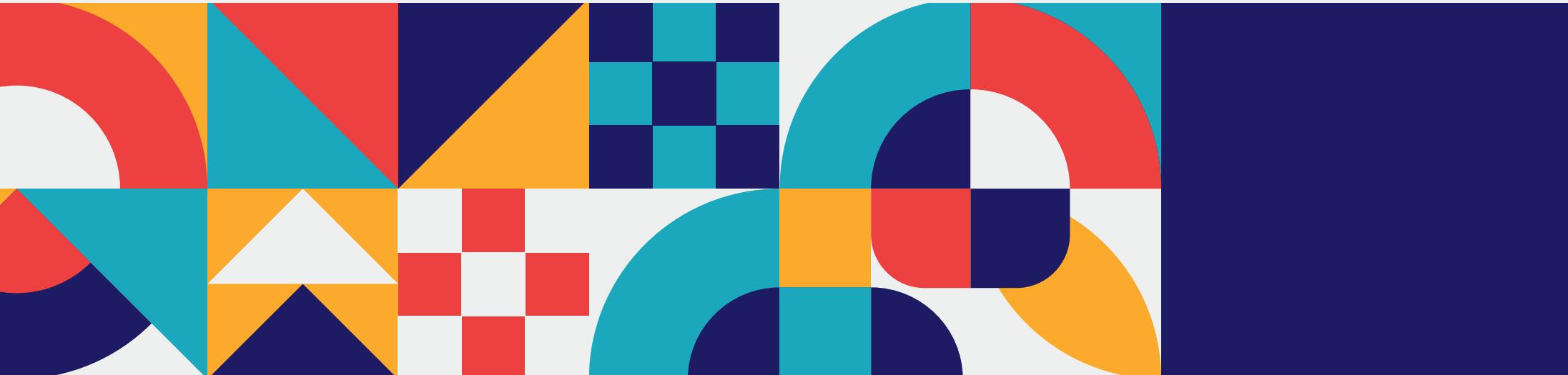




MWONGOZO WA WATOA HUDUMA YA KWANZA YA MATIBABU KUHUSU JINSI YA KUDUMISHA USAFI WA HEDHI





YALIYOMO

SEHEMU YA 1: HEDHI

- I. HEDHI NA MZUNGUKO WA HEDHI
- II. HEDHI KAZINI

3
7

SEHEMU YA 2: KUIMARISHA HADHI NA HESHIMA KAZINI WAKATI WA HEDHI

- I. WATOA HUDUMA YA KWANZA YA AFYA WATAIMARISHAJE HADHI NA HESHIMA KWA WAFANYAKAZI WAKATI WA HEDHI? 13
- II. UMUHIMU WA AFYA YA HEDHI YENYE HADHI NA HESHIMA KAZINI 16
- III. UPANGAJI UZAZI NA HEDHI 17

SEHEMU YA 3: KUANGAZIA UNYANYAPAA UNAOTOKANA NA HEDHI KAZINI

- I. VISASILI NA UKWELI KUHUSU HEDHI

20

SEHEMU YA 4: JUKUMU LA WATOA HUDUMA YA KWANZA YA AFYA KATIKA KUIMARISHA UDUMISHAJI USAFI WAKATI WA HEDHI (MRM) KAZINI

- I. JINSI WATOA HUDUMA YA KWANZA YA AFYA WANAWEZA IMARISHA UDUMISHAJI USAFI

26

SEHEMU YA 5: KUDHIBITI MAUMIVU

- I. JINSI YA KUDHIBITI MAUMIVU WAKATI WA HEDHI
- II. IKUSAIDIA WAFANYIKAZI KUDHIBITI MAUMIVU YA HEDHI

30
33

SEHEMU YA 6: KUDUMISHA AFYA NA USAFI WAKATI WA HEDHI KAZINI

- I. KUDUMISHA USAFI BORA WA HEDHI
- II. HALI ZA KIAFYA ZINAOZOHUSIANA NA HEDHI
- III. HATARI ZA KIAFYA ZINAZOTOKANA NA USAFI DUNI WA HEDHI

36
38
39

SEHEMU YA 7: KUPUNGUA DHULUMA ZA KIJINSIA-(GBV) NA KUTOA USAIDIZI KAZINI

- I. USAIDIZI NA MSAADA DHIDI YA DHULUMA ZA KIJINSIA (GBV) MAHALI PA KAZI
- II. SIFA ZA MHUDUMU WA KWANZA WA AFYA MTEGEMEZA
- III. MAWASILIANO YA HUDUMA ZA USADIZI DHIDI YA DHULUMA ZA KIJINSIA GBV

42
43
44



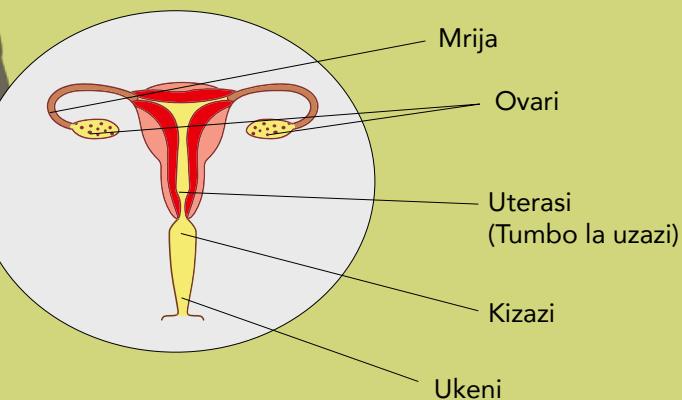
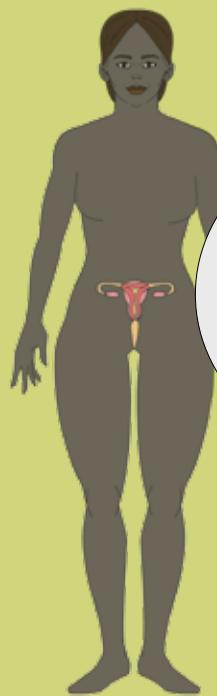
SEHEMU YA 1:
HEDHI

1

I. HEDHI NA MZUNGUKO WA HEDHI

Hedhi ni nini?

