**Warsha ya 201 ya Chanjo ya UVIKO-19**

Imeundwa na Idara ya Afya ya Umma Multnomah County, 9/27/2001. Kwa maswali, tafadhali wasiliana na Beth Poteet kupitia  [beth.poteet@multco.us](mailto:beth.poteet@multco.us)  au 503-314-3136.

Muda: Saa 2

**Malengo ya Mafunzo:** Kufikia mwisho wa warsha, washiriki wataweza:

* Kueleza mambo muhimu kuhusu chanjo za UVIKO-19: jinsi zinavyofanya kazi, mchakato wa kutoa ithibati ya chanjo, matukio ya maambukizi, na dozi za nyongeza
* Kufahamu jinsi ya kushughulikia upimaji wa UVIKO-19 na wakati wa kujitenga au kukaa karantini
* Kutambua mikakati ya chanjo iliojikita kwa jamii ya msaada na taarifa ili kushughulikia matatizo ya jamii kuhusu chanjo za UVIKO-19
* Kuratibu jinsi watakavyosambaza taarifa hii

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mada &**  ***Mbinu*** | **Mchakato** | **Nyenzo** | **Mwezeshaji &**  **Muda** |
| Ukaribisho Usio Rasmi | * *Fungua warsha dakika 10 kabla. Ruhusu watu wajiunge na wasalimiane kwa njia isiyo rasmi.* |  | Dak 10 kabla ya walsha kuanza |
| Ukaribisho na Utangulizi  *Majadiliano ya vikundi vikubwa* | * *Kukaribisha washiriki kwenye warsha ya 201 ya Chanjo ya UVIKO-19*. * *Kujitambulisha kwa wawezeshaji.* * *Kuanza na utambuzi wa kieneo na kazi katika Slaidi ya 2 ya PPT Kwa mwongozo, tazama* [*Utambuzi wa Eneo*](https://native-land.ca/resources/territory-acknowledgement/)*.*   + Marekani ilijengwa na watu wa asili ya Afrika walioibwa kwenye ardhi ya Asili iliyoibwa. Wizi huu na utumwa ulifanywa na walowezi weupe kwa msaada wa serikali. Multnomah County ipo kwenye ardhi zilizoibwa za Tualatin Kalapuya; Molalla; bendi zinazozungumza Chinookan Multnomah, Kathlamet, na Clackamas; na wengine wengi ambao walikaa kando ya Mto Columbia. Wengi wa Watu hawa na tamaduni zao bado wanaishi na hupinga licha ya majaribio ya makusudi na ya kuendelea kuwaangamiza. Watu kutoka kwenye bendi hizi wamekuwa sehemu ya Makabila ya Shirikisho la Grand Ronde, Makabila yaliyoshirikishwa ya Wahindi wa Siletz, vile vile Taifa la Chinook na Taifa la Cowlitz katika Jimbo la Washington. Tunayaheshimu mataifa haya ya kikabila na wadau wa jamii zaidi ya 400 za kikabila ambao kwa sasa wanaishi katika Multnomah County. * *Washiriki wa Mashariki kwenye jukwaa la teknolojia unayotumia. Kwa mfano, kutumia kazi za bubu, video, mazungumzo na athari.* * **Sema**: Tungependa kujua ni nani aliye kwenye warsha. Nitakualika utaje jina lako, kiwakilishi chako cha jinsia (ikiwa unatumia), na mahali unapofanya kazi.   + *Mwezeshaji atawaita washiriki kwa mpangilio wa alfabeti kwa jina la kwanza (tumia kichupo cha Washiriki kuona orodha hiyo).* * *Pitia malengo na ajenda kwenye slaidi za PPT 3-4.* * Katika warsha zetu, tunatumia mtindo unaoitwa elimu maarufu. Elimu maarufu huzingatia hekima na uzoefu wa watu katika kikundi. Tunakaribisha maoni yako katika warsha hii. * Ili kutusaidia kufanya kazi kwa ufanisi ndani ya saa chache zijazo, tungependa kuwasilisha Misingi ya Maadili yetu. *Pitia Kanuni za Utunzaji kwenye Slaidi ya PPT 5.*    + Je, kuna makubaliano yoyote ambayo yanakosekana ambayo tunapaswa kuongeza?   + Je, kuna mtu yeyote ana wasiwasi juu ya maswala yoyote katika makubaliano? Ikiwa ndivyo, tafadhali tuma ujumbe wa faragha kwa kwenda kwa mwezeshaji. *[Subiri kwa dakika moja kuona ikiwa kuna mtu mwenye tatizo].*   + Ikiwa unakubaliana na Kanuni za Utunzaji, tafadhali tumia kitufe cha majibu cha “kidole gumba”. * Je, kuna maswali yoyote kabla ya kuelekea kwenye shughuli yetu inayofuata? * Huenda utakuwa na maswali mengi. Tafadhali yaweke kwenye Gumzo. Tutajitahidi kujibu maswali yako mwishoni. Ikiwa hatuna muda wa kutosha, tutafuatilia jibu na/au ikiwa hatujui. Sisi sio wataalamu wa huduma za afya. | * PPT: Kichwa cha warsha * PPT: Utambuzi wa Kieneo na Kazi * PPT: Malengo * PPT: Ajenda * PPT: Kanuni za Utunzaji | Dakika 15 |
| Kichekesho  *Fikiria, Ungana na Shiriki* | * *Mwezeshaji - kuunda vikundi vya kando vya watu wawili wawili.* * **Sema**: Leo, tutaangalia kwa kina UVIKO-19 na chanjo ya UVIKO-19. Tungependa kuanza kwa kuangazia uwezo tulio nao kama jamii. Tutawagawanya katika jozi kwenye vyumba kwa muda wa dakika 3-4 kujadili swali hili:   + **Je, mnafanya nini katika jamii yenu kutunzana?** * *Beth atafungua vyumba vya mtandaoni. Ruhusu dakika 3-4 kwa ajili ya majadiliano. Mrejeshe kila mtu katika kikundi kikuu.* * **Sema**: Tungependa kujua kuhusu kile mlichojadiliana. Tafadhali shiriki kwenye Gumzo.   + *Soma yaliyo katika Gumzo kwa sauti.* * **Sema**: Asanteni nyote kwa kushiriki. |  | Dak. 10 |
| Masimulizi na Changamoto za Chanjo ya UVIKO-19  *Upigaji kura* | * **Sema**: Kabla hatujaingia zaidi kwenye chanjo ya UVIKO-19, tulitaka kusimulia masimulizi na changamoto ambazo tumesikia kutoka kwa Wafanyakazi wa Afya ya Jamii ili kuona ikiwa mnasikia haya pia katika jamii zenu. * *Itisha kura za Zoom. Baada ya kila mtu kupiga kura, elezea tena matokeo ya kura kwenye kikundi.*    + 1. Chanjo ya UVIKO-19 hubadilisha DNA yako. Je, umesikia hili katika jamii yako?     - Jibu: Ndiyo/hapana   + 2. Mara tu unapopata chanjo, huwezi kupata UVIKO-19. Je, umesikia hili katika jamii yako?     - Jibu: Ndiyo/hapana   + 3. Nina kinga ya asili kwa hiyo sihitaji chanjo. Je, umesikia hili katika jamii yako?     - Jibu: Ndiyo/hapana   + 4. Wazee tu ndio wanakufa kutokana na UVIKO - mimi ni kijana na mwenye afya kwa hiyo sihitaji kupata chanjo. Je, umesikia hili katika jamii yako?     - Jibu: Ndiyo/hapana   + 5. Unaweza kumchanja mtoto wa miaka 11 ambaye ana umbo/uzani wa mtoto wa miaka 12. Je, umesikia hili katika jamii yako?     - Jibu: Ndiyo/hapana   + 6. Chanjo iliharakishwa na sio salama. Je, umesikia hili katika jamii yako?     - Jibu: Ndiyo/hapana   + 7. Chanjo inakufanya ushindwe kupata mimba. Je, umesikia hili katika jamii yako?     - Jibu: Ndiyo/hapana   + 8. Mara tu unapopata chanjo, sio lazima uvae barakoa tena. Je, umesikia hili katika jamii yako?     - Jibu: Ndiyo/hapana   + 9. Ninaweza kueneza virusi hata kama nimechanjwa hivyo haijalishi ikiwa nimechanjwa au la. Je, umesikia hili katika jamii yako?     - Jibu: Ndiyo/hapana   + 10. Chanjo inasababisha aina za virusi. Je, umesikia hili katika jamii yako?     - Jibu: Ndiyo/hapana * **Je, unasikia nini kingine kutoka kwenye jamii juu ya wasiwasi wao kuhusu kuchanjwa?** * *Asante kila mtu kwa kushiriki. Eleza kwamba tutashughulikia masimulizi haya katika shughuli yetu inayofuata.* | * Kura: Masimulizi na Changamoto za Chanjo ya UVIKO-19 | Dakika 15 |
