Chanjo ya Watu Wazima

Wewe si mzee sana kupata chanjo!

Kupata chanjo ni kazi inayodumu maishani, ya kulinda maisha. Usiondoke katika ofisi ya mtoahuduma wako wa afya bila kuhakikisha kuwa umepata chanjo zote unazohitaji.

Chanjo	Je, unaihitaji?
COVID-19	***Ndio!*** Watu wazima wote wanahitaji kuwa wamepokea chanjo ya COVID-19. Zungumza na mtoahuduma wako wa afya.
Hepatitis A (HepA)	***Labda.*** Unahitaji chanjo hii ikiwa una sababu maalum ya hatari ya hepatitis A* au unataka tu kulindwa dhidi ya ugonjwa huu. Chanjo hii kwa kawaida hutolewa katika dozi 2, miezi 6-18 moja baada ya nyingine.
Hepatitis B (HepB)	***Ndio!*** Watu wazima wote ambao hawajachanjwa walio na umri wa chini ya miaka 60 wanapendekezwa kukamilisha mfululizo wa dozi 2 au 3 za chanjo ya hepatitis B, kulingana na aina ya chanjo. Pia unahitaji chanjo hii ikiwa una umri wa miaka 60 au zaidi na una sababu maalum ya hatari,* au unataka tu kulindwa dhidi ya maambukizi. Watu wazima wote wanapaswa kuchunguzwa kwa maambukizi ya hepatitis B kwa kipimo cha damu angalau mara moja; zungumza na mtoahuduma wako wa afya.
Hib (Mafua ya *Haemophilus* aina ya b)	***Labda.*** Baadhi ya watu wazima walio na hali fulani hatari wanahitaji chanjo ya Hib. Zungumza na mtoahuduma wako wa afya ili kujua kama unahitaji chanjo hii.
Human papillomavirus (HPV)	***Ndio!*** Unapaswa kupata chanjo hii ikiwa una umri wa miaka 26 au chini ya hiyo. Watu wazima wenye umri wa miaka 27 hadi 45 wanaweza pia kuchagua kuchanjwa baada ya majadiliano na mtoaji wao wa huduma ya afya.* Kawaida chanjo hutolewa kwa dozi 2 au 3, kulingana na umri ambao dozi ya kwanza iilipeanwa.
Influenza (Mafua)	***Ndio!*** Unahitaji chanjo dhidi ya Mafua kila msimu wa masika au wa baridi.
Surua, mumps, rubela (MMR)	***Labda.*** Unahitaji angalau dozi 1 ya MMR ikiwa ulizaliwa mwaka 1957 au baadaye. Huenda pia ukahitaji dozi ya pili.* Wajawazito na watu walio na mfumo dhaifu wa kingamaradhi ya mwili hawapaswi kupata MMR.*
Meningococcal ACWY (MenACWY, MenABCWY)	***Labda.*** Unaweza kuhitaji chanjo ya MenACWY ikiwa una mojawapo ya hali kadhaa za afya* na pia ikiwa hatari yako inaendelea. Utahitaji pia chanjo hii ikiwa wewe ni mwanafunzi wa mwaka wa kwanza wa chuo unayeishi katika jumba la makazi na (1) hujapata dozi tangu ufikishe miaka 16, au (2) imekuwa zaidi ya miaka 5 tangu dozi yako ya mwisho. Mtu yeyote aliye na umri wa miaka 19 hadi 21 anaweza kupata dozi ya ziada ikiwa hajapata tangu alipofikisha miaka 16. Mchanganyiko wa MenABCWY ni chaguo wakati chanjo za MenB na MenACWY zinahitajika.
Meningococcal B (MenB, MenABCWY)	***Labda.*** Unaweza kuhitaji MenB ikiwa una mojawapo ya hali kadhaa za kiafya* na viboreshaji ikiwa hatari yako inaendelea. Ikiwa una umri wa miaka 16 hadi 23, unaweza kuzugumzia kupata chanjo ya MenB na mtoahuduma wako wa afya, hata kama huna hali hatarishi. Mchanganyiko wa MenABCWY ni chaguo wakati chanjo za MenACWY na MenB zinahitajika.
