

Chanjo ya COVID-19: Mambo ambayo vijana wanapaswa kujua

NAKALA

Unatarajia kurudi shuleni? Kutokuwa na vizuizi vya michezo au shughuli zingine kwa sababu ya karantini? Kuwa na uwezo wa kukaa na familia na marafiki? Chanjo za COVID-19 ndio njia yetu ya kurudi kwa vitu hivi vyote.

Ni kawaida kwa vijana au wazazi wao kuwa na maswali kabla ya kupata chanjo. Ikiwa una maswali, muulize daktari. Hapa kuna ukweli wa haraka:

- Chanjo za COVID-19 ni salama.
- Kama tu kwa watu wazima, masomo yalifanyika kwa vijana, kwa hivyo tunajua zinafanya kazi na ni salama.
- Chanjo ya COVID-19 ni bure na sio lazima uonyeshe kitambulisho.
- Chanjo za COVID-19 hazisababishi ugumba.

Hakuna mtu anayependa sindano, lakini kuna mambo ambayo unaweza kufanya kusaidia kutulia!

- Sikiza muziki uupendao kwa kutumia vipaza sauti.
- Pumua polepole.
- Mtazame mtu anayekuunga mkono.
- Zingatia kitu ndani ya chumba, kama kujaribu kusoma maandishi madogo ya bango.
- Jivunjishe, jaribu kupepesa kidole gumba.

Labda hautajisikia vizuri kwa siku moja au zaidi baada ya kupata chanjo, lakini kawaida ni laini. Na, ni bora zaidi kuliko kukosa kwenda shule au shughuli zingine kwa siku kadhaa au wiki kadhaa kwa sababu unaugonjwa wa COVID-19 au unahitaji kufanya karantini kwasababu umekuwa kati ya mtu aliye na COVID-19.

Kumbuka, ruhusa ya mzazi au mlezi inahitajika kwa chanjo ikiwa una umri chini ya miaka 18. Ikiwa mzazi wako au mlezi hawezi kwenda nawe, piga simu kliniki na uulize mchakato wao wa idhini.

Kuna maeneo mengi ya kupata chanjo ya COVID-19. Sio chanjo zote za COVID-19 zinazopatikana kwa watu walio chini ya miaka 18, kwa hivyo angalia kuhakikisha mahali unayotaka kwenda ina chanjo ambayo unaweza kupata. Unaweza kutafuta maeneo karibu nawe na upange aina za chanjo kwenye www.vaccines.gov.

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

8/11/21 (Swahili)

Ili kupata habari hii kwa muundo tofauti, piga simu: 651-201-4989.