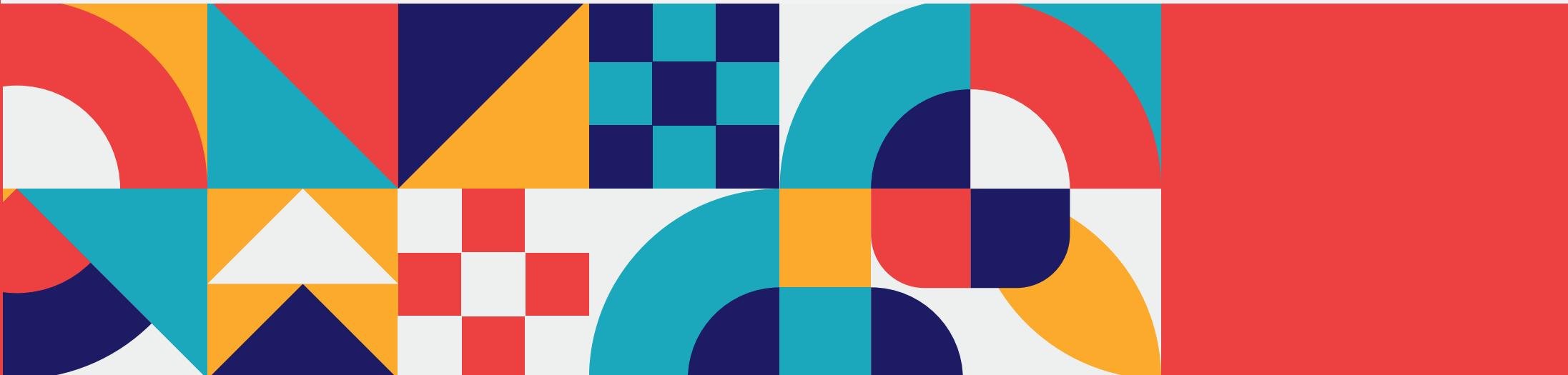




MWONGOZO WA WALINZI WA VIWANDA KUHUSU UDUMISHAJI USAFI WAKATI WA HEDHI (MHM)





YALIYOMO

SEHEMU YA 1:
KUELEWA HEDHI KAZINI

3

SEHEMU YA 2:
KUUNDA MAZINGIRA TEGEMEZA KWA WAFANYIKAZI
WANAOSHHUDIA HEDHI

9

SEHEMU YA 3:
KUANGAZIA UNYANYAPAA UNAOTOKANA NA HEDHI KAZINI
VISASILI & UKWELI KUHUSU HEDHI

13

14

SEHEMU YA 4:
ANACHOPASWA KUFANYA NA KUTOFANYA MLINZI WA KIWANDA
KATIKA HARAKATI ZA UDUMISHAJI WA USAFI WAKATI WA HEDHI
(MHM) KAZINI

19



**SEHEMU YA 1:
KUELEWA HEDHI KAZINI**

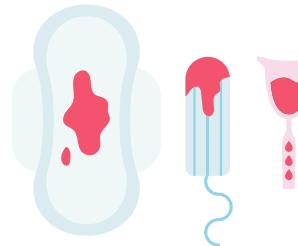
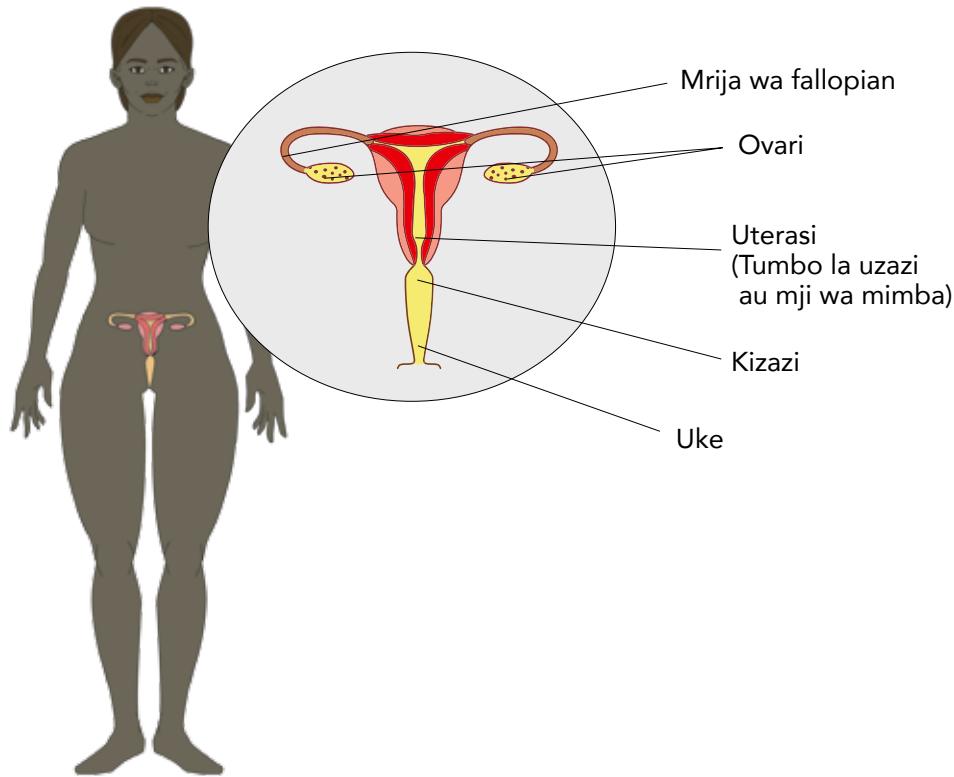
1