Mpox	***Labda.*** Unahitaji mfululizo wa dozi 2 za chanjo ya Mpox (Jynneos) ikiwa uko hatarini kwa sababu ya kujulikana au kushukiwa kuambukizwa na mtu mwenye Mpox au ikiwa una mazoea fulani ya ngono ambayo huongeza hatari yako ya kuambukizwa Mpox.* Zungumza na mtoahuduma wako wa afya.
Pneumococcal (PCV, PPSV23)	***Ndio!*** Watu wazima walio na umri wa chini ya miaka 50 walio na hali fulani za kiafya au mambo mengine hatari* wanahitaji chanjo ya nyumonia. Watu wazima wote walio na umri wa miaka 50 na zaidi pia wanahitaji kupewa chanjo ikiwa hapo awali hawakupata chanjo ya pneumococcal conjugate (PCV). mtoahuduma wako wa afya anaweza kuamua ni chanjo gani, ikiwa ipo, unaweza kuhitaji.
Virusi vya Mfumo wa Kupumua (Repiratory Syncytial Virus (RSV))	***Ndio!*** Unapaswa kupokea chanjo hii ya mara moja maishani ikiwa una umri wa miaka 75 au zaidi, au ikiwa uko kati ya umri wa miaka 60 na 74 na uko katika hatari zaidi ya RSV kali zaidi. Ili kuwalinda watoto wachanga dhidi ya RSV, mjamzito anapaswa kuchanjwa na chanjo ya Abrysvo (Pfizer) RSV, au mtoto mchanga apewe kingamwili ya kuzuia RSV (nirsevimab).
Pepopunda, diphtheria, kifaduro (Tdap, Td)	***Ndio!*** Ikiwa hujawahi kupokea dozi ya Tdap, unahitaji kupata chanjo ya Tdap sasa. Baada ya hiyo, unahitaji dozi ya nyongeza ya Tdap au Td kila baada ya miaka 10. Wasiliana na mtoahuduma wako wa afya ikiwa hujapata angalau chanjo 3 za pepopunda- na diphtheria-toxoid maishani mwako au ikiwa una jeraha lenye kina au chafu.
Varisela (Tetekuwanga)	***Labda.*** Iwapo hujawahi kupata tetekuwanga, kamwe hukupata chanjo, au ulichanjwa lakini ulipokea dozi 1 pekee, zungumza na mtoahuduma wako wa afya ili kujua kama unahitaji chanjo hii. Wajawazito na watu walio na kinga dhaifu sana hawapaswi kupata chanjo ya varisela.
Zoster (Harara ya ngozi)	***Ndio!*** Ikiwa una umri wa miaka 19 au zaidi na una kinga dhaifu au una miaka 50 au zaidi, unapaswa kupata mfululizo wa dozi 2 za aina ya Shingrix ya chanjo ya harara ya ngozi.

* Wasiliana na mtoahuduma wako wa afya ili kubaini kiwango chako cha hatari ya kuambukizwa na hitaji lako la chanjo hii.

Je, unapanga kusafiri nje ya Marekani? Tembelea tovuti ya Vituo vya Kudhibiti na Kuzuia Magonjwa (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) katika wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/list kwa maelezo ya usafiri, au wasiliana na kliniki ya usafiri.

Swahili translation provided by Fargo Cass Public Health

Immunize.org

FOR PROFESSIONALS www.immunize.org / **FOR THE PUBLIC** www.vaccineinformation.org

"Vaccinations for Adults"
www.immunize.org/catg.d/p4030-swh.pdf
Item #P4030-swh Swahili (10/30/2024)

Scan for PDF