kizunguzungu, kupoteza fahamu, mapigo ya kasi ya moyo, kupata mabaka kwenye ngozi au kufura midomo, uso au kwenye koo, tafuta matibabu ya dharura mara moja.
 - Baada ya siku saba hadi 14, ikiwa utapata maumivu ya kifua, kufura miguuni, kushindwa kupumua, maumivu ya tumbo yasiyokoma, dalili za kinyurolojia (ikijumuisha maumivu makali ya kichwa yasiyokoma au kukosa kuona vizuri), au madoa ya damu chini ya ngozi (madoa mekundu) mbali na sehemu iliyodungwa sindano, tafuta matibabu mara moja.
 - **Ripoti kuhusu athari za chanjo:** Shirika la CDC na Mamlaka ya Chakula na Dawa ya Marekani (FDA) huwahimiza wanaopokea au wanaotoa chanjo kuripoti athari zinazoweza kutokea (au athari kali) kwa [Mfumo wa Kuripoti Athari Kali za Chanjo \(VAERS\)](#). Shirika la CDC pia linaendesha mfumo mpya wa simu janja kwa ajili ya wanaopokea chanjo, unaojulikana kama [v-safe](#). Wale wanaojisajili watapokea habari za afya zilizobinafsishwa kupitia jumbe za simu na hojaji za mtandaoni. Zana hii pia inawapa fursa wanaopokea chanjo kufahamisha CDC kuhusu athari zozote wanazoshuhudia baada ya kupata chanjo ya COVID-19. V-safe pia inawakumbusha kuhusu kwenda kupokea dozi ya pili.
- **Ratibu miadi yako ya kupata dozi ya pili.** Chanjo za Pfizer na Moderna zinahitaji dozi mbili. Chanjo ya Johnson & Johnson inahitaji dozi moja. Wakazi wa Ohio wanaopokea chanjo ya dozi mbili sharti wapokee dozi ya pili ya kampuni sawa kwa sababu hufai kupokea chanjo za kampuni tofauti. Ikiwa miadi yako ya kupokea chanjo ya pili haikuratibiwa wakati wa miadi ya chanjo ya kwanza, weka alama kwenye kalenda yako ili uiratibu miadi ya pili wakati utakapowadia.
 - Ikiwa utapokea [chanjo ya Pfizer](#), unafaa kupata dozi ya pili siku 21 baada ya kupokea dozi ya kwanza.
 - Ikiwa utapokea [chanjo ya Moderna](#), unafaa kupata dozi ya pili siku 28 baada ya kupokea dozi ya kwanza.
 - Dozi za pili zinazotolewa ndani ya siku nne za nyongeza bado ni halali. Dozi ambazo zitatolewa kimakosa kabla ya muda wa nyongeza kukamilika hazifai kurudiwa.
 - Hata hivyo, ikiwa haitawezekana kupokea chanjo ndani ya kipindi kilichopendekezwa, dozi za pili za chanjo ya COVID-19 zinaweza kuratibiwa kutolewa hadi wiki sita (siku 42) baada ya dozi ya kwanza. Ikiwa dozi ya pili itatolewa baada ya vipindi hivi, hakuna haja ya kuanza kupokea chanjo hiyo upya.
- **Kinga haijengwi mara moja.** Mwili wako unachukua muda kupata nguvu ya kujikinga baada ya kupata chanjo. Mtu huchukuliwa kwamba amepokea chanjo kikamilifu wiki mbili baada ya dozi ya mwisho ya chanjo ya COVID-19.

Wakati salama wa kurejelea kufanya shughuli za kila siku kwa watu waliopata chanjo kikamilifu: Wiki mbili baada ya dozi ya mwisho, watu waliopokea chanjo kikamilifu wanaweza kupunguza tahadhari za kujikinga, ila katika hali mahususi tu. CDC inatoa mapendekezo ya jinsi ya kuwatembelea wengine wasioishi katika nyumba moja naye, cha kufanya baada ya kutangamana na mtu ambaye ana COVID-19, na pia namna za kujikinga kwa watu waliopokea chanjo na wale ambao hawajaipokea ambao wanashiriki katika [shughuli maalum za ndani au za nje ya majengi](#).

