



# PROJECT HEALINGS' COVID-19 Series

Artículo # 2

## CHANJO HULINDA FAMILIA ZETU

*Imetengenezwa kwa pamoja na Ufikiaji  
wa Vyombo vya Habari vya Asia,  
chama cha Wafamyabiashara wa  
Kichina cha America-MN na Spitfire*



Jumuiya za wa America wa Asia na visiwa vya Pasifiki (AAPI) huko Minnesota. zinakabiliwa na kuongezeka kwa changemoto za kiafya kutoka kwa COVID-19. Waasia ni 5% ya idadi ya watu wa Minnesota lakini 8% ya kesi muhimu hospitali za COVID.[1] Kufikia Aprili 2022, zaidi ya wa Asia 63,900 wamepata COVID huko Minnesota pekee, na zaidi ya 470 walikufa kutokana nayo, kulingana na Idara ya Afya ya Minnesota.[2]

Mara nyingi tunazungumza juu ya jamii ya Waamerika wa Asia na visiwa vya Pasifiki, lakini kuna jumuiya nyingi tofauti zenye urithi wa visiwa vya Asia na Pasifiki Minnesota. Umoja wa mugano wa viongozi Asian-American watueleza kwamba COVID ndio chanzo cha kwaza kwa vifo kwa Hmong, Karen, na Karenni Minnesota mnamo mwaka wa 2020[1]. 29% wa Hmong, Karen, na Karenni vifo viao vilisababishwa na COVID huko Minnesota ikilinganishwa na 11% ya vifo kati ya Wamerikani Weupe Minnesotan. Kwa chumla, nuzu ya Wa Asia waliofariki Minnesota, walikufa kutokana na COVID walitoka uko wa Hmong. Yote haya yanapendekeza kuwa programu za afya ya umma hazisaidii ipasavya na kusoma na kupumua jumuiya mbalimbali za AAPI.



*Photo Courtesy: Swahili Service Minnesota*

## **Imani za kitamaduni za Asia juu ya ustawi**

Tamaduni nyingi za Asia zina mila na imani zinazozisaidia kulinanda jami dhidi ya virusi kama COVID. Kwa mfano, tamaduni nyingi za Asia huweka jumuiya na familia kwanza. Hii ina umbali wa kutia moyo na huvaa vinyago. Hatua hizo husaidia kukomesha kuenea kwa COVID. Falsafa za Asia za afia na dawa zina historia ndefu na iliyojaribiwa vizuri. Kwa mfano, wataalam wamekuwa wakitengeneza na kuboresha acupuncture kwa zaidi ya miaka 4,000.

Dawa ya Asia inatofautiana na mbinu za Magharibi zinazozingatia kutibu magonjwa na dalili maalom. Mazoea ya matibabu ya Asia mara nyingi husaidia mwili mzima na kujaribu kuleta mwili katika usawa na mazingira. Hii inawaze kumaanisha kula na kulala vizuri, kufanya mazoezi, na kuzoea msimu.

Kutumia viungu vya asili na michakato pia ni muhimu kwa mazoea mengi ya dawa za Asia. Kwa mfano, dawa za mitishamba mara nyingi ni chaguo la kwanza la kutibu. Upendeleo wa suluhisha asili ni sababu moja kwa nini watu wengi wa AAPI huchangua kujenga kinga badala ya kupata chanjo.

Tiba asilia ni nzuri kwa kuanza afya kwa muda mrefu, lakini COVID inaleta hatari kubwa na ya haraka. Juhudi za ziada zinahitajika ili kuwa salama, na chanjo zina weza kuleta mabadiliko makubwa.

Ange Hwang, Minnesota na mkurogenzi mtendaji wa Asian Media Access [3], alishirikiki, “mwaka jana ilikuwa mara yangu ya kwanza kuchukua hatua ya kupata risasi ya homa ya mzimu pamoja na chanjo ya COVID19. Kawaida ninahisi salama hata kuambukizwa homa, na siku kadhaa za kupumzika, ningepona. Lakini kasi ya kuenea kwa COVID-19 na ungonjwa mbaya huisababisha ilinitahadharisha kupata chanjo HAKA ili kujilinda vyema mimi na familia yangu.”

Badala ya kuwa isiyo ya asili, chanjo huunga mkono mwili wako kujenga kinga kwa njia sawa na kama una COVID halisi. Chanjo hufunza mwili wako kupambana na COVID na kwa kawaida huunda mwanitiki wa kinga. Kupata COVID huisababisha athari nyingi hatari katika mwili wako. Lakini chanjo hukuruhusu kujenga kinga kwa njia salama na inayotabirika.