Hedhi ni shughuli ya kibayolojia mionganii mwa wanawake wasio na mimba tokea umri wa kubalehe hadi wakati wa kumatikiwa (menopause), takriban kila mwezi wakati tishu ya damu inapotiririka kutoka ukeni.



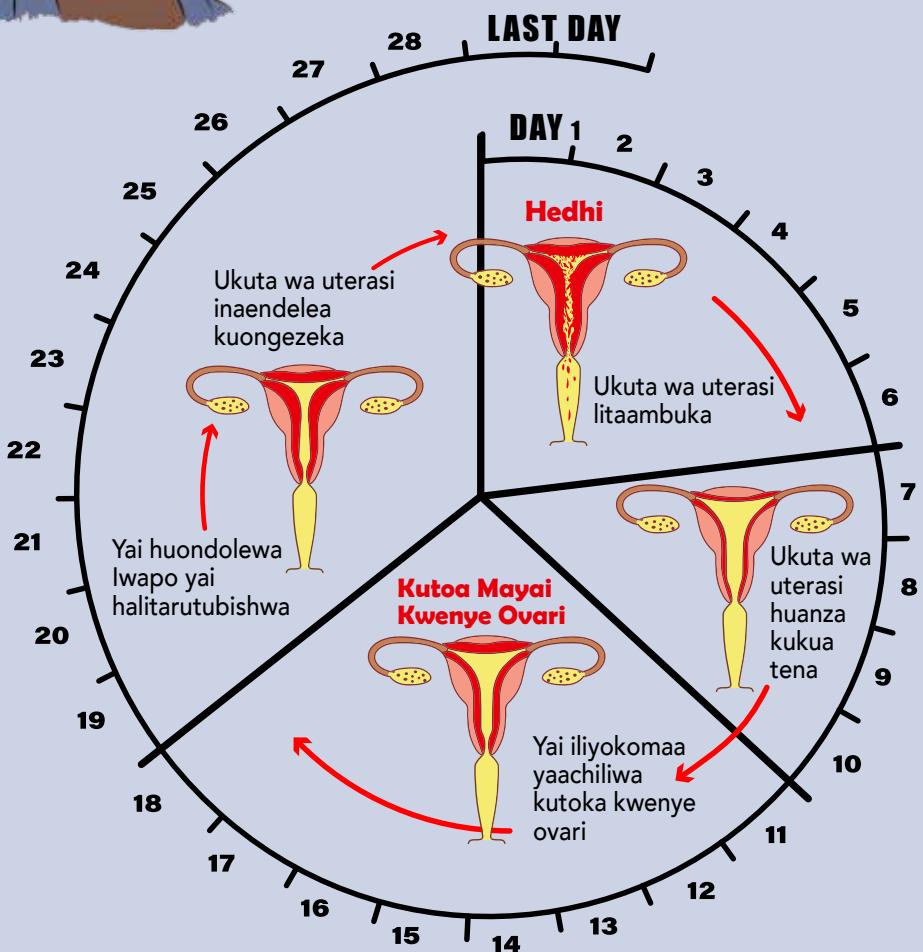
Wanawake hupata hedhi kwa nini?

Wanawake wanao hedhi, hushuhudia mzunguko wa hedhi kila mwezi ili kuuandaa mwili kuwa tayari kushika mimba. Wakati wa kila mzunguko, yai hujiunda na kuachiliwa kutoka kwenye ovarii. Huku yai likisonga na kuingia kwenye mrija unaosafirisha yai kutoka kwenye ovarii hadi kwenye uterasi (fallopian tube), safu ya uterasi hujiunda na kujiandaa kwa uwezekano wa kushika mimba. Yai likirutubishwa na shahawa, litajitungisha kwenye ukuta wa uterasi na kukua na kuwa kijusi(foetus). Iwapo yai halitarutubishwa, litaambuka pamoja na ukuta wa uterasi kama damu ya hedhi, kisha mwili ujiandae kwa yai lifuatalo.





Mzunguko wa hedhi hudumu kwa muda gani?



Urefu wastani wa muda wa mzunguko wa hedhi ni siku 28, lakini waweza kuwa tofauti kutoka kwa mtu mmoja hadi mwингine. Ukuta wa uterasi na yai vinapoondolewa kama damu, hedhi yaweza dumu kwa katika ya siku 2 na 7 na kiwango cha damu kinaweza kuwa kidogo au kingi katika baadhi ya siku. Wakati huu, kuna baadhi ya watu ambao wanaweza kumbwa na maumivu ya hedhi, japo uchungu huu huwa tofauti kutoka mtu mmoja hadi mwингine. Ni muhimu kutambua utofauti huu wa matukio ya hedhi na kuepuka kujumlisha yanayomkumba mtu mmoja na wengine.



Je wanawake walio na umri mkubwa hukumbana na matukio tofauti wakati wa hedhi wakilinganishwa na wanawake barubaru? Je wanawake walio na umri mkubwa hukumbana na matukio tofauti wakati wa hedhi wakilinganishwa na wanawake barubaru?

Naam! Uwe mchanga barubaru au mkomavu kiumri, miili yetu hupitia mabadiliko kila wakati.





Nimewahi sikia kuhusu kukatikiwa (menopause). Hii ni nini?

