



Kusadia Mtoto Wako Kujiandaa kwa Chanjo Yake ya COVID-19

Watoto huwa na wasiwasi mara nyingi kuhusu kuchanjwa au kuchomwa sindano za aina yoyote.

Hapa ni baadhi ya vidokezo vya kukusaidia kumwandaa mtoto wako kupokea chanjo.

Hakikisha kwamba anajua kitakachofanyika na kuunda mpango.

- Mwambie wakati ambao atapokea chanjo.
- Muulize mtoto wako ikiwa anataka wewe au mtu mwingine aende naye. Baadhi ya watoto wakubwa wanaweza kutaka kuenda peke yao.
- Hakikisha kwamba mtoto wako ana kitu cha kula na kunywa kabla ya kuenda kwenye kliniki ya chanjo. Hili linaweza kusaidia kuzuia kuhisi udhaifu wakati anachanjwa.
- Mtoto wako anaweza kuvaa chochote anachohisi ni sawa kwake lakini itasaidia ikiwa atavaa vazi lenye mikono mifupi au vazi la juu lililo na mikono iliyo rahisi kusogeza juu.

Zungumza na mtoto wako na uskilize maswali yake.

- Sikiliza maswali yake na wasiwasi.
- Shiriki taarifa za kuaminika kuhusu chanjo naye. Tovuti ya Ichanje Kanada (Immunize Canada), immunize.ca/covid-19-info, ni chanzo kizuri cha taarifa.
- Ni muhimu kujibu maswali ya mtoto wako kwa ukweli na kumjumuisha katika kufanya maamuzi kuhusu afya yake na kwenye mazungumzo na mtoaji wake wa huduma za afya.
- Ikiwa mtoto wako ana wasiwasi au anaogopa, watoaji wa chanjo katika kliniki za chanjo wanaweza kumsaidia. Pia kuna vidokezo rahisi vya kufanya kuchanjwa kuwa rahisi zaidi. Kituo cha Afya cha IWK (IWK Health Centre) kina taarifa kwa ajili ya familia kuhusu kuzungumza na watoto kuhusu sindano. Tazama [karatasi yao ya vidokezo ya Unaogopa sindano?](#) au pakua [Zana zao za Chanjo ya COVID-19](#).



Msaidie kufanya mambo ambayo yatamfanya kutofikiria kuhusu kuchanjwa.

Kuvuta mawazo kwa kujishughulisha—kufikiria kuhusu jambo lingine—ni njia nzuri ya kukabiliana na jambo linaloweza kuumiza. Msaidie mtoto wako kuunda orodha ya vitu ambavyo anaweza kufanya ili kuvuta mawazo kwa kujishughulisha huku akisubiri sindano, huku akipokea chanjo na baadaye. Kwa mfano, anaweza:

- kutingisha mkono wake kabla ya kuchomwa sindano ili uwe mwororo kama tambu zilizopikwa
- kufikiri kuhusu kumbukumbu aipendayo zaidi
- kusikiliza muziki
- kupiga gumzo na rafiki, kusikiliza muziki au kutazama video kwenye simu ya mkononi
- kusoma kitabu
- kucheza kwa mwanasesere wa kutukuta (mpira wa wasiwasi)

Usiwahi kusema, “Hutahisi uchungu.”

Kuwa mkweli. Mwambie anachoweza kutarajia kihalisia. Unaweza kumwambia jambo kama, “Unaweza kuhisi mfino mdogo na shinikizo.”

Kama katika chanjo nyingine, kunaweza kuwa na athari baada ya kupokea chanjo. Kupata athari za kawaida baada ya kupokea chanjo ya COVID-19 ni kawaida na kunatarajiwa. Nyingi kati ya hizi ni ndogo tu na hudumu kwa siku moja au mbili pekee na si kila mtu huzipata.

Athari za kawaida ni pamoja na:

- Uchungu, kuumwa au wekundu katika eneo ambalo sindano ya chanjo ilichomwa
- Kuhisi uchovu
- Maumivu ya kichwa
- Joto
- Maumivu ya jumla ya misuli au dalili ndogo zinazofanana na za mafua

Msaidie kuwa mtulivu.

- Kuwa mtulivu wewe mwenyewe.
- Usifanye mzaha au kutania. Kwa mfano, usifanye mzaha kwamba atachomwa sindano “kubwa zaidi”.
- Usiombe msamaha kwa kuwa “analazimika kupitia hili.”
- Ikiwa utaenda naye, fahamu kuhusu hisia zako mwenyewe kuhusu sindano. Jaribu kudumisha utulivu ili kumwondolea mtoto wako shaka.

Taarifa hii imetolewa kwa “Mwongozo wa Utendaji wa Kitabibu wa Kudhibiti Uchungu wakati wa Chanjo za Utofoni” ulioundwa na Saidia Kuondoa Uchungu kwa Watoto (Help Eliminate Pain in Kids).



Kuwa sehemu ya suluhisho letu.

NOVA SCOTIA