SEHEMU YA 1

1. KUELEWA HEDHI KAZINI

Hedhi ni nini?

Hedhi ni shughuli ya kawaida mionganii mwa wanawake wasio na mimba ambayo hutokea kuanzia umri wa kubalehe hadi wakati wa kukatikiwa ama kumaliza hedhi yaani, Menopause kwa kiingereza, takriban kila mwezi. Hii hutokea tishu ya damu inapotiririka kutoka ukeni. Shughuli hii pia inaitwa mwanamke akiwa "mwezini".



Je hedhi ni chafu?

Wanawake wengi hukumbwa na wasiwasi kwamba hedhi ni chafu, kwa sababu huenda damu ya hedhi ikawa na harufu au dhana ya watu kwamba ni chafu. Hakuna chochote kichafu kuhusu damu ya hedhi.



Je kila mfanyakazi hushuhudia matukio sawa wakati wa hedhi?

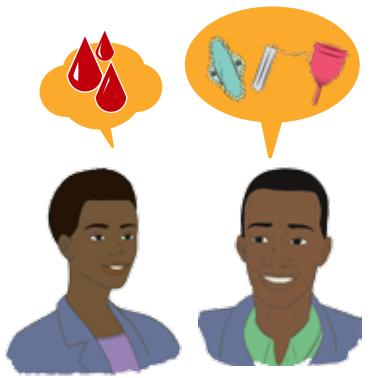
Japo wanawake wengi hushuhudia hedhi, hawashuhudii matukio sawa. Kuna baadhi ya wanawake ambao hushuhudia kiwango kidogo cha damu au hata kukosa kushuhudia, ilhalii kuna wengine wanaovuja damu nyingi. Pia, kuna baadhi wanaoshuudia hedhi bila maumivu, ihalii kunao wanaokumbwa na uchungu mwingi wakati huu na huenda wakahitaji kumuona mhudumu wa kwanza wa kiafya ili kudhibiti mauivu haya. Walinzi wa kiwanda wanapaswa kuwaelekeza wafanyakazi wanaolalamika kuhusu maumivu kwa mhudumu wa kwanza wa afya.



Je madoa ya hedhi ni ya aibu?

Damu ya hedhi yaweza vuja na kuacha madoa kwenye nguo za kazini kutokana na sababu nyingi. Walinzi wa kiwanda na afisa wa usalama hawapaswi kuwafanya wafanyakazi wahisi kuwa na majuto, wahisi hofu au aibu hili linapotokea. Badala yake, ikiwa mwanamke amechafua mavazi yake, mlinzi wa kiwanda anaweza mfahamish akwa upole na kwa usiri pasipo kumuaibisha au kuwavutia wengine.





Je ni sawa kujadili kuhusu hedhi kazini?

Ndio, kujadili kuhusu hedhi kwa uwazi na heshima kunapaswa kukubalika kazini. Sio kudakiza au utovu wa maadili kufanya hivyo. Sawa na jinsi wafanyakazi wanaweza zungumza kuhusu masuala mengine ya kiafya, wanawake pia wanaweza jadiliana kuhusu hedhi. Mlinzi bora wa kiwanda anapaswa kuunda mazingira tegemezi kwa wanawake, ambayo ni ya heshima, ukarimu na yasiyo hukumu.



Je hedhi ni suala la wanawake pekee?

La! Sote- ikiwa ni pamoja na wanaume - tuna jukumu katika kuunda mazingira mwafaka kwa wafanyakazi wanaoshuhudia hedhi. Walinzi wa kiwanda wanapaswa kuwasikiza wafanyakazi wao wanaoshuhudia hedhi pasipo kuwazima, kujitetea, au kuwatusi. Pia, wanapaswa kuwa wakarimu na kutoa usaidizi, wafanyakazi wanapohitaji kutumia vyoo ili kuhibiti hedhi zao.





