KAULI YA TAARIFA YA CHANJO

Chanjo ya Mafua (Flu) (Moja kwa moja, Kupitia kwa mapua): *Unachohitaji Kujua*

Many Vaccine Information Statements are available in Swahili and other languages. See www.immunize.org/vis

Kauli nyingi za taarifa ya chanjo zinapatikana katika Kiswahili na lugha nyinginezo. Angalia www.immunize.org/vis

1. Kwanini upate kuchanjwa?

Chanjo ya mafua inaweza kuzuia **mafua (flu)**.

Mafua ni ugonjwa wa kuambukiza unaoenea kote Marekani kila mwaka, kwa kawaida kati ya Oktoba na Mei. Mtu yeyote anaweza kupata mafua, lakini ni hatari zaidi kwa baadhi ya watu. Watoto wachanga na watoto wadogo, watu wenye umri wa miaka 65 na zaidi, wajawazito, na watu walio na hali fulani za afya au mfumo dhaifu wa kinga wako katika hatari kubwa ya mafua yaliyo na matatizo kutibu.

Maambikizo ya Nimonia, bronchitisi, maambukizo ya sinus na maambukizo katika sikio ni mifano inayohusiana na mafua yaliyo na matatizo kutibu. Ikiwa uko na hali ya matibabu, kama vile ugonjwa wa moyo, saratani, au kisukari, mafua yanaweza kuifanya kuwa mbaya zaidi.

Mafua yanaweza kusababisha joto jingi na baridi, maumivu ya koo, maumivu ya misuli, uchovu, kikohozi, maumivu ya kichwa, na kutokwa na kamasi au kuziba pua. Baadhi ya watu wanaweza kutapika na kuhara, ingawa hii ni kawaida zaidi kwa watoto kuliko watu wazima.

Katika mwaka wa wastani, **maelfu ya watu nchini Marekani hufa kutokana na mafua**, na wengi kulazwa hospitalini. Chanjo ya mafua huzuia mamilioni ya magonjwa na ziara zinazohusiana na mafua kwa daktari kila mwaka.

2. Chanjo ya mafua ya moja kwa moja, iliyopunguzwa nguvu

CDC inapendekeza kila mtu aliye na umri wa miezi 6 na zaidi apate chanjo kila msimu wa mafua. **Watoto wenye umri wa miezi 6 hadi miaka 8** wanaweza kuhitaji dozi 2 katika msimu mmoja wa mafua. **Kila mtu mwingine** anahitaji dozi 1 tu kila msimu wa mafua.

Chanjo ya mafua ya moja kwa moja, iliyopunguzwa nguvu (Live Attenuated Influenza Vaccine, LAIV) ni chanjo ya kufukizia pua ambayo inaweza kutolewa kwa watu wasio wajawazito wenye umri wa miaka **2 hadi 49**.

Huchukua muda wa wiki 2 kwa kinga kujitengeza baada ya kupata chanjo.

Kuna virusi vingi vya mafua, na daima hubadilika. Kila mwaka chanjo mpya ya mafua hutengenezwa ili kujikinga dhidi ya virusi vya mafua vinavyoaminika kuwa vinaweza kusababisha magonjwa katika msimu ujao wa mafua. Hata wakati chanjo hailingani kabisa na virusi hivi, bado inaweza kutoa kinga fulani.

Chanjo ya mafua **haisababisha mafua**.

Chanjo ya mafua inaweza kutolewa kwa wakati mmoja na chanjo zingine.

3. Zungumza na mtoa huduma za afya wako

Mwambie mtoa huduma ya chanjo wako ikiwa mtu anayepokea chanjo:

- Ni wa **chini ya miaka 2 au zaidi ya miaka 49** kwa umri
- Ni **mjamzito**. Chanjo ya mafua ya moja kwa moja, iliyopunguzwa nguvu haipendekezi kwa wajawazito
- Amekuwa na **athari ya mzio baada ya dozi ya awali ya chanjo ya mafua**, au ako na **mizio yeyote kali, inayohatarisha maisha**
- Je, ni **mtoto au kijana mwenye umri wa miaka 2 hadi 17 ambaye anapokea aspirini au aspirini- au bidhaa zenye salicylate**
- Ako na **mfumo dhaifu wa kinga**
- Je, ni **mtoto mwenye umri wa miaka 2 hadi 4 ambaye ako na pumu au historia ya kukohoa** katika miezi 12 iliyopita
- Je, niwa **miaka 5 au zaidi na ako na pumu**
- Ame **tumia dawa ya kuzuia virusi vya mafua** katika wiki 3 zilizopita