| Chanjo ya UVIKO-19 201  *Mchezo wa Hatari* | * **Sema**: Ili kupitia taarifa mpya kuhusu UVIKO-19 na chanjo ya UVIKO-19, tutacheza Hatari! * Unda timu za washiriki kwa kutumia alfabeti (washiriki 5-6 kwa kila timu). Iombe kila timu ichague kategoria na swali. Watakuwa na sekunde 30 kujibu swali. Inapokuwa zamu ya timu yao, waagize wawashe vipaza sauti. * *Cheza Hatari. [Tazama PowerPoint zenye makala tofauti za Hatari ya UVIKO-19 kwenye ubao wa mchezo. Maswali na majibu pia yanaweza kupatikana* [*hapa chini*](#e06ui0rtizyt) *Unaweza kuhitaji kuboresha maelezo.]* * **Sema**: Asante kwa ushiriki wako. | * PPT: Mchezo wa Hatari | Dak 40 |
| Kushughulikia Matatizo ya Jamii  *Makundi madogo* | * *Mwezeshaji huunda vikundi tofauti kwa kuzingatia idadi maalum.* * **Sema**: Tunajua kwamba tuko wote kwenye hili. Adui ambaye tunataka kumshinda ni virusi, sio kuingia kwenye mielekeo ya kuchanjwa au kutochanjwa. * Tunajua pia kuwa kushughulikia changamoto za wanajamii kuhusu virusi ni zaidi ya kutoa taarifa. Inahitaji uwezo kusikiliza na kuwasiliana kwa njia ambazo ni za heshima na zinafaa tamaduni. * *JerMichael anatoa mfano wa mazungumzo yake na shangazi yake.* * **Sema:** Sasa mtakuwa na dakika kama 20 za kufanya kazi pamoja na kikundi cha watu kuzungumza kupitia **aina gani za mbinu za msaada na ujumbe utakaosaidia kushughulikia matatizo ya chanjo na watu kutoka jamii yako/watu unaofanya nao kazi.** Utaweza kuchagua kikundi ambacho ungependa kujiunga nacho. Mnaweza kuingia katika vyumba vyenu maalum sasa. Tutawarejesha kwenye kikundi kikuu baada ya dakika 20. Ikiwa kuna chumba chochote maalum ambacho kina mshiriki 1 tu, tutakuhamishia kwenye chumba maalum chenye tamaduni nyingi. * Unaweza kutaka kufikiria juu ya nini kimefanya kazi vizuri na kile ambacho hakijafanya wakati umezungumza na wanajamii kuhusu chanjo. Unaweza pia kuzungumza juu ya aina gani ya njia za elimu zinazofaa zaidi katika jamii yako - yaani kiongozi wa jamii kutoa taarifa, warsha, vipindi vya habari na wataalamu wa afya, n.k. * *Ikiwa kikundi chochote kina mshiriki 1 tu, wawezeshaji watajiunga na kikundi hicho.* * *Ingia katika vikundi kwa dakika 20.* * *Warudishe washiriki kwenye kikundi kikubwa. Waombe washiriki kuelezea vidokezo au utendaji wowote muhimu utakaosaidia kufanikisha mazungumzo haya.* * Chanjo ni uamuzi wa mtu binafsi. Bila kujali uamuzi uliofanywa, sote tupo wote kwenye hili. Tunakushukuru kwa yote mnayofanya kuelimisha na kusaidia jamii kupitia nyakati hizi ngumu. |  | Dak 35 |
| Hatua Zinazofuata:  *Kazi ya Mtu Binafsi* | * **Sema**: Tutampa kila mtu nakala ya mpangilio wa kipindi na slaidi ambazo tulitumia leo. * Tunapohitimisha, tafadhali chukua dakika chache kutafakari maswali haya. Ikiwa unataka, jisikie huru kuandika vidokezo vitakavyokufaa. Utakuwa na dakika kama 5. * *Sambaza vidokezo katika Gumzo:*    + **Je, una mpango gani wa jinsi ya kusambaza taarifa hii katika jamii yako? Fikiria juu ya watu maalum ambao unataka kuwafikia au hafla za kielimu ambazo unataka kuandaa.** * *Ikiwa muda unaruhusu, waombe watu 2-3 waripoti.* * Asante wote kwa ushiriki wako leo! |  | Dak 5 |

