KAULI YA TAARIFA YA CHANJO

Chanjo ya MMR (Ukambi, Mumps, na Rubella): *Unachohitaji Kujua*

Many Vaccine Information Statements are available in Swahili and other languages. See www.immunize.org/vis

Kauli nyingi za taarifa ya chanjo zinapatikana katika Kiswahili na lugha nyinginezo. Angalia www.immunize.org/vis

1. Kwanini unahitaji kuchanjwa?

Chanjo ya MMR inaweza kuzuia **surua, matumbwitumbwi, rubela**.

- **UKAMBI (MEASLES –M)** husababisha joto jingi, kikohozi, kutokwa na kamasi, na macho mekundu, yenye majimaji, vinavyofuatwa kwa kawaida na upele unaofunika mwili mzima. Unaweza kupelekea mipapatiko (aghalabu huhusishwa na joto jingi), maambukizo katika masikio, kuhara, na nimonia. Nadra, ukambi unaweza kusababisha kuharibika kwa ubongo au kifo.
- **MUMPS (M)** husababisha joto jingi, maumivu ya kichwa, maumivu ya misuli, uchovu, kupoteza hamu ya kula, na tezi mate zilizofura na nyororo chini ya masikio. Inaweza kusababisha ukiziwi, kufura kwa ubongo na/au utandu wa uti wa mgongo, kufura makende au ovari kwenye uchungu sana, na, nadra sana, kifo.
- **RUBELLA (R)** husababisha joto jingi, maumivu ya koo, upele, maumivu ya kichwa, na mjikuno katika macho. Inaweza kusababisha arthritis katika hadi kufikia nusu ya vijana wa kike na wanawake watu wazima. Ikiwa mtu atapatwa na rubella wakati akiwa mjamzito, anaweza kupoteza mimba au yule mtoto anaweza kuzaliwa akiwa na kasoro mbaya za kimaumbile.

Wengi wa watu ambao wamechanjwa kwa MMR huwa wamekingwa milele maishani. Chanjo na viwango vya juu vya uchanjwaji vimefanya magonjwa haya kuwa sio ya kawaida kutokea nchini Marekani.

2. Chanjo ya MMR

Watoto wanahitaji dozi 2 za chanjo ya MMR, kwa kawaida:

- Dozi ya kwanza katika umri wa miezi 12 hadi 15
- Dozi ya pili katika umri wa miaka 4 hadi 6

Watoto wachanga ambao wanasafiri nje ya Marekani wakiwa wa kati ya miezi 6 na 11 kwa umri wanapaswa kupokea dozi ya chanjo ya MMR kabla ya kusafiri. Watoto hawa wanapaswa bado kupokea dozi 2 za ziada katika ule umri unaopendekezwa kwa ajili ya kinga ya kudumu mda mrefu.

Watoto wa umri mkubwa zaidi, vijana, na **watu wazima** pia wanahitaji dozi 1 au 2 za chanjo ya MMR ikiwa tayari hawana kinga ya surua, matumbwitumbwi, rubela. Mtoa huduma za afya wako anaweza kukusaidia kutathmini ni dozi ngapi unahitaji.

Dozi ya tatu ya MMR inaweza kupendekezwa kwa watu fulani walio katika maeneo yanayozuka ugonjwa wa mumps.

Chanjo ya MMR inaweza kupeanwa wakati mmoja na chanjo zingine. Watoto wa miezi 12 hadi miaka 12 ya umri wanaweza kupokea chanjo ya MMR pamoja na chanjo ya varicella katika sindano moja, inayojulikana kama MMRV. Mtoa huduma za afya wako anaweza kukupatia habari zaidi.

3. Zungumza na mtoa huduma za afya wako

Mwambie mtoa huduma ya chanjo wako ikiwa mtu anayepokea chanjo:

- Amekuwa na **mmenyuko wa mzio baada ya dozi ya awali ya MMR au chanjo ya MMRV**, au ako na **mmenyuko wowote mbaya sana wa mzio, wa kutishia maisha**
- Yuko **mjamzito au** anafikiri anaweza kuwa mjamzito—wajawazito hawapaswi kupokea chanjo ya MMR
- Ako na **mfumo dhaifu wa kinga**, au ako na **mzazi, kaka, au dada aliye na historia ya matatizo ya mfumo wa kinga ya kuridhi au kuzaliwa nayo**
- Amekuwa na **hali ambayo inamfanya kuchubuka au kutokwa na damu kwa urahisi**
- Hivi majuzi **aliwekwa damu au alipokea bidhaa nyingine ya damu**
- Ako na **kifuakikuu**
- Amepokea **chanjo zingine zozote katika wiki 4 zilizopita**

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

Katika baadhi ya visa, mtoa huduma za afya wako anaweza kuamua kuahirisha chanjo ya MMR hadi katika ziara ya baadaye.