Kukatikiwa hutokea mwili wako unapokaribia mwisho wa miaka ya kuwa na uwezo wa kuzaa (mara nyingi kati ya miaka 45 hadi 55) na hedhi huanza kupungua pole pole.



Mwanamke atajua aje ikiwa yuko katika harakati za kukatikiwa?

Ataanza kushuhudia mzunguko wa hedhi usio wa kawaida au kutoshuhudia hedhi kabisa. Baadhi ya ishara ni pamoja na joto jingi, matatizo ya kulala au shida ya kibofi cha mkojo. Dalili hizi zaweza athiri uwezo wa mtu kufanya kazi vilivyo.

II. HEDHI KAZINI

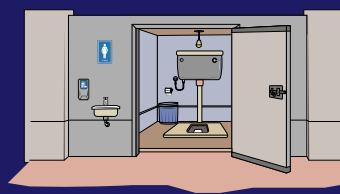
Ili kwa wanawake kudhibiti afya yao ya hedhi kwa hadhi na heshima, wanahitaji:



Ufahamu, kujithamini na taarifa kuhusu afya yao na usafi wa hedhi.



Ufikiaji wa bidhaa salama na safi za ufonyanzaji wa damu, iwe kazini au kwa bei nafuu karibu na mahali pa kazi.



Ufikiaji wa sehemu salama na safi, zilizo na maji safi, sabuni na eneo murwa la kutupa bidhaa za hedhi.



Mazingira tegemezi ya kazi, yanayowawezesha kudhibiti hedhi bila uoga





Je

WAJUA?

- ◀ **Watu bilioni 2** duniani kote hushuhudia hedhi. Wengi hushuhudia hedhi wakiwa kazini.
- ◀ Wanawake kazini huhisi shinikizo la kukimya kuhusu hedhi yao.
- ◀ Kuzungumza kuhusu hedhi hakumaanishi kuwa mfanyakazi anajipendekeza, si mtaalam, ni mvivu au hajakomaa.



VIDOKEZO

Wahimize wafanyikazi wanaoshuhudia hedhi ku:

- 💡 Fuatilia tarehe ya kuanza na muda wa mzunguko wao wa hedhi, ili kuelewa marudio ya hedhi yao na kuijandaa vilivyo.
- 💡 Chagua bidhaa za hedhi kuambatana na mtirirko wa hedhi na muda wa kubadilisha bidhaa za hedhi wakiwa kazini.
- 💡 Beba bidhaa za ziada za hedhi, dawa za kukabiliana na maumivu na nguo.





**SEHEMU YA 2:
KUIMARISHA HADHI NA HESHIMA
KAZINI KWA WAFANYIKAZI
WAKATI WA HEDHI**

2

SEHEMU YA 2

I. WATOA HUDUMA YA KWANZA YA AFYA WATAIMARISHAJE HADHI NA HESHIMA YA WAFANYIKAZI WAKATI WA HEDHI?

Punguza unyanyapaa wa hedhi kwa kutoa taarifa za kweli



Je hedhi ni chafu na ya aibu?



Hedhi au damu ya hedhi sio chafu wala ya aibu. Watu wengi hudhani kwamba hedhi huondoa uchafu mwilini na kwamba damu ya hedhi ni chafu, lakini huo sio ukweli. Ni shughuli ya kawaida ya kibiolojia.

Kutoa mwongozo kuhusiana na maumivu ya hedhi



Je ni kila mmoja anayekumbwa na maumivu akiwa katika hedhi?



Maumivu yanayohusiana na hedhi huitwa cramping au cramps kwa Kiingereza, wakati wa hedhi. Kuna baadhi ya watu waa hali hii hujitokeza katika sehemu ya chini ya tumbo kabla au wakati wa hedhi. Kuna baadhi ya watu wanaokumbwa na maumivu kidogo, ilhali kuna wengine ambao hukosa raha kabisa.

Angazia desturi ya aibu na kimya kuhusu hedhi



Mimi huhisi aibu ninapouliza wafanyakazi wenzangu wenye uzoefu kuhusu jinsi ya kutumia visodo vya kusafishwa na kutumiwa tena, au ninapomuomba msimamizi anipe majukumu mepesi wakati ambapo maumivu ya hedhi ni mabaya.



Je ni sawa kumeza dawa za kukabiliana na maumivu kazini, maumivu ya hedhi yakizidi?

Kama wewe, wanawake wengi hawazungumzii mahitaji yao yanayohusiana na hedhi kazini kutokana na aibu. Wao huvumilia kero na maumivu kwa kimya, ambapo sio haki. Hedhi hazikomi kazini, kwa hivyo hatupaswi kuwaabisha wafanyakazi wanaoshuhudia hedhi.



Ndio! Wanawake wengi huhitaji dawa ili kudhibiti maumivu yanayotokana na hedhi.



Kutoa mwongozo kuhusiana na bidhaa za hedhi



Je nitazuaje kuvuja damu kwa mavazi yangu nikiwa kazini? Nina wasiwasi kwamba wengine watagundua kwamba niko katika hedhi.



Wafanyikazi wengi, kama wewe wana wasiwasi kwamba wenzao kazini watawahukumu au kuwakejeli wakishuhudia hedhi. Hakuna kosa na kushuhudia hedhi au kwa bahati mbaya kuvuja damu kwa mavazi yako. Ukitumia bidhaa za hedhi ambazo ni salama na zinayonza damu vyema, waweza punguza uwezekano wa kuvuja damu. Lucy: Nitajuaje bidhaa za hedhi bora kwangu?



Mimi hukumbwa na wasiwasi kila mara ninapojua kwamba hedhi zangu zinakaribia kuanza.