**SEHEMU YA 2:
KUUNDA MAZINGIRA TEGEMEZI
KWA WAFANYIKAZI
WANAOSHUDIA HEDHI**

2

SEHEMU YA 2

KUUNDA MAZINGIRA TEGEMEZEI KWA WAFANYIKAZI WANAOSHUHUDIA HEDHI

Hedhi hazikomi wafanyikazi wanapoingia kazini. Badala ya kusababisha chagamoto zaidi kwa wafanyikazi, walinzi wa kiwanda na afisa wa usalama wanapaswa kuunda mazingira yanayowaimarishia wafanyikazi mazingira ya kazini wakati wa hedhi.



Ilivyo:

Sehemu ya kazi ya mlinzi wa kiwanda inahusisha kukagua mabegi ya wafanyikazi wanapoingia na kuondoka kazini. Hii yaweza wapa wasiwasi wanawake ambaa huenda wana bidhaa za hedhi zilizolowa kwa damu begini, kwamba huenda mlinzi wa kiwanda akajua kwamba wako hedhini.

Wafanyikazi wanastahili walinzi:

Wasio wamulika wanawake wanaobeba visodo kwenye mabegi yao, na hawawadhihaki wafanyikazi wanaoshuhudia hedhi.



Ilivyo:

Walinzi wa viwanda hudhibiti jinsi wafanyikazi wanaoingia chooni. Kudhibiti ufikiasi wa vyoo kwaweza athiri afya na usafi wa wafanyikazi, hasa inapowadia wakati wa udhibiti wa hedhi kazini.

Wafanyikazi wanastahili walinzi:

Wanaowaruhusu wanawake kutumia vyoo wanapohitaji, pasipo kuwazuia wala kuwaliza maswali. Walinzi na afisa wa usalama wanapaswa kuhakikisha kwamba wanawake wanaweza fikia vyoo safi ili kubadilisha bidhaa zao za hedhi kama inavyohitajika.



Ilivyo:

Walinzi wa kiwanda na afisa wa usalama wanapaswa kusambaza karatasi za shashi kwa wafanyikazi. Kutokana na ufikiasi duni wa bidhaa hizi, huenda wafanyikazi wanaoshuhudia hedhi wakalazimika kutumia bidhaa kama vile vitambaa au matambara badala ya karatasi za shashi (toilet paper). Matumizi ya bidhaa hizi yaweza sababisha maambukizi hatari na hata kuharibu mifumo ya vyoo.

Wafanyikazi wanastahili walinzi:

Wanaota karatasi za shashi kuambatana na mahitaji ya mfanyakazi bila kuwashuku au kuwadhihaki wanapohitaji zaidi. Walinzi wanapaswa kuelewa kwamba wafanyikazi wanawake wanahitaji karatasi za shashi zaidi ili kudhibiti usafi wao wa kibinagsi na hata wakati wa hedhi.



- Sehemu mbali mbali za kazi duniani kote zimeanza kuwahimili wafanyikazi wanaoshuhudia hedhi, kwa kuruhusu ratiba nyumbufu za kazi, kama vile kuwapa muda zaidi wa mapumziko.
- Kwa kuelewa mahitaji ya wafanyikazi wanaoshuhudia hedhi, unasaidia kuunda mazingira tegemezei kazini.





**SEHEMU YA 3:
KUANGAZIA UNYANYAPAA
UNAOTOKANA NA HEDHI KAZINI**

3



Unyanyapaa wakati wa hedhi ni nini?

Unyanyapaa (stigma) unaohusishwa na hedhi. Unyanyapaa huu hasa hutokana na miiro ya kitamaduni, imani za kijamii na kidini, ubaguzi wa kijinsia, ukosefu wa taarifa, masuala yanayosababisha ubaguzi wa watu walio katika hedhi.

Aibu ya mwezini ni nini?

Wanawake wanapohisi au kufanya kuhisi aibu kwa sababu ya hedhi. Hakuna anayepaswa kuhisi au kufanya kuhisi aibu kwa sababu ya tukio hili la kawaida.

Kisasili ni nini?

Imani ambayo watu wengi wanayo, lakini sio kweli (Myth).

What is a taboo?

Kitu ambacho hakikubaliwi, hakizungumziwi, hakifanywi wala hakiaminiwi, mara nyingi kutokana na shughuli za kijamii, kidini au kitamaduni (Taboo).



Tutapunguzaje unyanyapaa na aibu ya hedhi?

