



Wakati Umechanjwa Kikamilifu

Jinsi ya Kujikinga na Kuwakinga Wengine

Kuchagua Shughuli Salama

- (Ikiwa umechanjwa kikamilifu,) [If you are fully vaccinated](#), unaweza kurejea shughuli ambazo ulifanya kabla ya janga hili.
- Watu waliochanjwa kikamilifu wanaweza kurejea shughuli bila kuvaa barakoa au kuzingatia umbali, isipokuwa pale inapohitajika na kanuni za shirikisho, nchi, mitaa, kabila, au sheria za eneo, masharti na kanuni pamoja na mwongozo wa biashara na mahali pa kazi.
- Ikiwa bado haujachanjwa, (Pata chanjo.) [find a vaccine](#).

(Chanjo za COVID-19) [COVID-19 vaccines](#) ni faafu katika kukukinga dhidi ya kuugua. Kulingana na (kile tunachojua) [what we know](#) kuhusu chanjo za COVID-19, watu ambao wamechanjwa kikamilifu wanaweza kuanza kufanya mambo kadhaa ambayo walikuwa wameacha kufanya kwa sababu ya janga hili.

Mapendekezo haya yanaweza kukusaidia kufanya maamuzi kuhusu shughuli za kila siku baada ya kuchanjwa kikamilifu. Hazijakusudiwa kwa (mipangilio ya huduma za afya) [healthcare settings](#).

Je, umechanjwa Kikamilifu?

Kwa ujumla, watu wanachukuliwa kuwa wamechanjwa kikamilifu:[±]

- Wiki 2 baada ya kipimo chao cha pili katika mfuatano wa vipimo 2, kama vile chanjo ya Pfizer au Moderna, au
- Wiki 2 baada ya chanjo ya kipimo kimoja, kama vile chanjo ya Janssen ya Johnson & Johnson's

Ikiwa hautimizi mahitaji haya, bila kujali umri wako, HAJACHANJWA kikamilifu.

Endelea kuchukua (tahadhari) [precautions](#) zote hadi uchanjwe kikamilifu.

Ikiwa una ugonjwa au unatumia dawa zinazodhoofisha kinga yako ya mwili, huenda USIWE umekingwa kikamilifu hata kama umechanjwa kikamilifu. Wasiliana na mhudumu wako wa afya. Hata baada ya chanjo, huenda ukahitaji kuendelea kuchukua (tahadhari) [precautions](#) zote.



Unachoweza Kuanza Kufanya



Ikiwa umechanjwa kikamilifu:

- Unaweza kurejea shughuli ambazo ulifanya kabla ya janga hilo.
- Unaweza kurejea shughuli bila kuvaa barakoa au kukaa umbali wa futi 6, isipokuwa pale inapohitajika na kanuni za shirikisho, nchi, mitaa, kabila, sheria za eneo, masharti na kanuni, pamoja na mwongozo wa biashara na mahali pa kazi.
- Ikiwa (unasafiri Marekani) [travel in the United States](#), hauhitaji kupimwa kabla au baada ya kusafiri au kujitenga baada ya kusafiri.
- Unahitaji kuzingatia sana (hali ilivyo katika eneo la kimataifa unakoenda) [the situation at your international destination](#) kabla ya kusafiri nje ya Marekani.
 - HUHITAJI kupimwa **kabla** ya kutoka Marekani isipokuwa ikiwa inahitajika mahali unakoenda.
 - Bado unahitaji (kuonyesha matokeo hasi ya kupimwa) [show a negative test result](#) au stakabadhi za kupona ugonjwa wa COVID-19 **kabla** ya kupanda ndege ya kimataifa kwenda Marekani.
 - Bado unapaswa kupimwa siku 3-5 **baada** ya safari ya kimataifa.
 - HAUHITAJI kujitenga **baada** ya kuwasili Marekani.
- Ikiwa umekuwa karibu na mtu ambaye ana COVID-19, hauhitaji kukaa mbali na wengine au kupimwa isipokuwa ikiwa una dalili.
 - Hata hivyo, ikiwa unaishi au unafanya kazi katika kituo cha marekebisho au kizuizini au makao ya watu wasio na makazi na uko karibu na mtu ambaye ana COVID-19, bado unapaswa kupimwa, hata ikiwa huna dalili.