Watu walio na magonjwa madogo madogo, kama vile mafua, wanaweza kuchanjwa. Watu ambao ni wagonjwa kwa wastani au wagonjwa vibaya wanapaswa kwa kawaida kungojea hadi wapone kabla ya kupokea chanjo ya MMR.

Mtoa huduma za afya wako anaweza kukupatia habari zaidi.

4. Hatari za mzio dhidi ya chanjo

- Mkono ulio na maumivu kutokana na kudungwa sindano au wekundu kwenye eneo la sindano, joto jingi, na upele mchache vyaweza kutokea baada ya chanjo ya MMR.
- Kufura kwa tezi katika mashavu au shingo au maumivu ya muda na maungo kuwa magumu (sana sana katika vijana wa kike au wanawake watu wazima) wakati mwingine hutokea baada ya chanjo ya MMR.
- Athari mbaya zaidi za mzio hutokea nadra. Hizi zinaweza kujumuisha mipapatiko (aghalabu huhusishwa na joto jingi) au idadi ya chini ya plateleti ya muda, ambayo inaweza kusababisha kutokwa na damu au kuchubuka kusiko kwa kawaida.
- Katika watu walio na tatizo mbaya la mfumo wa kinga, chanjo hii inaweza kusababisha maambukizo ambayo yanaweza kuwa ya kutishia maisha. Watu walio na matatizo mabaya ya mfumo wa kinga hawapashwi kupokea chanjo ya MMR.

Watu huzirai wakati mwingine baada ya taratibu ya kimatibabu, ikijumuisha uchanjwaji. Mwambie mtoa huduma wako ikiwa unahisi kisunzi au mabadiliko katika kuona kwako au kuhisi milio masikioni.

Kama ilivyo na dawa yoyote ile, kuna uwezekano nadra sana kwa chanjo kusababisha mmenyuko mbaya wa mzio, majeraha mengine mabaya, au kifo.

5. Na je, kukiwa na tatizo hatari?

Mmenyuko wa mzio unaweza kutokea baada ya mtu aliyechanjwa kuondoka kliniki. Ikiwa utaona ishara za mmenyuko mbaya wa mzio (mabaka, kuvimba uso na koo, matatizo ya kupumua, moyo kudunda kwa kasi, kizunguzungu, au udhaifu), pigia simu **9-1-1** ili mtu huyo apelekwe kwenye hospitali iliyo karibu.

Kuhusu ishara zingine ambazo zinakupatia wasiwasi, pigia simu mtoa huduma za afya wako.

Mizio hatari inapaswa kuripotiwa kwa Mfumo wa Kuripoti Matukio Mabaya ya Chanjo (Vaccine Adverse Event Reporting System - VAERS). Mtoa huduma za afya wako kwa kawaida ataweka faili ya ripoti hii, au unaweza kufanya hivyo mwenyewe. Tembelea tovuti ya VAERS katika **www.vaers.hhs.gov** au piga simu **1-800-822-7967**. *VAERS ni ya kuripoti mizio pekee, na wafanyikazi wa VAERS hawapeani ushauri wa kimatibabu.*

6. Mpango wa Kitaifa wa Ufidiaji wa Majeraha ya Chanjo

Mpango wa Kitaifa wa Ufidiaji wa Majeraha ya Chanjo (National Vaccine Injury Compensation Program - VICP) ni mpango wa serikali kuu ambao ulibuniwa ili kufidia watu ambao huenda walijeruhiwa na baadhi ya chanjo. Madai kuhusiana na majeraha au vifo vinavyodaiwa kutokana na kuchanjwa yako na kikomo cha muda kwa kufaili, ambao unaweza kuwa mchache kama vile miaka miwili. Tembelea tovuti ya VICP katika **www.hrsa.gov/vaccinecompensation** au piga simu **1-800-338-2382** ili kujifunza kuhusu mpango huu na kufaili dai.

7. Je, ninawezaje kujifunza mengi zaidi?

- Muulize mtoa huduma za afya wako.
- Pigia simu idara ya afya eneo lako au ya jimbo.
- Tembelea tovuti ya Utoaji wa Chakula na Dawa (Food and Drug Administration - FDA) upate machapisho ya vifurishi vya chanjo na taarifa ya ziada katika **www.fda.gov/vaccines-blood-biologics/vaccines**.
- Wasiliana na Vituo vya Udhibiti na Uzuiaji wa Magonjwa (Centers for Disease Control and Prevention - CDC:
  - Pigia simu **1-800-232-4636** (**1-800-CDC-INFO**) au
  - Tembelea tovuti ya CDC katika **www.cdc.gov/vaccines**.

Swahili translation provided by Immunize.org