

Mfululizo wa Habari kwa Watu Wazima

Sababu 3 Muhimu Kwa Watu Wazima Kuchanjwa

Labda hujui kwamba unahitaji vyanjo kupitia maisha yako ya mtu mzima. Vyanjo ni muhimu kwa afya yako na sababu tatu kwa nini zinafuata.



1. Inawezekana uko hatarini kwa magonjwa mazito ambayo ni kawaida bado katika Marekani.

Kila mwaka maelfu ya watu wazima nchini Marekani wanaugua kutoka magonjwa ambayo yangeweza kuzuiwa na vyanjo--baadhi ya watu wanalazwa hospitalini, na hata baadhi yao wanakufa.

Hata ikiwa ulipata vyanjo vyako vyote ukiwa mtoto, ulinzi kutoka baadhi ya vyanjo unaweza kupungua baada ya muda. Inawezekana pia uko hatarini kwa magonjwa mengine kwa sababu ya umri wako, kazi, mtindo wa maisha, kusafiri, au hali za afya.

2. Huwezi kuhatarisha kuugua.

Hata watu wenye afya nzuri wanaweza kuugua ya kutosha kukosa kazi au shule. Ikiwa wewe ni mgonjwa, labda hutaweza kutunza familia yako au madaraka mengine.

3. Unaweza kulinda afya yako na afya ya walio karibu nawe kwa kupata vyanjo vinavyopendekezwa.

Vyanjo vinapunguza uwezekano wako wa kuugua. Vyanjo vinafanya kazi na ulinzi wa asili wa mwili wako ili kupunguza uwezekano wa kupata magonjwa fulani na pia kuteseka na matatizo kutoka magonjwa hayo.

Vyanjo vinapunguza uwezekano wako wa kueneza magonjwa fulani. Kuna vitu vingine unavyotaka kuwapatia wapendwa wako; ugonjwa unaoweza kuzuiwa na chanjo si moja wao. Watoto wachanga, wazee, na watu wenye mifumo ya kinga dhaifu (kama wanaopata matibabu ya saratani) wako hatarini hasa kupata magonjwa vanavoweza kuzuiwa na chanjo.

Vyanjo ni moja ya njia salama zaidi kulinda afya yako. Madhara ya vyanjo si kali kwa kawaida na yanaisha peke yao. Madhara makali si kawaida hata kidogo.

Kuchanjwa

Watu wazima wanaweza kupata vyanjo kwenye maofisi ya madaktari, maduka ya dawa, mahali pa kazi, kliniki za afya za jamii, idara za afya, na mahali pengine. Kupata mtoaji wa chanjo karibu kwako, enda kwenye <http://vaccine.healthmap.org>

Mipango mingi ya bima ya afya yanafunika gharama za vyanjo vinavyopendekezwa. Uliza mtoaji wa bima wako kwa maelezo zaidi na kwa orodha ya watoaji wa chanjo. Ikiwa huna bimu ya afya, tembelea www.healthcare.gov kujifunza zaidi kuhusu machaguo ya bima ya afya.



Je, unahitaji vyanjo gani?

Watu wazima wote wanapaswa kupata:

- Chanjo cha Mafua kila mwaka kulinda dhidi ya mafua ya misimu
- Td/Tdap kulinda dhidi ya pepopunda, dondakoo, na kifaduro (whooping cough)

Kulingana na umri wako, hali ya afya, vyanjo ulivyopata ukiwa mtoto, na mambo mengine, inawezekana utahitaji vyanjo vingine kama vile:

- Tetewanga
- Hepatitis A (Homa ya ini A)
- Hepatitis B (Homa ya ini B)
- Virusi vya kibinadamu vya papilloma (HPV)
- MMR (Ukambi, Mumps, na Rubella)
- Homa ya uti wa mgongo
- Nimonia
- Malengelenge

USINGOJE. CHANJA!