## Kutunza watoto

COVID Pia inaweza kuwa hatari sana kwa watoto na inaweza kusababisha matatizo ya kudumu ya kiafya. Tangu Agosti 2021, 1/5 ya kesi za COVID zimekuwa za watoto. Watoto zaidi na zaidi wanaenda hospitalini kwa sababu ya virusi. Nafasi za kazi husaidia kulinda watoto. Chanjo ya Pfizer ni salama na inapatikana kwa watoto wenye umri wa miaka 5 na zaidi. Inakuja katika dozi mbili ambazo ziliundwa kwa watoto wenye umri wa miaka 5-11 na 12-17.

Wazazi wengi wa Kiasia wana wasiwasi kuhusu iwapo kipimo cha chanjo ni salama kwa watoto wao wadogo, na kwa nini kipimo cha chanjo kinatokana na umri na si uzito. Uzito ni muhimu wakati wa kutoa kiasi sahihi cha dawa (kama Tyleno). Dawa hufanya kazi wakati kiwango fulani kinapitia mkondo wa damu. Lakini chanjo hazifanyi kazi kwa njia sawa kwa sababu chanjo hazina dawa.

Chanjo hufanya kazi kwa kuwasha mfumo wa kinga. Kwa hiyo, jambo muhimu zaidi ni jinsi mfumo wa kinga wa watoto unavyofanya haraka. Hii inategemea maendeleo ya mwili wa mototo. Maendeleo yanategemea umri, sio ukubwa. Ndivyo maana kipimo cha chanjo hurekebishwa kulingana na umri. Kubalehe huanza karibu na umri wa miaka 12. Hii ndio wakati watoto wana mabadiliko mengi ya homoni na maendeleo. Ndiyo maana miaka 12 ilichanguliwa kama kipunguzo kati ya dozi mbili za chanjo.

### DID YOU KNOW?

COVID Pia inaweza kuwa hatari sana kwa watoto na inaweza kusababisha matatizo ya kudumu ya kiafya. Tangu Agosti 2021, 1/5 ya kesi za COVID zimekuwa za watoto.

Chanjo hiyo ilijaribiwa kwa watoto 3,100 wa jamii zote, wakawemo watoto 90 wa Asia. [4] Iliidhinishwa kwa sababu haisababishi maswala yoyote mazito ya usalama kwa watoto. Kuchanjwa kikamilifu (dozi 2 – 3) ni muhimu kwa kudamisha kingo kali. Watoto wenye umri wa miaka 5-11 wanapata chanjo ya chini sana. Mnamo April 27, 2022 Idara ya Afrya ya Minnesota iliripoti kwamba asilimia 42 ya watoto katika kikudi hiki cha umri wanapokea kipimo chanjo ya COVID, na ni asilimia 38 pekee ndio wamechanjwa kikamilifu. [5]

## Usalama wa jamii

Kukaa salama ni juhudi za mtu binafsi, familia na jamii. Wakati watu wengi zaidi wanapata chanjo, inakuwa vigumu zaidi kwa virusi kuenea. Ndiyo maana chanjo zinahusu ustawi wa jamii kama vile afya ya kibinafsi. Kujenga kinga imra katika jamii nzima ni muhimu kwa ajili ya kuwalinda wazee na watu wenye matatizo mengine ya kiafya. Kupata chanjo kunaheshimu wajibu wako kwa ustawi na familia na jamii. Madaktari na wauguzi wako tayari kujibu maswali yako na kupunguza wasiwasi wako, kwa hivyo, endelea kuuliza maswali na kuzungumza na wanafamilia na marafiki kuhusu uzoefu wao wa chanjo. Hiyo itakusaidia kuamua kama chanjo ni sahihi kwa wewe na familia yako. Kwa Habari Zaidi, tembelea [projecthealing.info](https://projecthealing.info).



## Reference

1. A Race to Close the Disproportionate COVID-19 Death Rates in Minnesota's Asian Community. (2021). Coalition of Asian American Leaders, Hmong Public Health Association, Southeast Asia Resource Center, University of Minnesota School of Public Health.
2. Situation Update for COVID-19—Minnesota Dept. Of Health. Retrieved April 28, 2022.
3. [www.amamedia.org](http://www.amamedia.org)
4. COVID-19 vaccines for kids: What you need to know. (n.d.). Mayo Clinic. Retrieved April 28, 2022, from Gurtman, A. (2021, November 2). BNT162b2 (COVID-19 Vaccine, mRNA) Vaccine –in Individuals 5 to <12 Years of Age.
5. COVID-19 Vaccine Data. (2022, April 27). COVID-19 Updates and Information - State of Minnesota.

## Acknowledgement

*This project is supported by the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$4,000,000 with 100 percent funded by CDC/HHS through NNPHI. The contents of this document are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by CDC/HHS, or the U.S. Government.*