**Hatari ya UVIKO-19**

**Ugonjwa Huu**

* 10: Watu wenye magonjwa sugu kama vile ugonjwa wa kisukari au ugonjwa wa mapafu wako katika hatari ya \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ya kuugua zaidi ikiwa watapata virusi vya UVIKO-19 vyenyewe.
* a. hakuna hatari
* b. hatari ndogo sana
* **c. kubwa zaidi**
* Taarifa: Magonjwa sugu ya moyo, ugonjwa sugu wa figo, saratani, ugonjwa wa selimundu, Aina ya pili ya kisukari, ugonjwa wa mapafu, wavuta sigara wa sasa au wa zamani, na kuwa na hali ya kukosa kinga ya mwili yote hufanya iwezekane kwa mtu kuugua sana UVIKO-19. [Tazama orodha kamili](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html) .
* 20: Ikiwa umekuwa na UVIKO-19 mara moja, huwezi kuipata tena.
  + A. Kweli
  + **B.** Taarifa ya **Uongo**: [Ushahidi wa sasa](https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/lasting-immunity-found-after-recovery-covid-19) unaonyesha kuwa kuambukizwa tena virusi vya UVIKO-19 sio kawaida katika miezi 6-8 baada ya maambukizo ya mwanzo. Hata hivyo, wataalam hawajui haswa kinga hii inadumu muda gani na kuna uwezekano wa kupata UVIKO zaidi ya mara moja. Uwezekano wa kuambukizwa tena huongezeka kwa wale ambao hawajachanjwa.
* 30: Dalili za UVIKO-19 zinaweza kudumu wiki na hata miezi.
  + **A. Kweli**
  + B. Si kweli
  + Taarifa: [UVIKO ya muda mrefu](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html) inajumuisha dalili mbalimbali ambazo zinaweza kudumu wiki au miezi kadhaa baada ya maambukizo ya awali ya UVIKO. Dalili zinaweza kujumuisha uchovu, ukungu katika ubongo, kupoteza harufu, mabadiliko ya hisia, na maumivu ya viungo au misuli.
* 40: Kingamwili aina ya monoclonal inaweza kupatikana kama matibabu ya UVIKO-19 kwa watu ambao wamepimwa na kukutwa na UVIKO-19 na:
  + A. Je, una umri zaidi ya miaka 12 na zaidi ya 88lbs
  + B. Una dalili ndogo au za wastani za UVIKO
  + C. Unachukuliwa kuwa katika hatari kubwa ya kulazwa hospitalini kwa sababu ya UVIKO
  + **D. Yote ya hapo juu**
  + Taarifa: [Matibabu ya kingamwili za monoclonal](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3897.pdf) yanaiga majibu ya mfumo wetu wa kinga kwenye virusi vinavyosababisha UVIKO-19. Mbali na kutumiwa kwa watu ambao wamegunduliwa kuwa na virusi vya UVIKO, kingamwili za monoclonal pia zinaweza kutumiwa na watu walio na umri wa miaka 12 na zaidi na ambao wako katika hatari kubwa ya kuambukizwa (kama vile kwenye mikusanyiko ya watu) na: hawajachanjwa au wamepata nusu ya chanjo AU ambao wamepewa chanjo kamili lakini wanatarajiwa kutokuwa na mwitikio sawa wa kinga kwa sababu ya ugonjwa wa ukosefu wa kinga ya mwili au wanaotumia dawa zinazopunguza kinga.