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

- **Anatunza watu walio na mfumo dhaifu wa kinga** ambao wanahitaji mazingira yaliyokingwa
- Ako na hali zingine**za kimsingi za kiafya** ambazo zinaweza kuweka watu katika hatari kubwa ya kupata mafua hatari yenye matatizo kutibu (kama vile **ugonjwa wa mapafu, ugonjwa wa moyo, ugonjwa wa figo kama vile kisukari, matatizo ya figo au ini, matatizo ya neva au misuli ya neva au kimetaboliki**)
- Hana **wengu**, au anao **wengu, ambao haufanyi kazi**
- Ako na **kipandikizi cha sikio cha cochlear**
- Ako na **uvujaji wa ugiligili wa ubongo** (uvujaji wa kioevu kinachozunguka ubongo hadi kwenye pua, koo, sikio, au eneo lingine la kichwa)
- Amekuwa na **Ugonjwa wa Guillain-Barré** ndani ya wiki 6 baada ya dozi ya awali ya chanjo ya mafua

Katika baadhi ya matukio, mtoa huduma wako wa afya anaweza kuamua kuahirisha chanjo ya mafua hadi ziara ijayo.

Kwa baadhi ya wagonjwa, aina tofauti ya chanjo ya mafua (chanjo ya mafua ambayo haijaamilishwa au iliyochanganywa) inaweza kuwa mwafaka zaidi, kuliko chanjo ya mafua ya moja kwa moja iliyopunguzwa nguvu.

Watu walio na magonjwa madogo madogo, mafua, wanaweza kupewa chanjo. Watu ambao ni wagonjwa kwa wastani au wagonjwa vibaya wanapaswa kwa kawaida kungojea hadi wapone kabla ya kupokea chanjo ya mafua.

Mtoa huduma za afya wako anaweza kukupa taarifa zaidi.

4. Hatari za mzio wa chanjo

- Pua linalotoka kamasi au pua kuziba, kupumua kwa mlio, na maumivu ya kichwa yanaweza kutokea baada ya chanjo ya LAIV.
- Kutapika, maumivu ya misuli, joto jingi, maumivu ya koo, na kikohozi ni athari zingine za kando zinazoweza kutokea.

Ikiwa matatizo haya yanatokea, kwa kawaida huanza mara tu baada ya chanjo na huwa hafifu na ya muda mfupi.

Kama ilivyo kwa dawa yoyote, kuna uwezekano nadra sana wa chanjo kusababisha athari kali ya mzio, jeraha lingine kubwa au kifo.

5. Na je, kukiwa na tatizo hatari?

Athari ya mzio inaweza kutokea baada ya mtu aliyepewa chanjo kuondoka kwenye kliniki. Ukiona dalili za mmenyuko mkali wa mzio (upele, uvimbe wa uso na koo, ugumu wa kupumua, moyo kupiga kwa kasi, kizunguzungu, au udhaifu), pigia simu **9-1-1** ili mtu huyo apelekwe kwenye hospitali iliyo karibu.

Kwa dalili zingine zinazokupa wasiwasi, mpigie simu mtoa huduma za afya wako.

Athari mbaya zinapaswa kuripotiwa kwa Mfumo wa Kuripoti Matukio Mabaya ya Chanjo (Vaccine Adverse Event Reporting System - VAERS). Mtoa huduma za afya wako kwa kawaida atawasilisha ripoti hii, au unaweza kuifanya mwenyewe. Tembelea tovuti ya VAERS katika **www.vaers.hhs.gov** au piga simu **1-800-822-7967**. *VAERS ni ya kuripoti mizio pekee, na wafanyikazi wa VAERS hawapeani ushauri wa kimatibabu.*

6. Mpango wa Kitaifa wa Fidia ya Majeraha ya Chanjo

Mpango wa Kitaifa wa Ufidiaji wa Majeraha ya Chanjo (National Vaccine Injury Compensation Program - VICP) ni mpango wa serikali kuu ambao ulibuniwa ili kufidia watu ambao huenda walijeruhiwa na baadhi ya chanjo. Madai kuhusiana na majeraha au vifo vinavyodaiwa kutokana na kuchanjwa yako na kikomo cha muda kwa kufaili, ambao unaweza kuwa mchache kama vile miaka miwili. Tembelea tovuti ya VICP katika **www.hrsa.gov/vaccinecompensation** au piga simu kwa **1-800-338-2382** ili kujifunza kuhusu mpango na kuwasilisha dai.

7. Ninawezaje kujifunza zaidi?

- Uliza mtoa huduma wako wa afya.
- Piga simu kwa idara ya afya ya eneo lako au jimbo.
- Tembelea tovuti ya Utoaji wa Chakula na Dawa (Food and Drug Administration - FDA) upate machapisho ya vifurushi vya chanjo na taarifa ya ziada katika **www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines**.
- Wasiliana na Vituo vya Udhibiti na Uzuiaji wa Magonjwa (Centers for Disease Control and Prevention CDC):
  - Piga simu kwa **1-800-232-4636** (**1-800-CDC-INFO**) au
  - Tembelea tovuti ya CDC's katika **www.cdc.gov/flu**.

Swahili translation provided by Immunize.org