Ni vyema kila mara kuijandaa kwa hedhi zako kabla ya kuanza, kwa kubeba bidhaa za ziada za hedhi na kubadilisha mavazi ukiwa kazini. Japo hedhi zaweza sababisha msongo wa mawazo kwa baadhi ya wanawake kazini, yaweza dhibitiwa na kuwapa mamlaka endapo watahisi kwamba wana rasilimali na usaidizi wa kutosha.



Nitajuaje bidhaa za hedhi bora kwangu?



Jaribu kutumia bidhaa tofauti ili kuona gani zinazokufaa. Unapochagua, unapaswa kuzingatia bei, starehe, mtiririko wa hedhi, na ni mara ngapi utahitajika kuibadilisha ukiwa kazini. Kumbuka, ni kawaida kuvuja ikiwa bidhaa unayotumia haina uwezo wa kufyonza, hujaivaa kwa usahihi au kuivaa kwa muda mrefu.



II. UMUHIMU WA AFYA YA HEDHI YENYE HADHI NA HESHIMA KAZINI

Iwapo afya ya hedhi na usafi havitazingatiwa kazini, huenda wafanyikazi wakaathiriwa:



1. Afya

Wafanyikazi wasio na uwezo wa kuafikia bidhaa salama na safi za hedhi, huenda wakavalia visodo kwa muda mrefu zaidi ya wakati uliopendekezwa, au huenda wakatumia bidhaa zisizo salama, suala ambalo laweza sababisha kero na maambukizi. Hii yaweza wavuruga kimawazo, kupunguza kasi yao kazini, au kuwalazimu kuomba ruhusa ili kwenda kumuona daktari.



2. Uzalishaji

Huenda wafanyikazi wasiwe na uwezo wa kufanya kazi vyema ili kutimiza malengo yao, ikiwa watahisi maumivu yanayotokana na hedhi, endapo hawataruhusiwa kwenda chooni, au kutumia bidhaa mwafaka za hedhi.

Hedhi yaweza athiri wafanyikazi kihisia na kimwili; maeneo mengi ya kazi mara nyingi hayawazii jinsi hedhi inavyoweza kuathiri uzalisaji wa mtu kazini.

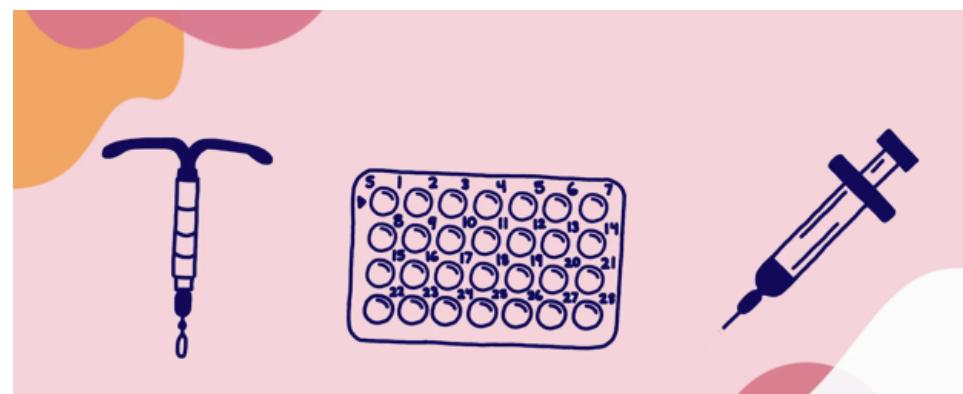


3. Ustawi kwa ujumla

Huenda wafanyikazi wanashuhudia hedhi wakahisi wasiwasni kwa sababu:

- Huenda wakavuja damu kwenye mavazi yao ya kazi na hivyo kuhukumiwa.
- Wanahisi kwamba wasimamizi wao hawataelewa kwa nini wanahitaji muda kupumzika wakiwa hedhini.
- Hawana mapumziko ya kutosha ili kubadilisha visodo kwa wakati ufaao, suala ambalo huenda likasababisha maambukizi.

III. UPANGAJI UZAZI NA HEDHI



Baadhi ya wanawake kazini hutumia au wanafikiria kutumia mbinu ya upangaji uzazi. Kuna aina za mipango ya uzazi ambazo zaweza athiri mzunguko wa hedhi kwa mwanamke, hasa mbinu za upangaji uzazi za kihomoni(hormonal based contraception) kama vile sindano ya Depo Provera.

Baadhi ya watu wanaoanza, huacha, au kubadilisha mbinu za upangaji uzazi huenda wakashuhudia:

- Kuvuja damu nyingi au kidogo
- Kuvuja damu katika siku ambazo haziko kwenye mzunguko wao wa hedhi
- Mizunguko mifupi au mirefu ya hedhi
- Mizunguko kadhaa ya hedhi katika kipindi cha mwezi mmoja
- Kukosa kushuhudia hedhi

Ikiwa wafanyikazi wanashuhudia mabadiliko ya kimwili au ya kihisia yanayokera kwa sababu ya kuanza matumizi ya mbinu fulani ya upangaji uzazi, wanapaswa kumuona daktari.

FAHAMU KUWA:

Wahimize wafanyikazi kutafuta ushauri wa kimatibabu kutoka kwa daktari kabla ya kuanza matumizi ya mbinu fulani ya upangaji uzazi.



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

3

SEHEMU YA 3

I. VISASILI NA UKWELI KUHUSU HEDHI

Unyanyapaa(stigma) wakati wa hedhi ni nini?

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

Kisasili ni nini?

Imani ambayo watu wengi wanayo, lakini sio kweli.

Mwiko (taboo) ni nini?

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



Tutapunguzaje unyanyapaa na aibu ya hedhi?

