

UKWELI UNAPASHWA KUJUWALI.

KA SALAMA BAADA KUPATA CHANJO.
CHUNGA JAMII YAKO.



Haujalinda kabisa kwa ugonjwa ya COVID-19 hadi wiki mbili baada ya chanjo yako ya mwisho!



- Ukipata hiza chanjo **zote mbili**, ni lazima ugonjee **juma 2** baada ya chanjo yako ya pili.
- Kama umepata chanjo ambayo inahitaji tu **shindano moja**, lazima uchunge **juma 2** baada ya chanjo yako.

KA SALAMA BAADA YA KUPATA CHANJO.

Wataalam hawajui ni muda gani chanjo ya COVID-19 itakuinga ao kama unaweza kabula hio ugonjwa ya COVID-19 kwa watu wengine baada kupata chanjo ilo. Hata baada ya kupata chanjo, endelea ku:



Vala barakoa.



Jizoeze kujitenga kijamii.



Epuka mikusanyiko na watu wengi.



Unawa mikono yako mara nyingi.



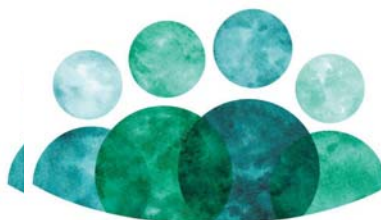
Na uweke dawa ya ku uwa virusi ao désinfectant kwenye unagusaka mara kwa mara

Hata kama umepata chanjo kamili, ende baku pime adjili ya COVID-19 mara moja kama:



Ulikuwa karibu na mtu aliye ambukizwa na COVID-19 na unanza ku gonjwa. Pia kaa nyumbani na mbali na wengine.

Weye unaishi na watu wengi na ulikuwa karibu na mtu aliye ambukizwa na COVID-19. Hata kama haujisiki mugonjwa, nivizuri uende wakupime. Pia kaa nyumbani na mbali na wengine.



refugees
NORTHWEST

A PROGRAM OF
Lutheran Community Services Northwest

JUMA MBILI BAADA YA KUPATA CHANJO KABISA, UNaweza:



Ku kuwa ndani ya nyumba na wengine ambao **wamepewa chanjo yote** bila kuvala barakoa.



Ku kuwa ndani ya nyumba na wengine **moja ya nyumba zingine** ambao **hawaya chanjiwa bado** bila kuvala maski.



Lakini, unapaswa **epuka kutembelea** watu walio katika **hatari ya kugonjua sana** na COVID-19 ili uwakinge. **Kama niya lazima uwatembelee, unapaswa pima kuwakinga kwa kuvala maski, na ukae mbali nawao kadiri ya mita 2 pia unawe mikono yako.**

Watu wanaweza kuwa katika hatari kubwa kama:

- Bako na magonjwa mengine kama saratani (cancer), ugonjwa wa sukari au shinikizo la damu (tension)
- Bunene bunapita kiasi
- Vuta
- Wako na mimba
- Wana zaidi ya miaka 65

BADO TUNAJIFUNZA



- Kicha, nimuda ngani hii chanjo **inalinda watu** ili basiambukizwe na COVID-19.
- Kama chanjo inazuia watu kwa **kuambukiza ugonjwa kwa watu wengine.**
- Niuwezo gani hii chanjo **ina kinga hii aina ya mpya ya COVID-19.**

Kuwa salama wakati una unasafiri



Wakati una safiri, ujikinge na wengine kwa:

- Kuvaa maski ile ina finyika pua na kinywa yako wakati uko hadharani.
- Kuepuka umati ya watu na unapaswa ikala karibu mita 2 na mtu yoyote ambayo haukusafiri naye.
- Kunawa mikono yako mara nyingi.



Kuwa salama wakati unasafiri Merikani

- Una hitaji ya kupimwa kabla weye usafiri.
- Unaporudi, hauitaji bakupime ao kukaa mbali na wengine isipokuwa unajisikia mugonjwa.



Kuwa salama wakati una safiri kimataifa

- Sumuliya na shirika yako ya ndege na wanganga wanae angalia mambo za afya ya kule unaenda ili wa seme kama unahitaji bakupime ao una pashwa kukaa mbali na wengine kabla weye usafiri.
- Pima zaidi ya siku 3 kabla weye kurudi U.S.
- Baada ya safari yako:
 - Jipimishe ndani ya masiku 3-5.
 - Kaa nyumbani na mbali na wengine ikiwa unajisikia mugonjwa.
 - Wasiliana na maafisa wa afya ili uone kama kuna mambo mengine yoyote unahitaji kufanya.

