

Jinsi ya Kujitunza Baada ya Kupata Chanjo ya COVID-19

Jinsi ya Kujitunza Baada ya Kupata Chanjo ya COVID-19

Asante kwa kupata chanjo na kufanya kila uwezalo ili ujikinge, ukinge wapendwa wako, pamoja na jamii kutokana na COVID-19.

Muda Mfupi Baada ya Kupata Chanjo

Hata kama si rahisi kupata athari ya mzio, wafanyakazi wa kliniki watakwambia usubiri kwa dakika 15-30 baada ya kupata chanjo ili kuhakikisha kuwa huna athari ya mzio.

Tafadhali wajulishe wafanyakazi wa kliniki ikiwa utahisi vibaya au utaonyesha dalili zifuatazo wakati unasubiri:

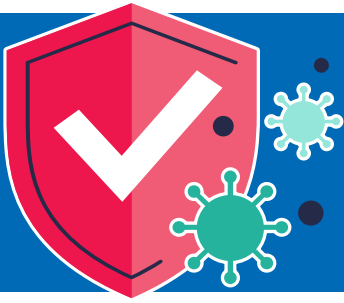
- shida ya kupumua
- uvimbe kwenye uso au mdomo
- upele kwenye ngozi

Baada ya Kuondoka Kwenye Kliniki

Athari zinaweza kutokea siku moja au mbili baada ya kupata chanjo.

Dalili	Hatua ya Kuchukua
<ul style="list-style-type: none"> • uchungu, wekundu au uvimbe kwenye mkono 	<ul style="list-style-type: none"> • weka kitambaa baridi na chenye unyevu kwenye mkono wako • tumia dawa ambazo huwa unatumia kutuliza maumivu
<ul style="list-style-type: none"> • kuumwa na kichwa • uchovu • maumivu ya misuli au viungo • vidonda au uvimbe kwenye tezi za makwapa • homa au kutetemeka • kichefuchefu na kutapika • kuhara 	<ul style="list-style-type: none"> • kunywa vinywaji vingi • tumia dawa ambazo huwa unatumia kutuliza maumivu





Jinsi ya Kujitunza Baada ya Kupata Chanjo ya COVID-19

Pigia Telehealth Ontario kupitia 1-866-797-0000/TTY: 1-866-797-0007 au mtunzaji wako wa msingi ikiwa:

- wekundu, maumivu, au uvimbe utazidi kwenye sehemu uliyodungwa chanjo baada ya saa 24
- athari za chanjo hazipungui baada ya siku chache

Piga simu kwa 9-1-1 ikiwa una:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• mabaka ya ngozi• uvimbe kwenye uso au mdomo• shida ya kupumua• ngozi imegeuka rangi na unasinzia | <ul style="list-style-type: none">• homa kali ya joto (zaidi ya 40°C/104°F)• mshtuko au unazimia• dalili za ugonjwa mbaya |
|---|---|

Nitapata dozi ya pili lini?

Ili ufanye miadi ya dozi ya pili, tumia msimbo huu wa QR kutembelea tovuti ya www.regionofwaterloo.ca/VaccineBook au upige simu kupitia 519-514-1499.

Tafadhali chagua tarehe na ikuwe angalau siku 28 tangu upate dozi ya kwanza.



Ninawezaje kuwa wa msaada baada ya kupata chanjo?

- Ambia watu wengine ulivyofanya.
- Julisha watu wengine kwa nini unachanjwa na uwatie moyo wachanjwe pia.
- Anzisha mazungumzo kuhusu COVID-19 na watu wa familia, marafiki na watu mnaofanya kazi pamoja.
- Endelea kufuata hatua za afya ya umma.

Je, ni lazima niendeleo kuvaa barakoa ilhali nimepata chanjo?

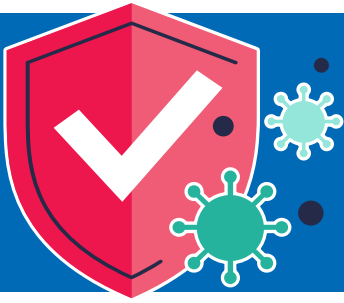
Ndiyo, kuwa na kinga bora mwilini huchukua muda. Unahitaji kupata dozi mbili za chanjo, na muda fulani upite kabla ya kupata ya pili. Ili mwili wako uwe na kinga bora, huwa inachukua siku 7 hadi 14. Lazima uendeleo kuvalia barakoa baada ya kupata chanjo. Chanjo husaidia kuongeza kinga mwilini.

Je, ninaweza kutembelea marafiki na watu wa familia baada ya kupewa chanjo?

Hatuna habari kamili. Haijabainika kabisa ikiwa chanjo inazuia maambukizi yasiyo na



**Ongea na mtu halisi saa 24/7 kwa zaidi ya lugha 200: 519-514-1499
Viziwi na walio na ugumu wa kusikia (TTY): 519-575-4608**



Jinsi ya Kujitunza Baada ya Kupata Chanjo ya COVID-19

dalili au kuenea kwa virusi vya korona. Hata baada ya kupata chanjo, unaweza kuambukizwa, au kuambukiza watu wengine COVID-19.

Ni vizuri uendelee kufuata hatua za afya ya umma hata baada ya kupewa dozi zote mbili:

- Vaa barakoa inayofunika pua na mdomo.
- Epuka kukusanyika na watu ambao hawaishi kwenu nyumbani.
- Punguza safari za kutoka nyumbani. Safiri ikiwa unaenda sokoni, kumuona daktari, au kazi.
- Jizoeshe kuweka umbali wa mita 2 mbali na watu usioishi nao.
- Nawa mikono mara kwa mara ukitumia maji yenye joto na sabuni au *sanitaiza* iliyo na alkoholi.
- Epuka kukaa mahali ambapo pamefungwa au palipo na watu wengi.
- Kaa nyumbani ikiwa uko mgonjwa na ujitenge mbali na wengine.

Kumbuka kumwambia daktari wa familia/muuguzi kwamba ulipokea chanjo ya COVID-19 unapoenda kumuona tena.

Saidia kuboresha upeanaji wa chanjo ya COVID-19 kwenye jimbo la Ontario

Tumia msimbo huu wa QR au utembelee tovuti ya www.bit.ly/SDOHsurvey na ukamilishe utafiti wa Wizara ya Afya sasa hivi.



Ongea na mtu halisi saa 24/7 kwa zaidi ya lugha 200: 519-514-1499
Viziwi na walio na ugumu wa kusikia (TTY): 519-575-4608