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



Kisasili:

Sharti wanawake wavumilie hedhi kwa kimya- hasa kazini!

Ukweli:

Hedhi ni tukio la kibayolojia 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 ukarimu kazini.



Kisasili:

Hedhi ni jambo ambalo wanawake wanapaswa kuvumilia!

Ukweli:

Mwanamke hapaswi kuumia wakati wa hedhi. Kila mmoja kazini anaweza saidia wanawake kudhibiti matukio yanayoambatana na hedhi kazini.





Kisasili:

Hedhi ni chafu na jambo lenye aibu!

Ukweli:

Hedhi ni tukio la kibayolojia ambalo husaidia kutayarisha mwili kwa uwezekano wa ujauzito.



Kisasili:

Damu ya hedhi kuvuja kwenye mavazi ya kazini ni aibu!

Ukweli:

Damu ya hedhi yaweza vuja kwenye mavazi ya kazini kutokana na sababu nyingi. Mto huduma ya kwanza ya afya hawapswi kuwafanya wafanyakazi kuhisi majuto au aibu hili linapotokea. Badala yake, wanaweza saidia wanawake kupata mavazi safi au bidhaa za hedhi.



Kisasili:

Kuzungumza kuhusu hedhi kazini ni jambo la kujipendekeza, aibu na utoto!

Ukweli:

Wafanyakazi wanaozungumza kuhusu hedhi kazini haimaanishi kwamba sio wakomavu au wanajipendekeza. Hedhi yaweza athiri shughuli zao za kikazi kazini, na matabibu wanapaswa kusikiza wafanyakazi kwa heshima wanapozungumzia masuala yanayohusiana na hedhi. Hawapaswi kuwashukumu wanawake wanaohitaji bidhaa za hedhi au wale ambao kwa bahati mbaya wanatia madoa kwenye mavazi yao, wala kujadili au kusengenya kuhusu matukio yanayowakumba wafanyakazi wakiwa hedhini.



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 tunavyosaidia wafanyakazi wengine wakiwa wajawazito, walio na majeraha, au wenyewe mahitaji ya kiafya, pia tunaweza tafuta mbinu za kuwasaidia wafanyakazi wanaoshuhudia hedhi ili wasihisi shinikizo, au kuumia kwa kimya. Wafanyakazi wanaoshuhudia hedhi wanaweza saidia kazini kwa kupewa dawa, kuruhusiwa kupumzikia wakikumbwa na maumivi.





**SEHEMU YA 4:
JUKUMU YA WATOA HUDUMA YA
AFYA YA KWANZA KATIKA KUIMARISHA
UDUMISHAJI USAFI WAKATI WA HEDHI
(MHM) KAZINI**

4

SEHEMU YA 4

I. JINSI WATOA HUDUMA YA KWANZA YA AFYA WANAWEZA I MARISHA MHM KAZINI

Jukumu la mto huduma ya kwanza ya afya ni kusaidia wafanyakazi wanapohitaji huduma ya kwanza.

Hii yaweza kuwa pamoja na wafanyakazi walio katika hedhi na wanahitaji usaidizi katika udhibiti wa maumivu, kero, au masuala mengine yanayohusiana na afya ya hedhi na usafi.

Huku akiwasaidia wafanyakazi wakati wa hedhi, ni muhimu kwa mto huduma ya kwanza:

Kulinda usiri

- Usijadili wala kuwasengenya wafanyakazi wanapokupa taarifa kuhusiana na hedhi.
- Shauri wafanyakazi kutomsengenya mtu mwingine kuhusu hedhi kazini.



Usihukumu

- Heshimu wanayoshuhudia wanawake wakiwa hedhini na usikize maoni yao.
- Usiaibishe wala kuhukumu wafanyakazi kuambatana na bidhaa za hedhi wanazochagua kutumia.
- Usiwapuuze wafanyakazi walio katika hedhi wanaokujia ushauri wako



Kila mara kuwa na ufahamu

- Toa taarifa za kweli kwa kuongeza ufahamu wako kuhusu hedhi.
- Sikiza anachohitaji mfanyakazi na umpe suluhu bora zaidi hata ikiwa haiambatani na Imani yako binafsi au unachopendelea.
- Waelekeze wafanyakazi kwa vituo vya huduma za afya nje, endapo watahitaji huduma za ziada. Kwa mfano, ikiwa mfanyakazi anaonekana kushuhudia matukio yasiyo ya kawaida wakati wa hedhi, au anakumbwa na matatizo ya hedhi yanayohusiana na mbinu ya upangaji uzazi, anapaswa kuelekezwa kwa daktari.



RASILIMALI ZA ZIADA

Endapo mfanyakazi atahitaji taarifa za ziada kuhusiana na masuala ya afya ya uzazi na hedhi, mhimize kutafuta usaidizi kupitia:

- **Aunty Jane Hotline** - Piga simu bila malipo kwa 0800 721 530
- **Ask NIVI** - WhatsApp kupitia +254 207 640 156
- **LVCT** - Piga simu bila malipo kupitia laini ya Safaricom kwa 1190
- **Marie Stopes Kenya** - Piga simu bila malipo kwa 0800 720 005 au WhatsApp +254 709 819 001





**SEHEMU YA 5:
KUDHIBITI MAUMIVU**

5

I. JINSI YA KUDHIBITI MAUMIVU WAKATI WA HEDHI



Nadhani nahitaji usaidizi. Kwa kawaida, siku ya pili ya hedhi yangu huwa na maumivu mengi! Mimi hukumbwa na maumivu mabaya na kwa kawaida mimi huwa na ugumu wa kukamilisha kazi zangu. Napaswa kumeza tembe ngapi za maumivu kwa siku?