**Jinsi Chanjo Zinavyofanya Kazi**

* 10: Chanjo ya UVIKO-19 ina:
  + A. virusi
  + B. Nyama ya nguruwe na bidhaa za nguruwe
  + C. Maikrochipu
  + D. A, B & C
  + **E. Hakuna hata moja hapo juu**
  + Taarifa: Hii [chanjo](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) haina nyama ya nguruwe, bidhaa za nguruwe, maikrochipu, seli za fetasi au virusi hai. Haikupi UVIKO-19 au kubadilisha DNA yako.
    - * 20: Je, ni aina gani ya chanjo inayohitaji dozi moja tu?
        + **A. J & J**
        + B. Pfizer
        + C. Moderna
        + Taarifa: [J&J](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) inahitaji dozi moja tu. Pfizer/Comirnaty na Moderna zinahitaji dozi ya pili wiki 3 au 4 na hadi wiki 6 baada ya dozi ya kwanza.
* 30: Sio kawaida kwa virusi vya UVIKO-19 kuwa na aina mbalimbali zinazojitokeza.
  + a. Kweli
    - * **B. Si kweli**
      * Taarifa: Virusi hubadilika kila wakati. Wakati mwingine aina [mpya](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant.html) huibuka na kisha kutoweka. Wakati mwingine, aina mpya huendelea kuwepo. Njia bora ya kupunguza kuibuka kwa aina mpya ni kupunguza kuenea kwa maambukizo, pamoja na kuchanjwa.
* 40: Kama ilivyo kwa chanjo zingine, chanjo ya UVIKO-19 inafundisha miili yetu jinsi ya \_\_\_\_\_\_\_ na \_\_\_\_\_\_\_\_\_ virusi vya korona inayosababisha UVIKO-19.
  + a. kuunda/kukuza
  + b. tambua/ongeza
  + **c. tambua/pigana**
  + Taarifa: [Chanjo hii huufundisha mwili wako](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) kutengeneza protini isiyo na madhara ambayo inaonekana kama protini katika virusi vya UVIKO-19. Mwili wako huitikia protini hiyo na huunda seli zinazopambana na magonjwa na kingamwili ambazo zinaweza kutambua na kupambana na virusi vya UVIKO-19.

