



NGUVU KATIKA CHANJO: JINSI CHANJO HUSAIDIA WAZAZI KWALINDA WATOTO WAO

PROJECT HEALINGS COVID-19 SERIES - KIFUNGU #6

Imetengenezwa kwa pamoja na Ufikiaji wa Vyombo vyा Habari vyा Asia, chama cha Wafamayabiashara wa Kichina cha America-MN na Spitfire

Wengi wa wahamiaji na wakimbizi wa Kiafrika wa Minnesota walihamia Marekani ili kuwapa watoto wao maisha bora ya baadaye, lakini COVID-19 imeweka fursa hiyo hatarini. Wazazi wanaolea watoto wadogo wakati wa janga hilo wamekabiliwa na shida kwa njia mbili. Kwanza, kuna matatizo ya kiuchumi ya ukosefu wa ajira na wasiwasi wa mara kwa mara wa jinsi ya kuandalia familia yako. Pili, kuna ugumu wa kusaidia watoto kuititia mabadiliko mengi ya COVID yaliyofanywa kwa maisha ya kila siku.

Mpito wa kujifunza nyumbani uliwaacha watoto wengi wakijihisi wametengwa na wasiwasi kuhusu kupoteza wanafamilia. Mtaalamu wa afya ya jamii Fred Ndip anaeleza, "Ilikuwa ya kutisha. Tulipoteza wanajamii wengi hapa Merika na nyumbani, kwa hivyo ilizua wasiwasi mwingu.

Mbali na kuhofia familia yao, wanafunzi walikuwa na wasiwasi wa kurudi nyuma shulen. Watoto katika jumuiya ya wahamiaji walikabiliwa na vikwazo vyà ziada vyà kujifunza nyumbani. Wakati wazazi hawajui Kiingereza vizuri au hawajui mfumo wa shule wa Marekani, ni vigumu kwao kuwasaidia watoto kutumia masomo ya mtandaoni. Ufikiaji mdogo wa intaneti na kufungwa kwa maktaba pia kulifanya iwe vigumu kwa wanafunzi kupata usaidizi.

Lakini jumuiya za wahamiaji hutumiwa kubadilika, na dhamira ya Kiafrika kwa jumuiya imekuza ustahimilivu. Melissa Nambangi, Mkurugenzi Mtendaji wa Minnesota African Women's Association ([MAWA](#)) anatambua, "Kuna tofauti nyingi katika jumuiya kutoka nchi mbalimbali za Afrika. Lakini tuna kitu kizuri tunachofanana: sote tunathamini jumuiya. Daima kuna nafasi katika nyumba zetu kwa watu wengi zaidi. Sikuzote tutawakaribisha watu ndani, kuwaandalia chakula cha kupikwa nyumbani, na kusaidiana."

Jumuiya ni mfumo muhimu wa usaidizi linapokuja suala la uzazi. Kama msemo unavyokwenda, inahitaji kijiji kulea mtoto. Ndip anasema, "Gonjwa hili liliondoa hali hiyo ya jamii kutoka kwetu, lakini chanjo zinaweza kutusaidia kuirejesha." Kudhibiti janga la COVID kwa chanjo kunaweza kusaidia kuifanya iwe salama kuunganishwa tena na jumuiya na kuendelea kusaidiana ili kuunda mustakabali bora wa kizazi kijacho

Get Vaccinated +
Get Vaccinated



Kukaa salama na nguvu kwa familia

Sio siri kwamba akina mama watafanya karibu kila kitu kuwaweka watoto wao salama na wenyewe afya. Nambangi anashiriki kwamba silika hii ina nguvu kwa akina mama wa Kiafrika kama yeye: "Hatuwezi kuwaachaa watoto wetu wawe wagonjwa. Tunataka wawe na kiwango kidogo cha maumivu iwezekanavyo. Lakini kama wanawake, tulilelewa ili kuijiveka wa mwisho."

Kutunza watoto kunahitaji nguvu. Ili kuwa na nguvu, ni muhimu kwa wazazi kujitunza wenye wene, pia. Ugonjwa wa COVID unaweza kuwa na madhara makubwa na ya muda mrefu ya kiafya kwa wazazi na watoto. COVID ilikuwa sababu ya tano ya vifo katika 2020 na 2022 kwa watoto wenye umri wa miaka 1 hadi 4. [1] Lakini chanjo husaidia kupunguza hatari ya kupata ugonjwa mbaya. [2] Watu waliopewa chanjo wana uwezekano mdogo mara 10 kuliko watu ambao hawajachanjwa kufa kutokana na COVID.

