



**COVID-19 BOOSTER**

# LET'S DO THIS – Swahili



## Watu wa umri wa miaka 16 na zaidi wanapendekezwa kupata chanjo ya nyongeza ya COVID-19 haraka iwezekanavyo

### Kwa nini tunahitaji chanjo ya nyongeza?

Hata kama umeugua COVID-19 tayari, utafiti unaonyesha kwamba kinga chako kinaanza kupungua kwa muda.

Dozi ya nyongeza inakumbusha mfumo wako wa kinga jinsi ya kutafuta na kupambana na virusi. Chanjo hii inaongeza kinga chako kuzuia ugonjwa mkali kutokana na COVID-19 hadi 95%.

### Nani anaweza kupata chanjo ya nyongeza?

Watu wa umri wa miaka 16 na zaidi wanaweza kupata chanjo ya nyongeza miezi 3 baada ya dozi yao ya pili ya chanjo ya COVID-19.

Hata watu wa umri mdogo na wenye afya wanapaswa kupata chanjo ya nyongeza. Katika msimu wa baridi, hatari ya kupata virusi inaongeza, kwa hivyo chanjo ya nyongeza ni hatua rahisi unayoweza kuchukua ili kujiweka wewe na wengine karibu kwako salama.

### Je, nahitaji chanjo ya nyongeza kama nimeugua COVID-19 tayari?

**Ndio.** Kinga ya asili ya kila mtu kuzuia maambukizi ya siku zijazo ni tofauti. Chanjo za nyongeza zinaweza kuongeza nguvu ya kinga chako hadi 95% kuzuia ugonjwa mkubwa.

Unaweza kupata chanjo ya nyongeza wakati umeponya kutoka virusi. Kwa watu wengi muda huu ni wiki 4 hadi 6 baada ya kuambukizwa.

### Chanjo zipi zinapatikana kwa chanjo ya nyongeza?

Chanjo za Pfizer na Moderna mRNA zinapendekezwa kama chanjo ya nyongeza kwa watu wa umri wa miaka 18 na zaidi, hata kama umepata chanjo nyingine kwa chanjo zako mbili za kwanza. Chanjo ya Pfizer ni chanjo ya nyongeza ya kuidhinishwa kwa watu wa umri wa miaka 16 hadi 17.

Chanjo ya AstraZeneca inaweza kutumiwa wakati chanjo ya mRNA haifai kwa kimatibabu, ama mtu anakataa kuchanjwa na chanjo ya mRNA. Chanjo ya Novavax inaweza kutumiwa kama hakuna chanjo ya COVID-19 inachukuliwa kuwa inafaa kwa mtu fulani.

## Je, nitapata madhara kutoka chanjo ya nyongeza?

Unaweza kupata madhara madogo ya kawaida wakati wa kupata chanjo yako ya nyongeza, kufanana na yale baada ya chanjo zako mbili za kwanza. Yanaweza kuwa pamoja na mkono kuumia, homa, maumivu ya misuli au kuchoka. Ongea na daktari wako kama una wasiwasi.

## Kwani watu wa umri chini ya miaka 16 hawastahili chanjo ya nyongeza?

Dozi za nyongeza hazipendekezwi kwa sasa kwa watu wa umri chini ya miaka 16. Katika kikundi hiki cha umri, ugonjwa mkubwa kutokana na COVID-19 si kawaida, na dozi mbili za kwanza hutoa mwitikio wenye nguvu wa kinga.

## Je, ni salama kupata chanjo ya nyongeza wakati wa ujauzito?

Dozi ya nyongeza ni salama na inapendekezwa kwa wajawazito ambao wamepokea dozi 2 za chanjo za COVID-19.

Unapochanjwa, unalinda pia mimba yako. Kuna ushahidi kuwa kinga unayopata kutoka chanjo unapitisha pia kwa mtoto wako.

Ushahidi wa kina unaonyesha kwamba chanjo za COVID-19 ni salama kama wewe ni mjamzito, unanyonyesha au unajaribu kupata mimba. Haziathiri uzazi wako.

## Je, viungo vya chanjo vinafaa kwangu?

Viungo vyote vinavyotumiwa katika chanjo za COVID-19 vipo orodha ya **Australian Register of Therapeutic Goods (Usajili wa Australia wa Bidhaa za Kimatibabu)**.