**Utengenezaji**

* 10: Chanjo ya Johnson & Johnson inategemea utafiti wa miongo kadhaa juu ya chanjo za \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* **A. adenovirus**
* B. mRNA
* C. uzazi
* Taarifa: Chanjo ya J&J inategemea utafiti wa adenovirus, ilhali chanjo za Pfizer/Comirnaty na Moderna zinategemea  [utafiti](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) wa mRNA.
* 20: Chanjo za UVIKO-19 zilipitia hatua zote za majaribio na kuangalia usalama, na hakuna hatua zilizorukwa.
* **A. Kweli**
* B. Si kweli
* Taarifa: Utafiti wa zamani, ufadhili wa serikali kuu, na viwango vya juu vya UVIKO-19 katika jamii viliruhusu chanjo hizo kutengenezwa haraka. Mara tu chanjo zilipopita majaribio ya kiafya, zilipelekwa kwa Mamlaka ya Chakula na Dawa (FDA) kwa ajili ya idhini. [Hakuna njia za mkato zilizotumiwa](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/vaccine-safety-and-development) katika mchakato wa utengenezaji, uchunguzi wa usalama na kuidhinishwa kwa chanjo.
* 30: Kuna juhudi za kuwaandikisha \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kushiriki katika majaribio haya ya matibabu.
* **A. watu wa rangi**
* B. Waajiri wa Serikali
* C. wafanyakazi wa huduma za afya
* Taarifa: Kwa chanjo ya Pfizer/Comirnaty, Moderna na J&J, karibu ⅓ ya [washiriki wa utafiti huko Marekani walikuwa watu wa rangi](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/diversity-vaccine-studies).
* 40: FDA ilitoa kitu kinachoitwa \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kutumia kwa kila chanjo.
* A. Uidhinishaji wa Haraka
* B. Idhini ya Matumizi Zingativu
* **C. Idhini ya Matumizi ya Dharura**
* Taarifa: [Pfizer/Comirnaty](https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-approves-first-covid-19-vaccine) sasa ina idhini kamili kutoka kwa FDA kwa watu wenye umri wa miaka 16 na zaidi. Bado ina idhini ya Matumizi ya Dharura kwa vijana wa miaka 12-15 na kwa dozi ya 3 kwa watu ambao wana kinga dhaifu ya mwili.

**Wakati wa Kupata Chanjo**

* 10: Unaweza kupata chanjo ya UVIKO-19 unapougua UVIKO-19.
* a. Kweli
* **b. Si kweli**
* Taarifa: Ikiwa una UVIKO, unapaswa kusubiri hadi utakapopona na haina haja ya kutengwa kabla ya kupata chanjo. Huwezi kuchanjwa unapokuwa umelazwa kutokana na UVIKO-19. Ikiwa uko karantini kwa sababu ya kuwa katika hatari ya kuambukizwa UVIKO-19, unapaswa kusubiri hadi karantini yako iishe [kabla ya kuchanjwa](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html).
* 20: Kwa watu ambao ni wajawazito na wanaonyonyesha, hupaswi kupewa chanjo.
* a. Kweli
* **b. Si kweli**
* Taarifa: CDC [imependekeza kabisa kwamba wajawazito wapewe chanjo](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/pregnancy-and-breastfeeding-and-covid-19-vaccine). Hivi sasa hakuna ushahidi unaoonyesha kuwa chanjo yoyote, pamoja na chanjo ya UVIKO-19, husababisha matatizo ya uzazi (matatizo kujaribu kupata ujauzito) kwa wanawake au wanaume. Tunahimiza kila mtu kushauriana na mtoa huduma wake wa matibabu kuzungumza kuhusu maswali yoyote au wasiwasi ambao wanaweza kuwa nao.
* 30: Hivi sasa, hakuna chanjo kwa watoto chini ya miaka 12.
* **a. Kweli**
* b. Si kweli
* Taarifa: Ingawa hakuna ratiba nzuri, OHA inapanga uwezekano wa idhini ya matumizi ya dharura ya FDA na CDC (EUA) ya [chanjo ya UVIKO kwa watoto wenye umri wa miaka 5-11](https://www.npr.org/sections/coronavirus-live-updates/2021/09/20/1038832951/pfizer-and-biontech-vaccine-trials-for-kids-show-the-shots-are-safe-and-effectiv)  mnamo Oktoba na EUA kwa miaka 6 hadi miaka 4 mnamo Novemba au Desemba.
* 40: Mtu yeyote ambaye anataka kupata dozi ya nyongeza ya chanjo.
  + A. Kweli
  + **B. Si kweli**
  + Taarifa: [Dozi ya nyongeza ya chanjo ya Pfizer](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3898B.pdf) inapendekezwa kutumika miezi sita baada ya dozi ya pili kwa watu ambao mwanzoni walichanjwa chanjo ya Pfizer na labda ni (a) 65 na zaidi, (b) wanaishi katika vituo vya utunzaji vya muda mrefu, (c) wana miaka 18+ na wana magonjwa mengineyo, (d) wana umri wa miaka 50-64 na wana hatari kubwa kutokana na ukosefu wa usawa wa kijamii, au (e) ambao wako katika hatari kubwa kwa sababu ya kazi zao (walimu, wafanyakazi wa maduka ya chakula, wahudumu wa afya, n.k.). Tafadhali wasiliana na mtoa huduma wako wa afya, duka la dawa au piga simu 2-1-1 ili uweke miadi ya nyongeza ya dozi.