Chanjo pia husaidia kulinda familia nzima, sio watu binafsi tu. Wazazi wanapopata chanjo, kuna uwezekano mdogo wa kueneza ugonjwa huo hatari kwa watoto wao. Linapokuja suala la COVID, kuwalinda watoto wako kunamaanisha kujilinda.

Hii ni kweli wakati wa ujauzito pia. Uchunguzi unaonyesha kuwa chanjo za COVID ni salama kwa wanawake wajawazito na kwa watoto. Chanjo ni njia ya kawaida kwa mama kuwalinda watoto wao dhidi ya aina nyingi za magonjwa. Nambangi anakumbuka, "Mwanamke yeoyote wa Kiafrika ambaye amekuwa mama katika wakati wangu amezoea ukweli kwamba wakati una mimba, unapokea chanjo fulani. Kwa miaka michache ya kwanza ya maisha ya mtoto, lazima tuwape chanjo hizi...dhidi ya surua, polio, na TB. Tunatafuta chanjo kwa sababu tunajua tunamlinda mtoto."

Kama vile chanjo zingine, chanjo za COVID hulinda afya ya uzazi kwa kuzuia maswala ya kiafya ya muda mrefu yanayosababishwa na COVID. Chanjo ni muhimu kwa akina baba na wawulana kama zinavyosaidia akina mama na wasichana. Kupata chanjo huwasaidia wazazi kuwa na nguvu iwezekanavyo ili wawe tayari kwa ajili ya watoto wao na kuhakikisha kwamba hawaugui COVID. Kama Nambangi anavyoshiriki, "Nimechanjwa na imenisaidia kuwa na afya njema. Inaleta tofauti."



Kuelekeza huduma za afya pamoja

Kupata chanjo sio tu kuhusu uamuza wa kujilinda na kujilinda na familia yako dhidi ya COVID. Kuna mazingatio ya vitendo pia. Kusafiri katika nchi mpya ni vigumu vya kutosha, lakini kujifunza kuabiri mfumo tata na wa gharama kubwa wa huduma za afya ni changamoto kubwa kwa jumuiya za wahamiaji. Ni muhimu kujua kwamba chanjo za COVID ni bure hata bila bima, na jamii inakusanyika ili kufanya utunzaji rahisi na salama.

Mashirika kama MAWA na Mradi Uponyaji yaliundwa ili kusaidia jumuiya za wahamiaji kupata huduma wanazohitaji. Mashirika haya ni huru kutoka kwa serikali. Wanajamii wenyehi, kama Ndip na Nambangi, huendesha mashirika haya na kuelewa mahitaji ya jumuiya kama vile kutafsiri taarifa za afya katika lugha na lahaja za Kiafrika. ([translating health information](#))

MAWA na **Mradi Uponyaji** huendesha kliniki zao za COVID ambapo unaweza kuuliza maswali, kupata nyenzo za afya zinazoaminika na kupata chanjo ukiamua. Ndip anahakikishia, "Tunajua wazazi tayari wanafanya kila wawezalo kuweka familia zao salama. Tuko hapa ili kusaidia kujadili maswali na kueleza ni nyenzo gani zinapatikana, ili kila mtu aweze kujifanyia maamuzi sahihi."



VAX TO SCHOOL



Make sure you're up to date on recommended vaccines, including COVID-19 vaccines, before you head to campus.



Reference

- 1.[Dr. Katherine E. Fleming-Dutra. (2022, June 17). COVID-19 epidemiology in children ages 6 months– 4 years. <https://www.cdc.gov/vaccines/acip/meetings/downloads/slides-2022-06-17-18/02-COVID-Fleming-Dutra-508.pdf>
- 2.Chatterjee, R. (2022, June 18). CDC clears the way for vaccinations for children 6 months to 5 years old. NPR. <https://www.npr.org/sections/health-shots/2022/06/18/1105929247/vaccinations-for-children-6-months-to-5-years-old-can-begin-after-cdc-clears-the>

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.

3 COVID-19 vaccines are now available in Minnesota.

Johnson & Johnson
Moderna
Pfizer

Each are nearly 100% effective against hospitalization.
Each are highly effective against severe illness.

ROLL UP YOUR SLEEVES, MINNESOTA

m