

# Asante!

## **Kupata chanjo ndio njia bora ya kujikinga na kuinga wengine kutoka kwa COVID-19.**

Utaratibu wa Uingereza wa chanjo unapunguza idadi ya watu walioko hospitalini na pia idadi ya watu wanaokufa kutokana na virusi. Lakini tunahitaji kukaa makini ili kuzuia kiwango cha maambukizo kuongezeka tena - au tunaweza kuwa tena katika hali ya kubaki nyumbani. Tunahitaji asilimia kubwa sana ya watu kuwa na dozi zote mbili za chanjo ili kuwa na kiwango bora cha ulinzi katika jamii yetu yote na itatusaidia kurudi kwenye maisha ya kawaida.

---

## **Chanjo zinazotolewa na huduma ya afya ya Taifa [NHS] zimepitia upimaji wa kina, wa kimataifa. Ushahidi wa kisayansi umeonyesha kuwa chanjo ziko salama na zinaleta matokeo yanayotakiwa.**

Dozi moja haitakupa kinga kamili inayotolewa kwa chanjo. Unahitaji kupata dozi mbili ili upate kinga ya juu iwezekanavyo na kupunguza uwezekano wako wa kupata virusi au ugonjwa mkali kutoka kwa COVID-19. Ukingaji pia hudumu kwa muda mrefu zaidi na dozi zote mbili za chanjo. Baada ya kupata chanjo, bado unaweza kupata virusi na kuipitisha kwa watu wengine. Ni muhimu kwamba hata baada ya chanjo, uendelea na umbali, kuvaa kifuniko cha uso na kunawa mikono mara kwa mara.

---

## **Watu wengine hawapendi maathari, lakini kawaida hizi huwa ni za kiwango cha chini sana na zinadumu kwa siku moja au mbili tu.**

Ikiwa ni pamoja na kuumwa na mkono wa juu, unaweza kupata maumivu ya kichwa na kusikia uchovu au kutokuwa sawa. Ikiwa una athari yoyote ambayo inadumu zaidi ya siku mbili na unahisi wasiwasi, tafadhali wasiliana na daktari wako wa karibu au upige simu 111.

Madhara madogo yanaweza kukasirisha lakini ni bora zaidi kuliko kuwa badala. Kupata COVID huleta maumivu mabaya zaidi. Inaweza pia kuweka maisha yako hatarini au kukuacha na athari za kiafya za muda mrefu.

---

## **Hatari ya athari baya ni nadra sana. Faida za kuwa na chanjo kwa kiasi kikubwa na huzidi hatari.**

Wafanyikazi wa huduma ya afya ya Taifa [NHS] wanafanya kazi ngumu sana ya kupatia kila mtu chanjo kwa haraka iwezekanavyo. Kuwa na chanjo husaidia kulinda huduma ya afya ya Taifa [NHS]- pia watu ni wachache wanaotibiwa hospitalini wakiwa na COVID-19 na hii inamaanisha huduma ya afya ya Taifa [NHS] inaweza kutibu na kutunza watu walio na hali zingine za kiafya na kupunguza orodha za kusubiri kwa wagonjwa.

---

## **Asante kwa kusoma habari hii, unaweza kupata habari zaidi kwenye wavuti hizi:**

- [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)
- [www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus)
- [www.norfolkandwaveneyccg.nhs.uk](http://www.norfolkandwaveneyccg.nhs.uk)

**kwa habari juu ya vituo za chanjo za karibu na wewe**

---

## **Kupata miadi ya chanjo kwa wavuti:**

NHS National Booking Service [www.nhs.uk/covid-vaccination](http://www.nhs.uk/covid-vaccination) or telephone 119 (simu bila malipo).