**Baada ya Chanjo**

* + - * 10: Je, ni dalili gani zinazotarajiwa baada ya kuchanjwa?

1. Kukohoa na kupiga chafya
2. Mafua
3. **uchungu na uchovu**

Taarifa: [Watu wanaweza kuhisi](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now) uchungu sehemu iliyodungwa sindano au uchovu baada ya kuchanjwa. Kukohoa, kupiga chafya, na mafua ni dalili za kawaida za maambukizo ya UVIKO-19.

* 20: Unashauriwa kufanya nini baada ya kuchanjwa?

1. Kunywa maji mengi
2. **Kaa kwa dakika 15 baada ya kudungwa sindano ya chanjo**
3. fanya mazoezi kwa dakika 10

Taarifa: [Kipindi cha uchunguzi](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now) cha dakika 15 baada ya chanjo huruhusu wahudumu wa afya kuhakikisha kuwa huna athari ya mzio kutokana na chanjo.

* 30: Ikiwa umechanjwa au la, kila mtu anapaswa kufanya mazoezi:

1. Kukaa ndani wakati wa mchana
2. **kunawa mikono, kuvaa barakoa, na kudumisha umbali wa mtu na mtu**
3. kurejelea kwa shughuli za kawaida kwa sababu janga limeisha

Taarifa: [Aina ya Delta](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/delta-variant.html) inaambukiza sana. Takwimu zingine zinaonyesha kuwa aina ya Delta inaweza kusababisha kuugua sana kwa watu ambao hawajachanjwa. Watu waliochanjwa kikamilifu na wenye maambukizo yanayosababishwa na aina ya Delta wanaweza kueneza virusi kwa wengine, lakini kwa muda mfupi kuliko watu ambao hawajachanjwa. [Njia za kuzuia kuenea](https://multco-web7-psh-files-usw2.s3-us-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/Keeping%20Students%20Healthy%20%281%29.pdf) ni pamoja na kuvaa barakoa, kudumisha umbali wa mtu na mtu, kunawa mikono, na kuchanjwa.

* + - * 40: Ikiwa umechanjwa, hakuna uwezekano wa kupata UVIKO-19.
        + A. Kweli
        + **B. Si kweli**
        + Taarifa: [Matukio ya maambukizo](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/effectiveness/why-measure-effectiveness/breakthrough-cases.html) hutokea pale watu ambao wamechanjwa wameambukizwa UVIKO-19. Chanjo ni nzuri sana katika kuzuia kuugua sana, kulazwa hospitalini na kifo, lakini hakuna chanjo yenye ufanisi wa 100%.