Ngoja... unamaanisha kwamba kuna njia zingine za kutuliza maumivu yangu ya tumbo?



Pole sana kwa kusikia hivyo. Ni sawa kumeza dawa za maumivu bila ushauri wa daktari. Unaweza meza kati ya tembe moja na mbili pamoja na maji kufikia mara nne kwa siku, kuambatana na maelezo kwenye kibandiko.

Ndio! Unaweza oga kwa maji moto, kanda sehemu ya tumbo kwa kutumia mafuta maalum ya kukabiliana na uchungu kama vile Robb au Kaluma, au unaweza pitisha joto sehemu unayohisi maumivu, kwa kutumia chupa iliyo na maji moto.



Kila mmoja ananiambia kwamba napaswa kuvumilia maumivu kwa kimya, lakini ni ngumu kufanya hivyo, hasa ninapofanya kazi. Wakati upi ndio napaswa kumeza dawa za maumivu?



Sikujua kwamba kuna mambo mengine ambayo ningeweza fanya ili kutuliza maumivu. Nilidhani tu kwamba maumivu hayo ni sehemu ya maisha!



Haina haja ya kuumia bila sababu. Ni kawaida kuumwa na tumbo kabla au wakati wa hedhi. Unaweza meza dawa za maumivu ikiwa uchungu unaotokana na hedhi unakuzuia usifanye kazi kama kawaida. Pia, kuna mbinu zisizo za kimatibabu za kukabiliana na maumivu haya.

Kuna baadhi ya shughuli zingine kama vile kujinyosha, kutembea au kufanya mazoezi ambazo pia yaweza saidia.





Ni shughuli gani zingine zilizopo kwa watu kama mimi ambao wanaweza fanya chochote kile kuepuka mazoezi?!



Usijali! Kumakinikia unachokula wakati wa hedhi ni njia ingine ya kuondoa maumivu ya tumbo kutokana na hedhi. Epuka kafeini (caffeine) ambayo iko kwa wingi kwenye vinywaji kama vile kahawa au vyakula vingine vinavyochocha tumbo kuvimba au kichefuchefu. Badala yake, kula vyakula vyepesi na nya afya, na unywe maji mengi.



Wah! Mbinu hizi ni rahisi kwetu kujaribu.



Anza polepole kwa mbinu moja, kisha kwa utaratibu chunguza ipi inayokufaa.

II. KUSAIDIA WAFANYIKAZI KUDHIBITI MAUMIVU YA HEDHI

Wanaposhughulikia wanawake wanaokumbwa na maumivu ya hedhi, Watoa huduma ya kwanza ya afya wanaweza kadiria hali na kupendekeza mojawapo ya mbinu hizi:



1. Dawa za kawaida za kukabiliana na maumivu

Dawa za kawaida za kukabiliana na maumivu kama vile paracetamol, zaweza nunuliwa kwenye maduka ya dawa au dukani. Hata hivyo, wafanyikazi wanashauriwa kupata ushauri wa daktari iwapo dawa hizi za kawaida hazionekani kufanya kazi.



2. Joto

Wafanyikazi wanaweza nunua chupa hizi za maji moto katika maduka makubwa kama vile supermarkets, kwa minajili ya kupasha joto tumbo na sehemu ya chini ya mgongo. Pia, wanaweza jiundai kifaa hiki kwa kutumia chupa ya plastiki na maji moto. Ikiwa ni hivyo, basi chupa hiyo inapaswa kujazwa kwa maji moto. Kumbuka kwamba chupa hiyo inapaswa kuwa imefunikwa kwa kitambaa kizito (kama vile taulo) kuzuia usichomeke.



3. Kukanda kwa kutumia mafuta maalum ya kukabiliana na maumivu

Kwa kupaka na kukanda kwa kutumia mafuta maalum ya kukabiliana na maumivu (kama vile Robb or Kaluma), wafanyikazi wanaweza punguza maumivu ya tumbo, sehemu ya chini ya mgongo na kichwa.





**SEHEMU YA 6:
KUDUMISHA AFYA NA USAFI
WA HEDHI KAZINI**

6

SEHEMU YA 6

I. KUDUMISHA AFYA NA USAFI WA HEDHI KAZINI



Kwa nini kuzingatia usafi bora wa hedhi ni muhimu kwa wanawake?



Ni muhimu sana kudumisha usafi bora wakati wa hedhi. Kutozingatia usafi kunaweza sababisha matatizo kama vile kukosa starehe sehemu ya uke, harufu mbaya na mwasho.



Ni baadhi ya mambo yapi ambayo wanawake wanaweza fanya ili kudumisha usafi wa kawaida wa hedhi kazini?



Kuna mambo kadhaa ambayo wanaweza fanya ikiwa ni pamoja na kutumia bidhaa safi za hedhi za kufyonza na kukusanya damu, kubadilisha bidhaa zao za hedhi kila mara kama inavyohitajika na/ au kupendekezwa. Pia, wanapotumia choo, wanapaswa kunawa mikono kwa kutumia sabuni na maji, na kujipanguza kutokea mbele (ukeeni) kuelekea nyuma (tupu ya nyuma), kwani kufanya kinyume kwaweza sababisha maambukizi.

Kiango duni cha usafi wakati wa hedhi haimaanishi kwamba mtu ni mchafu. Badala yake, yaweza husishwa na:



Ukosefu wa muundo msingi kama vile vyoo vinavyofaa, vilivyo na maji safi yanayotirika na sabuni ya kutosha.



Kutonawa mikono vilivyo kila mara.



Kutofikia bidhaa salama za hedhi.



Kuvalia bidhaa za hedhi kwa muda mrefu.