- Watu ambao wamepokea chanjo kikamilifu wanaweza kukusanyika ndani ya majengo na watu wengine ambao wamepokea chanjo kikamilifu bila kuvaa maski au kuweka umbali wa futi 6.
 - Watu ambao wamepokea chanjo kikamilifu wanaweza kukusanyika ndani ya majengo na watu wa familia nyingine moja wa umri wowote ambao hawajapokea chanjo (kwa mfano kutembelea jamaa wanaoishi pamoja) bila kuvaa maski au kuweka umbali wa futi 6, isipokuwa kama yeyote kati ya watu hao au mtu yeyote anayeishi nao ana hatari kubwa ya kuugua sana iwapo ataambukizwa COVID-19.
 - Watu ambao wamepokea chanjo kikamilifu wanaweza kukusanyika au kufanya shughuli za nje bila kuvaa maski isipokuwa katika sehemu zenye watu wengi na kumbi, kama viwanja vya michezo, matamasha, au hafla zenye umati mkubwa.
 - Watu ambao wamepokea chanjo kikamilifu wanaweza kukosa kwenda karantini au kupimwa ikiwa hawana dalili za COVID-19 baada ya kutangamana na mtu anayeugua COVID-19. Watu waliopokea chanjo kikamilifu wanaoishi katika kikundi (kwa mfano kwenye kituo cha marekebisha au kizuizi au makazi ya watu wanaopokea huduma za utunzaji pamoja) na wako karibu na mtu ambaye anaugua COVID-19 bado wanafaa kujitenga na wengine kwa siku 14 na kupimwa, hata kama hawana dalili.
 - Watu waliopokea chanjo kikamilifu wanaosafiri ndani ya Marekani hawahitaji kupimwa kabla au baada ya kusafiri au kujiweka karantini baada ya kusafiri.
- **Wakati hatua za kujikinga zinafaa kuendelea kutumika:** CDC inapendekeza kuwa watu ambao wamepokea chanjo kikamilifu waendeleo kuzingatia hatua za kuzuia COVID-19 wakiwa kwenye maeneo ya umma, wakati wanapotembelea watu ambao hawajapokea chanjo wanaoishi katika nyumba nyingi tofauti, na wakati wanapotangamana kwa karibu na watu ambao wako katika hatari kubwa ya kuugua vibaya kutokana na COVID-19.
 - Vaa maski inayofunika kinywa na pua yako wakati umo ndani ya majengo yenye watu wengi, wakati unapokusanyika ndani ya majengo na watu ambao hawajapokea chanjo, ikijumuisha watoto, wanaotoka nyumba zaidi ya moja au unapomtembelea nyumbani mtu ambaye yuko katika hatari kubwa ya kuugua vibaya au kufa kutokana na COVID-19 au anayeishi na mtu ambaye yuko katika hatari kubwa.
 - Epuka mikusanyiko mikubwa ya watu ndani ya majengo.
 - Unaposafiri, bado unafaa kuchukua hatua za kujilinda na kuwalinda wengine. Bado utahitaji kuvaa barakoa ndani ya ndege, mabasi, treni, na vyombo vingine vya usafiri wa umma zinazosafiri kuelekea, ndani, au nje ya Marekani, na ndani ya vituo vya usafirishaji vya Marekani kama viwanja vya ndege na stesheni.
 - Watu waliopokea chanjo kikamilifu wanaosafiri nje ya mipaka ya nchi watahitaji kufuata masharti ya nchi wanayozuru. Watu hao hawatahitaji kupimwa kabla ya kutoka Marekani isipokuwa kama nchi wanayotembelea inahitaji wapimwe.
 - Watu hawa bado watahitaji kuonyesha matokeo yanayoonyesha kwamba hawana COVID-19 au hati inayoonyesha kwamba wamepona kabla ya kupanda ndege ya kimataifa kwenda nchini Marekani.
 - Watu hawa bado ni lazima wapimwe siku 3-5 baada ya safari za kimataifa.
 - Watu hawa hawatahitaji kujiweka karantini baada ya kurejea nchini Marekani.
 - Pimwa ikiwa unashuhudia dalili za COVID-19.
 - Watu wenye matatizo ya kiafya au wanaotumia dawa zinazodhoofisha mfumo wa kinga sharti wazungumze na mhadumu wao wa afya ili kujadili shughuli zao. Huenda watahitaji kuendelea kufuata masharti yote ya kuzuia COVID-19.
 - Fuata mwongozo uliotolewa na mwajiri wako.
 - Fuata masharti na mapendekezo ya usafiri ya CDC na idara ya afya.

Kwa pamoja, kupata chanjo na kuendelea kufuata masharti ya kuzuia maambukizi ni kinga bora zaidi dhidi ya COVID-19.

Ilisishwa mnamo Mei 12, 2021.

Kwa maelezo zaidi, tembelea coronavirus.ohio.gov. Kwa majibu kwa maswali yako kuhusu COVID-19, piga simu kupitia 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634).

Afya yako ya akili ni muhimu sawia na afya yako ya mwili. Ikiwa wewe au mpendwa wako ana wasiwasi unaotokana na janga la coronavirus, kuna usaidizi unaopatikana saa 24 kwa siku, siku saba kwa wiki. Piga simu ya huduma ya COVID-19 CareLine kupitia 1-800-720-9616.