**Upimaji na Karantini**

* 10: Je, ni vipimo gani kati ya vifuatavyo vinapaswa kutumiwa kugundua maambukizo ya sasa ya UVIKO-19?
  + A. Kipimo cha kingamwili
  + B. Kipimo cha utambuzi
  + C. Kujipima mwenyewe nyumbani
  + **D. B & C**
  + Taarifa: [Vipimo vya utambuzi](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html) vinaweza kuonyesha ikiwa una maambukizo hai ya UVIKO-19 na unapaswa kujitenga au kukaa karantini. [Vifaa vya kujipima nyumbani](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/home-self-testing-covid-19) vya BinaxNOW ni vipimo vya uchunguzi. Vipimo vya kingamwili hutafuta kingamwili ambazo mfumo wako wa kinga umezalisha kwa kukabiliana na virusi vinavyosababisha UVIKO-19. Vipimo vya kingamwili havipaswi kutumiwa kugundua maambukizo ya UVIKO-19.
* 20: Unapaswa kufanya nini ikiwa umechanjwa na uligundulika kuwa na UVIKO-19 kazini/kwenye nyumba ya ibada/kwa mwanafamilia, nk?
  + A. Pima siku 3-5 baada ya kuwa katika hatari
  + B. Kaa nyumbani, hata kama huna dalili
  + C. Vaa barakoa ndani kwenye halaiki ya watu kwa siku 14 baada ya kuwa katika hatari au hadi upime na kubainika kuwa huna maambukizo
  + **D. A & C**
  + Taarifa: Ikiwa hujachanjwa na ulibainika kuwa na UVIKO-19, unapaswa kukaa [karantini](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) kwa siku 14 ukiwa nyumbani baada ya siku yako ya mwisho kutangamana na mtu mwenye UVIKO-19 na ufuatilie dalili zozote zinazoweza kujitokeza. Ikiwezekana, kaa mbali na watu ambao unaishi nao, hasa ikiwa wana hatari kubwa ya kupata UVIKO-19. Unaweza kupimwa siku 5 baada ya mara ya mwisho kuwa kwenye hatari ya maambukizo.
* 30: Ikiwa umechanjwa na umegundulika kuwa na virusi vya UVIKO-19, unapaswa kujitenga nyumbani hata ikiwa huna dalili zozote.
  + **A. Kweli**
  + B. Si kweli
  + Taarifa: Bila kujali kama una dalili au la, kama umechanjwa na vipimo vinaonyesha una maambukizo ya UVIKO-19, unapaswa [kujitenga](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) kwa siku 10 nyumbani. Kwa wale ambao hawajachanjwa, wanapaswa kujitenga kwa siku 10 tangu dalili zao zianze au tangu wapimwe na kubainika kuwa na UVIKO-19.
* 40: Unapaswa kufanya nini kama mtoto wako ana mafua na kikohozi?
  + A. Mwambie mtoto abaki nyumbani iwapo alitangamana kwa karibu na mtu mwenye UVIKO-19 katika siku 14 zilizopita na apate huduma za uchunguzi na/au apimwe
  + B. Mwambie mtoto abaki nyumbani iwapo hukutangamana na mgonjwa wa UVIKO-19 katika siku 14 zilizopita na apimwe. Ikiwa vipimo vitaonyesha hana virusi, anaweza kurudi shule hata kama bado ana dalili.
  + C. Ikiwa atabainika kuwa na virusi, anapaswa kujitenga nyumbani kwa siku 10 baada ya dalili kuanza na kupata nafuu na kupona homa kwa saa 24 bila dawa
  + **D. A & C**
  + Taarifa: Ikiwa mtoto hakutangamana na mtu mwenye UVIKO-19 katika siku 14 zilizopita: [mweke nyumbani](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) mbali na shule na apimwe
    - Ikiwa hana maambukizo: mrudishe shuleni baada ya dalili kuisha na kupona homa kwa masaa 24 bila dawa
    - Ikiwa ana maambukizo: ajitenge nyumbani kwa siku 10 baada ya dalili kuanza na kupata nafuu na kupona homa kwa saa 24 bila dawa
  + Ikiwa mtoto ametangamana kwa karibu na mtu aliye na UVIKO-19 katika siku 14 zilizopita
    - Aendelee kukaa nyumbani; tafuta uchunguzi wa kitabibu na/au upimaji
  + Ikiwa huna daktari au kliniki, unaweza kupiga 2-1-1 au kliniki ya Huduma ya Msingi ya Multnomah County kwa 503-988-5558
  + [Maelezo zaidi](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/COVID-19%20Exclusion%20Summary%20Chart.pdf)