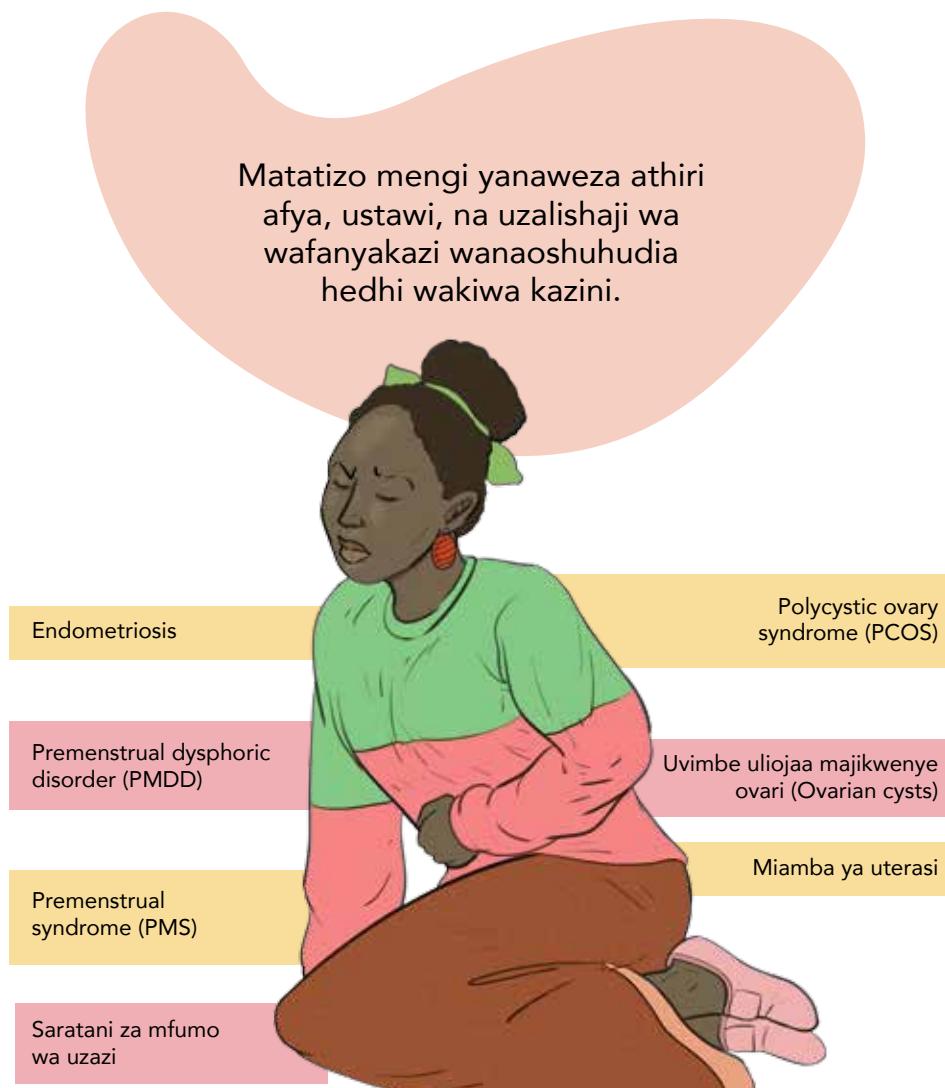
VYA USAFI BINAFSI KWA JUMLA:

Watoa huduma ya kwanza ya afya wanaweza pendekeza kwamba wafanyikazi:

- 💡 Waepuke kutumia vipande vyaa vitambaa hasa ikiwa vitatumika kama bidhaa za hedhi au kwa nafasi ya karatasi ya shashi.
- 💡 Oga kila mara kwa kutumia maji safi.
- 💡 Epuka kusafisha ndani ya uke kwa kutumia sabuni au kupaka bidhaa zilizo na harufu kali katika sehemu hii.
- 💡 Valia suruali za ndani zilizokauka na safi. Suruali yenye unyevu inaweza kuongeza hatari ya kupata maambukizo.



II. HALI ZA KIAFYA ZINAOZOHUSIANA NA HEDHI



Kila mara wakumbushe wafanyakazi kuelewa miili yao na kumuona daktari kuhusu mabadiliko katika mzunguko wao wa hedhi.

III. HATARI ZA KIAFYA ZINAZOTOKANA NA USAFI DUNI WA HEDHI

Baadhi ya hatari za kiafyta zinazotokana na kiwango duni cha usafi wakati wa hedhi:

Bacterial Vaginosis (BV): Hii ni kukosa ulinganifu wa aina fulani za bakteria zinazojiteza na kuongezeka ukeni kwa kiwango kisicho cha kawaida, na hivyo kumuweka mhusika kwenye hatari ya maambukiizi, ikiwa ni pamoja na magonjwa ya zinaa. Ishara za BV ni pamoja na mwasho, harufu mbaya na kutokwa na majimaji yasiyo ya kawaida ukeni.

Urinary Tract Infection (UTI): Haya ni maambukizi ambayo huathiri kibofu cha mkojo, figo au urethra. Aina nydingi za UTI husababishwaa na bakteria na zaweza sababisha ishara kama vile maumivu katika sehemu ya uke na sehemu ya chini ya tumbo, mwasho mkali, upele, kuvuja damu, kutokwa na majimaji yenye rangi isiyo ya kawaida, na /au harufu mbaya ukeni.

Reproductive Tract Infection (RTI): Haya ni maambukizi ambayo huathiri sehemu yoyote ya mfumo wa uzazi. Mifano ni pamoja na bacterial vaginosis, maambukizi ya chachulyeast infection) na magonjwa ya zinaa, mionganoni mwa mengine.