Unachopaswa Kuendelea Kufanya



Kwa sasa, ikiwa umechanjwa kikamilifu:

- Bado utahitaji kufuata mwongozo katika mahali pako pa kazi na kwenye biashara.
- Ikiwa (unasafiri) [travel](#), bado unapaswa kuchukua hatua za (kujikinga na kuwakinga wengine) [protect yourself and others](#). Bado utahitajika kuvaa barakoa kwenye ndege, mabasi, treni, na aina zingine za usafiri wa umma unaosafiri kuingia, ndani, au nje ya Marekani, na katika vituo vya usafiri vya Marekani kama viwanja vya ndege na vituo. (Wasafiri wa kimataifa) [international travelers](#) waliochanjwa kikamilifu wanaowasili Marekani bado (wanahitajika kupimwa) [required to get tested](#) siku 3 kabla ya kusafiri kwa ndege kwenda Marekani (au kuonyesha stakabadhi za kupona ugonjwa wa COVID-19 katika miezi 3 iliyopita) na bado wanapaswa kupimwa siku 3-5 baada ya safari yao.
- Bado unapaswa kuwa mwangalifu kwa (dalili za COVID-19) [symptoms of COVID-19](#), haswa ikiwa umekuwa karibu na mtu ambaye ni mgonjwa. Ikiwa una dalili za COVID-19, unapaswa (kupimwa) [tested](#) na (kukaa nyumbani) [stay home](#) na mbali na wengine.
- Watu ambao ni wagonjwa au wanaotumia dawa zinazodhoofisha kinga ya mwili, wanapaswa kuwasiliana na mhudumu wao wa afya kujadili shughuli zao. Huenda wakahitaji kuendelea kuchukua (tahadhari) [precautions](#) zote kuzuia COVID-19.

Tunachojua

- Chanjo za COVID-19 ni faafu katika kuzuia ugonjwa wa COVID-19, haswa ugonjwa mkali na kifo.
- Chanjo za COVID-19 hupunguza hatari ya watu kueneza COVID-19.



Tunachojifunza Bado

- Chanjo ni faafu kwa kiasi gani dhidi ya aina tofauti za virusi vinavyosababisha COVID-19. Takwimu za mapema zinaonyesha huenda chanjo zikafanya kazi dhidi ya aina zingine lakini zinaweza kuwa na ufaafu mdogo dhidi ya zingine.
- Chanjo inawakinga kwa kiasi gani watu walio na kinga dhaifu, pamoja na watu wanaotumia dawa zinazopunguza kinga mwilini.
- Chanjo za COVID-19 zinaweza kukinga watu kwa muda gani.

Kadri tunavyojua zaidi, CDC itaendelea kutoa upya mapendekezo yetu kwa watu waliochanjwa na wale ambao hawajachanjwa.

Je, ungependakujifunza zaidi kuhusu mapendekezo haya? Soma Mapendekezo yetu yaliyoelezwa kwa kina ya (Mapendekezo ya Muda ya Afya ya Umma kwa Watu Waliochanjwa Kikamilifu.) [Interim Public Health Recommendations for Fully Vaccinated People](#).

± Mwongozo huu unatumika kwa chanjo za COVID-19 ambazo kwa sasa zimeidhinishwa kutumiwa katika hali ya Mamlaka ya Marekani ya Food and Drug Administration: Chanjo za COVID-19 za Pfizer-BioNTech, Moderna, na Johnson & Johnson (J&J)/Janssen. Mwongozo huu pia unaweza kutumika kwa chanjo za COVID-19 ambazo zimeidhinishwa kutumiwa katika hali ya dharura na Shirika la Afya Duniani (k.v. AstraZeneca/Oxford).