Kwa Habari Zaidi, tembelea
www.cdc.gov/vaccines/adults

Sababu 3 Muhimu Kwa Watu Wazima Kuchanjwa



| Magonjwa na vyanjo vinavyosaidia kuyazuia | Jinsi ugonjwa unaweza kukuathiri |
|---|---|
| Mafua Chanjo cha mafua ya misimu | Joto nyingi au kusikia joto/baridi, kikohozi, maumivu ya kichwa, kutokwa na kamasi au kuziba pua, maumivu ya koo, maumivu ya misuli au mwili, na uchovu, na baadhi ya watu wanaweza kutapika na kuhara, ingawa hii ni kawaida zaidi kwa watoto kuliko watu wazima. Matatizo ya Ugonjwa: Nimonia (ambukizo la mapafu), kufanya kuwa mbaya zaidi hali za afya za kudumu, kulazwa hospitalini, labda kutokezwa na ulemavu, au hata kifo |
| Hepatitis A (Homa ya ini A) Chanjo cha Hep A | Joto, uchovu, maumivu ya tumbo, kupoteza hamu ya kula, kutapika, homa ya manjano (ngozi au macho ya manjano), na mkojo mweusi; hata hivyo, inawezekana hakuna dalili. Matatizo ya Ugonjwa: Inni kushindwa kufanya kazi; maumivu ya viungo; na matatizo ya figo, kongosho, na damu |
| Hepatitis B (Homa ya ini B) Chanjo cha Hep B | Ugonjwa kama mafua wenye kupoteza hamu ya kula, joto nyingi, udhaifu, kichefuchefu, kutapika, homa ya manjano, na maumivu ya viungo; hata hivyo inawezekana hakuna dalili. Matatizo ya Ugonjwa: Ambukizo la ini la kudumu, ini kushindwa kufanya kazi, na saratani ya ini |
| Virusi vya kibinadamu vya papilloma (HPV) Chanjo cha HPV | Mara nyingi, hakuna dalili kwa miaka mpaka saratani inatokea. Matatizo ya Ugonjwa: Saratani ya mlango wa kizazi, za uke, na za vulva katika wanawake; saratani ya uume katika wanaume; na vipele vya sehemu za siri na saratani za mkundu na oropharyngeal katika wanawake na wanaume |
| Ukambi Chanjo cha MMR | Joto nyingi, kutokwa na kamasi ya pua, kikohozi na upele unaofunika mwili mzima. Matatizo ya Ugonjwa: Ambukizo la sikio, nimonia, kufura katika ubongo kwa sababu ya ambukizo, au hata kifo |
| Ugonjwa wa Meningococcal (Homa ya uti wa mgongo) Vyanjo vya Meningococcal | Kichefuchefu, kutapika, shingo ngumu, joto nyingi, maumivu ya kichwa, kuathiriwa sana zaidi na mwangaza, uchanganyifo, uchovu, upele. Matatizo ya Ugonjwa: Uharibifu wa ubongo, kupoteza mikono au miguu, kupoteza kusikia, kifafa, kiharusi, au hata kifo |
| Ugonjwa wa Nimonia Vyanjo vya Nimonia | Joto nyingi, baridi, ugumu wa kupumua, maumivu ya kifua, shingo ngumu, maumivu ya sikio, kuathiriwa sana zaidi na mwangaza, na kikohozi. Matatizo ya Ugonjwa: Maambukizo ya mapafu, sikio ya katikati, au sinus, matatizo ya moyo, uharibifu wa ubongo, kupoteza kusikia, kupoteza mikono au miguu, au hata kifo |
| Malengenge Chanjo cha Zoster | Upele wa maumivu mengi kwenye upande moja wa uso au mwili, unaotokeza upele halafu kikawaida vigaga, maumivu ya kichwa, joto nyingi, baridi, na maumivu ya tumbo. Matatizo ya Ugonjwa: Maumivu kali sana yanayoweza kudumu kwa miezi au miaka baada ya upele umeisha, nimonia, kupoteza kuona na kusikia, au hata kifo |
| Pepopunda Vyanjo vya Td/Tdap | Mikazo mikali yenye maumivu na ugumu wa misuli yote, kutoweza kufungua mdomo, matatizo ya kumeza au kupumua, mikazo ya misuli, na joto nyingi. Matatizo ya Ugonjwa: Kuvunja mifupa, tatizo la kupumua, au hata kifo |
| Whooping Cough (Kifaduro) Vyanjo vya Tdap | Dalili za homa zinazodumu (kikohozi na kamasi ya pua) kutokeza kikohozi kali au kukaba kufanya iwe vigumu kupumua, kunywa, au kula. Matatizo ya Ugonjwa: Kuvunjika mbavu, nimonia, au hata kifo |

Kwa orodha nzima ya magonjwa yote yanayoweza kuzuiwa na vyanjo, tembelea: www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac

Kusafiri nje ya nchi? Inawezekana kuna vyanjo vya ziada unavyohitaji.
Pata habari kwenye: www.cdc.gov/travel

Ongea na mtaalamu wako wa matibabu kuhakikisha umepata vyanjo vyote vinavyopendekezwa kwako.

Kwa habari zaidi kuhusu vyanjo, tembelea www.cdc.gov/vaccines/adults au tumia Kifaa cha Ukadiriaji cha Vyanjo vya Watu Wazima kwenye www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/ kujua vyanjo gani labda unahitaji.



USINGOJE. CHANJA!

Kwa Habari Zaidi, tembelea
www.cdc.gov/vaccines/adults