Toxic shock syndrome (TSS): Ni maambukizi adimu ya bakteria ambayo huingia kwenye damu na kusababisha sumu ama toxini. Hasa huhushishwa na kuacha bidhaa za hedhi kama vile visodo vya kuingizwa ukeni na vikombe vya hedhi kwa muda mrefu kabla ya kuvibadilisha. Hali duni ya usafi katika sehemu inayozingira lango la uke pia yawea sababisha kuota kwa bakteria hizi. Ishara za toxic shock syndrome mara nydingi hujitokeza ghafula na zaweza husisha homa, shinikizo la chini la damu, maumivu ya misuli, kuchanganyikiwa, kuendesha, kichefuchefu, kutapika, upele na kifafa.





SEHEMU YA 7:
KUPUNGUZA DHULUMA ZA
KIJINSIA-(GBV) NA KUTOA
USAIDIZI KAZINI

7

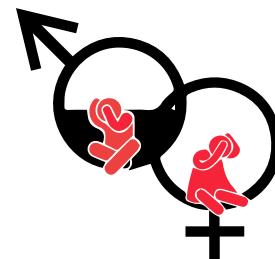
SEHEMU YA 7

I. USAIDIZI NA MSAADA DHIDI YA DHULUMA ZA KIJINSIA (GBV) MAHALI PA KAZI

Kama mto huduma ya kwanza ya afya huenda ukapokea maswali au malalamishi ambayo wafanyakazi wanayo kuhusu dhuluma za kijinsia (GBV). Waweza kuwa mtu wa kutegemewa kazini ambaye anajali kuhusu maslahi ya wafanyakazi na anayewaundia mazingira salama. Wafanyakazi wanapaswa kuhisi kwamba wanawenza tafuta usaidizi wakiuhitaji.

DHULUMA ZA KIJINSIA (GBV) NI NINI?

Dhuluma za kijinsia (GBV) ni mashambulizi yanayoelekezewa mtu kwa sababu ya jinsia yake.



AINA ZA DHULUMA

	Kimwili - Matumizi ya nguvu za kimwili ambazo huenda zikasababisha majeraha, maumivu au ulemavu wa kimwili. Baadhi ya mifano ni pamoja na kuchuna, kupiga teke, kuzaba kofi, kunyonga, kuchoma, mionganini mwa zingine.
	Kingono - Vitendo vyovoyote vya kingono (kugusa), tabia za kingono zisizotakikana (kukonyeza) au maoni ya kingono yasiyotakikana ("unapendeza sana leo") bila idhini ya mtu mwininge, na hivyo kumfanya ahuzunike, akasirike, au kujawa na hofu. Hii ni pamoja na kunajisi, dhuluma za kimpenzi na bughudha za kimpenzi.
	Kisaikolojia - Madhara ya hiari kwa kutumia vitisho na matusi, ambayo huathiri hali ya mtu ya kiakili au kimhemko.

II. SIFA ZA MHUDUMU WA KWANZA WA AFYA MTEGEMEZEI

Msikilizaji mwema



Kusikiza kwaweza kuwa na nguvu zaidi ya kuzungumza. Tabibu ni mtu anayeaminika kazini na ambaye anaheshimu na kusikiza kwa makini.

Mwaminifu



Kulinda usiri wa wafanyakazi ni jambo la kitaalam. Pia, huwahakikisha wafanyakazi kwamba usalama wao ni muhimu.

Mwenye huruma



Kutoaibisha au kuwalamu wafanyakazi kwa kukumbana na aina yoyote ya dhuluma, huhalalisha hisia na matukio wanayokumbana nayo.

Kutohukumu



Kushughulikia wafanyakazi pasipo kuwashukumu huunda imani na kuonyesha kwamba una uwezo wa kuhisi maono yao.

Baadhi ya mambo yenye busara ya kusema kwa wafanyakazi ambao wamekumbana na dhuluma za kijinsia GBV:

- Pole sana; bila shaka hali hii ni ngumu sana kwako.
- Sio makosa yako; haustahili haya.
- Haukufanya chochote kibaya.
- Niko hapa kwa sababu yako.
- Nakuamini.

FAHAMU KWAMBA:

- Ikiwa mfanyakazi amejeruhiwa au ana masuala mengine ya majeraha kwa sababu ya kukumbana na dhuluma za kijinsia GBV, muunganishe na huduma za afya za dharura.
 - Waelekeze wafanyakazi katika huduma wanazohitaji (kwa mfano kiafya, kisaikolojia, kisheria, kiuchumi).
 - Epuka kuwapa wafanyakazi suluhu na wahakikishie usalama wao.

III. MAWASILIANO YA HUDUMA ZA USADIZI DHIDI YA DHULUMA ZA KIJINSIA GBV

Zifuatazo ni baadhi ya nambari muhimu unazoweza wapa wafanyakazi wanaokabiliwa na tatizo la dhuluma na ambao wanaweza kuomba huduma za ziada za msaada:

- **The Gender Violence Recovery Centre (GVRC)** - 0719 638 006
 - huduma za dharura za kimatibabu bila malipo/ huduma za dharura za matibau, huduma ya ufuatiliaji na matibabu.
 - **Coalition on Violence Against Women (COVAW)** - Nambari ya arafa (SMS) ya dharura bila malipo 20351, Nambari ya dharura ya matibabu 0723 703 939, kuripoti, ushauri nasaha na huduma za kisheria.
 - **USIKIMYE** - 0718 158 400 - makao ya usalama, usaidizi wa kisheria, huduma za jumla kwa wahasiriwa.
 - **Aunty Jane** - 0800 721 530 - taarifa kuhusu huduma za afya ya uzazi.



ANDIKA MAELEZO



ANDIKA MAELEZO

