KAULI YA TAARIFA YA CHANJO

Chanjo ya Recombinant Zoster (Shingles): *Unachohitaji Kujua*

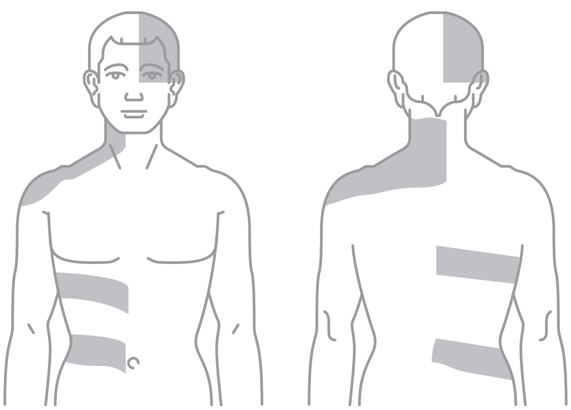
Many Vaccine Information Statements are available in Swahili and other languages. See www.immunize.org/vis

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

1. Kwanini unahitaji kuchanjwa?

Chanjo ya recombinant zoster (shingles) inaweza kuzuia **malengelenge (shingles)**.

Malengelenge (Shingles) (pia inayoitwa herpes zoster, au tu zoster) ni upele wa ngozi ulio na maumivu mengi, kwa kawaida ukiwa na malengelenge. La kuongeza kwa ule upele, malengelenge (shingles) inaweza kusababisha joto jingi, maumivu ya kichwa, baridi, au maumivu ya tumbo. Nadra sana, malengelenge (shingles) unaweza kusababisha matatizo kama vile nimonia, matatizo ya kusikia, upofu, kufura ubongo (encephalitis), au kifo.



Hatari ya malengelenge (shingles) huongezeka kulingana na umri. Matatizo ya kawaida sana ya malengelenge (shingles) ni maumivu ya neva ya muda mrefu yanayoitwa postherpetic neuralgia (PHN). PHN hutokea katika sehemu ambazo upele wa malengelenge (shingles) ulikuwa na inaweza kudumu kwa miezi au miaka baada ya ule upele kuondoka. Maumivu kutoka kwa PHN yanaweza kuwa makali sana na ya kudhoofisha.

Hatari ya PHN huongezeka kulingana na umri. Mtu mzee aliye na malengelenge (shingles) ako na uwezekano zaidi wa kupatwa na PHN na kuwa na maumivu ya kudumu muda mrefu zaidi na makali sana kuliko mtu mchanga.

Watu walio na mifumo dhaifu ya kinga pia wako na hatari kubwa zaidi ya kupata malengelenge (shingles) na matatizo kutoka kwa ugonjwa huo.

Malengelenge (Shingles) husababishwa na virusi vya varicella-zoster, virusi vile vile vinavyosababisha tetewanga. Baada ya kupatwa na tetewanga, virusi vile hubakia mwilini na vinaweza kusababisha malengelenge (shingles) baadaye maishani. Malengelenge (Shingles) haiwezi kupitishwa kutoka kwa mtu mmoja hadi kwa mtu mwingine, lakini vile virusi vinavyosababisha malengelenge (shingles) vinaweza kusambaa na kusababisha tetewanga katika baadhi ya watu ambao hawajawahi kuwa na tetewanga au ambao hawajawahi kupokea chanjo ya tetewanga.

2. Chanjo ya malengelenge (shingles) inayoshikamanishwa

Chanjo ya malengelenge (shingles) inayoshikamanishwa hutoa kinga dhabiti dhidi ya malengelenge (shingles). Kwa kuzuia malengelenge (shingles), chanjo ya malengelenge (shingles) inayoshikamanishwa pia hukinga dhidi ya PHN na matatizo mengine.

Chanjo ya malengelenge (shingles) inayoshikamanishwa inapendekezwa kwa:

- **Watu wazima miaka 50 na zaidi**
- **Watu wazima miaka 19 na zaidi ambao wako na mfumo dhaifu wa kinga** kwa sababu ya ugonjwa au matibabu

Chanjo ya malengelenge (shingles) hutolewa kama msururu wa dozi mbili. Kwa wengi wa watu, ile dozi ya pili inapaswa kupeanwa miezi 2 hadi 6 baada ya dozi ya kwanza. Baadhi ya watu ambao wako na au watakaokuwa na mfumo dhaifu wa kinga wanaweza kupata dozi ya pili mwezi 1 hadi 2 baada ya dozi ya kwanza. Muulize mtoa huduma za afya wako kwa ushauri.

Watu ambao wamewahi kuwa na malengelenge (shingles) hapo awali na watu ambao wamepokea chanjo ya varicella (tetewanga) wanapendekezewa kupokea chanjo ya malengelenge (shingles) inayoshikamanishwa. Chanjo hii pia inapendekezwa kwa watu ambao tayari wamepokea aina nyingine ya chanjo ya malengelenge (shingles), chanjo ya moja kwa moja ya malengelenge (shingles). Hakuna chanjo ya moja kwa moja ndani ya chanjo ya malengelenge (shingles) inayoshikamanishwa.

Chanjo ya malengelenge (shingles) inaweza kupeanwa wakati mmoja na chanjo zingine.

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

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 chanjo ya malengelenge (shingles) inayoshikamanishwa**, au ako na **mmenyuko wowote mbaya sana wa mzio, wa kutishia maisha**
- Kwa **sasa ako na vipindi vya malengelenge (shingles)**
- Yuko **mjamzito**

Katika baadhi ya visa, mtoa huduma za afya wako anaweza kuamua kuahirisha chanjo ya malengelenge (shingles) 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 malengelenge (shingles) inayoshikamanishwa.

Mtoa huduma za afya wako anaweza kukupatia habari zaidi.

4. Hatari za mzio dhidi ya chanjo

- Mkono wenye maumivu hafifu au ya wastani ni kawaida sana baada ya chanjo ya malengelenge (shingles) inayoshikamanishwa.
  Wekundu na kufura kunaweza pia kutokea katika eneo lililochomwa sindano.
- Uchovu, maumivu ya misuli, maumivu ya kichwa, kutetemeka, joto jingi, maumivu ya tumbo, na kichefuchefu ni ya kawaida baada ya chanjo ya malengelenge (shingles) inayoshikamanishwa.

Hizi athari za kando zinaweza kwa muda kumzuia mtu aliyechanjwa asifanye shughuli za kawaida. Kwa kawaida dalili huondoka zenyewe katika siku 2 hadi 3. Bado unapaswa kupokea dozi ya pili ya chanjo ya malengelenge (shingles) inayoshikamanishwa hata ikiwa ulikuwa na mojawapo ya athari hizi baada ya dozi ya kwanza.

Ugonjwa wa Guillain-Barré syndrome (GBS), ugonjwa hatari wa hitilafu ya mfumo wa neva, umeripotiwa nadra sana baada ya chanjo ya recombinant zoster.

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. 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