Visasili, miiro na taarifa potovu kuhusu hedhi katika jamii, pia zipo kazini. Ili kuangazia unyanyapaa na aibu ya hedhi, lazima tubadilishe taarifa potovu na zile za kweli.



Kisasili:

Hedhi ni jambo ambalo wanawake wanapaswa kuvumilia!

Ukweli:

Hedhi ni tukio la kawaida ambalo laweza wekwa kuwa siri, lakini ikiwa wafanyakazi wanataka kuzungumzia wanayopitia na mahitaji yao wakati huu, wanapaswa kufanya hivyo kwa uhuru. Ni wajibu wa kila mmoja kuwa na uzoefu wa kukubali, kuheshimu na kuwa mkarimu kazini.



Kisasili:

Hedhi ni jambo ambalo wanawake wanapaswa kuvumilia!

Ukweli:

Mwanamke hapaswi kuteseka wakati wa hedhi. Kila mmoja kazini anaweza msaidia mwanamke kudhibiti matukio anayokumbana nayo wakati wa hedhi akiwa kazini.





Kisasili:

Hedhi ni chafu na jambo lenye aibu!

Ukweli:

Hedhi ni tukio la kawaida ambalo husaidia kuutayarisha mwili kwa uwezekano wa ujauzito.



Kisasili:

Damu ya hedhi kuvuja kwenye mavazi ya kazini ni aibu!

Ukweli:

Damu ya hedhi yaweza vuja na kuacha madoa kwenye nguo za kazini kutokana na sababu nyingi. Walinzi wa kiwandani hawapaswi kuwafanya wafanyakazi wahisi kuwa na majuto, wahisi hofu au aibu hili linapotokea. Badala yake, wanaweza waelekeza wafanyakazi kwa mtoto huduma ya kwanza ya afya ambaye anaweza wasaidia kupata nguo au bidhaa safi za hedhi.



Kisasili:

Kujadili hedhi kazini ni udakizi, utovu wa nidhamu na utoto!

Ukweli:

Kwa wafanyakazi wanaozungumza kuhusu hedhi kazini haimaanishi kwamba wao sio wakomavu au ni wadakizi. Hedhi huathiri matukio wanayokumbana nayo kazini kwa njia nyingi, na walinzi wa kiwanda wanapaswa kuwasikiza wafanyakazi kwa heshima wanapozungumza kuhusu masuala yanayohusiana na hedhi. Pia hawapaswi kuwjadili au kuwasengenya wafanyakazi kuhusiana na wanayokumbana nayo wakati wa hedhi.



Kisasili:

Hedhi ni mzigo ambao wanawake wanapaswa kuubeba kwa usiri!

Ukweli:

Hedhi sio jambo ambalo wanawake wanapaswa kukabiliana nalo pekee yao na kwa kimya, hasa ikiwa wanakumbwa na maumivu mengi kazini. Jinsi t unavyosaidia wafanyakazi wengine wakiwa wajawazito, waliokumbwa na majeraha, au wenye mahitaji ya kifaya, pia tunaweza tafuta mbinu za kuwasaidia wafanyakazi wanaoshuhudia hedhi. Walinzi wa viwanda wanaweza wasaidia wanawake kwa kuwaruhusu kupumzika wakiwa na maumivu mengi.





**SEHEMU YA 4:
ANACHOPASWA KUFANYA NA
KUTOFANYA MLINZI WA KIWANDA
KATIKA HARAKATI ZA UDUMISHAJI
WA USAFI WAKATI WA HEDHI (MHM) KAZINI**

4

SEHEMU YA 4

UNACHOPASWA KUFANYA NA KUTOFANYA KATIKA HARAKATI ZA UDUMISHAJI USAFI WAKATI WA HEDHI (MHM) KAZINI

<p>USI: Eneze taarifa potovu na unyanyapaa.</p> 	<p>FANYA: Wahudumie wafanyakazi wanaoshuhudia hedhi kwa heshima na ukarimu, huku ukiepuka tabia ya kumsengenya mtu kwa misingi ya hedhi zake.</p>
<p>USI: Fanye mzaha au kutoa maoni ya kuudhi kuhusu hedhi za mtu.</p> 	<p>FANYA: Toa taarifa kuhusu mzaha na maoni ya kuudhi, vile vile dhuluma za aina ingine unapozishuhudia, huku ukidumisha usiri wa wafanyakazi. Hedhi ni shuguli ya kibiolojia – sio jambo la kudhiahaki.</p>
<p>USI: Msengenye au kumdhiahaki mwanamke anapochafua mavazi yake kwa madoa ya damu.</p> 	<p>FANYA: Mwambie kwa upole na usiri bila kumuabisha wala kuvuta macho ya wengine.</p>