**Hakuna chanjo zozote za COVID-19 zilizoidhinishwa nchini Australia ambazo:**

- > zina bidhaa za mayai au za wanyama ndani
- > zina virusi hai yoyote ndani inayosababisha COVID-19
- > zinaweza kuathiri au kushiriki na DNA yako kwa njia yoyote
- > zina chochote ndani kinachoweza kukufuatilia
- > hazifai kwa watu wa dini au imani fulani.

Ikiwa unafunga kama sehemu ya sherehe za sikukuu, ni salama kupata chanjo ya COVID-19 na chanjo ya nyongeza. Chanjo za COVID-19 haziwezi kuvunja mfungo wako kwani hazisababishi chochote kuingia tumboni mwako.

Chanjo za COVID-19 hazibadilishi DNA yako au jeni zako. Chanjo hufundisha mwili wako jinsi ya kujizuia dhidi ya COVID-19 na huondolewa ndani ya siku kadhaa. Haziathiri wala kushiriki na DNA yako kwa njia zozote.

## Je, chanjo za nyongeza ni za lazima?

Hapana, hata hivyo ikiwa unastahili na hujapata dozi ya nyongeza zaidi ya miezi 6 tangu dozi yako ya pili hutazingatiwa tena kuwa umesasishwa na chanjo zako za COVID-19 na utakuwa umechelewa.

## Je, chanjo ziada ya COVID-19 ya msimu wa baridi ya nyongeza ni nini na ninapaswa kuipata?

Baadhi ya watu wako hatari ya ugonjwa mkubwa kutokana na COVID-19. Kulinda watu hawa kabla ya msimu wa baridi, dozi ziada (pili) ya nyongeza inapendekezwa.

### Kuanzia Aprili 2022, unastahili kupata kwa chanjo ya COVID-19 wakati wa msimu wa baridi (nyongeza ya pili) ikiwa wewe:

- > una umri wa miaka 65 au zaidi
- > ni Mtu wa Asili na wa Visiwa vya Torres Strait mwenye umri wa miaka 50 na zaidi
- > mkazi wa kituo cha huduma ya wazee au ya ulemavu
- > una umri wa miaka 16 na zaidi na ni mwenye mfumo wa kinga dhaifu mkali. Kwa watu katika kikundi hiki, dozi ya chanjo ya COVID-19 wakati wa msimu wa baridi itakuwa dozi ya chanjo ya tano ya COVID-19 (dozi tatu za msingi, dozi ya kwanza ya nyongeza na chanjo ya majira ya baridi ya nyongeza).

Unaweza kupokea chanjo yako ya majira ya baridi ya COVID-19 miezi 4 baada ya dozi yako ya kwanza ya nyongeza, au miezi 4 baada ya maambukuzi ya COVID-19 yaliyohibitishwa ikiwa umeugua COVID-19 tangu dozi yako ya kwanza ya nyongeza.

Watu wengi wanaostahili kwa chanjo ya ziada ya majira ya baridi ya COVID-19 wanastahili pia kwa chanjo ya mafua bila malipo.

## Je, ni salama kupata chanjo ya COVID-19 na chanjo ya mafua wakati huo huo?

Ni salama na rahisi kupata chanjo ya COVID-19 pamoja na ya mafua wakati huo huo. Tembelea daktari wako, duka lako la dawa ikiwa ungetaka kupokea chanjo mbili zote pamoja.

### Pata miadi

Miadi ya chanjo inapatikana kwenye mahali maelefu kote NSW, ikiwa pamoja na maduka ya dawa na madaktari (GP).

Kliniki nyingi za NSW Health zinakubali pia 'kuingia kwa miguu' ina maana hakuna haja ya kuweka miadi.

- > Pata miadi au ingia kwa miguu kwenye [kliniki ya chanjo ya NSW Health](#).
- > Pata miadi katika [kliniki, GP au duka la dawa karibu kwako](#).

Ikiwa unahitaji usaidizi kuweka miadi, piga simu kwenye National Coronavirus Helpline (Simu ya Msaada ya Kitaifa ya Virusi vya Korona) kwenye **1800 020 080** na bonyeza chaguo la 8 kwa huduma za ukalimani.