WANAUME WANAOHIMILI MHM KAZINI

Rafiki wa MHM ni nani?
Huyu ni mtu ambaye yuko hiari kushirikiana na mtu au vikundi vingine ili kuafikia lengo kuu. Mtu anaweza kuwa rafiki wa MHM kazini. Hata wale wasioshuhudia hedhi wanaweza endeleza usawa na kuhimili mahitaji ya wafanyikazi wanaoshuhudia hedhi.

Unyanyapaa wakati wa hedhi ni nini?
Unyanyapaa (stigma) unaohusishwa na hedhi. 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.

Aibu ya hedhi ni nini?
Wanawake wanapohisi au kufanywa kuhisi aibu kwa sababu ya hedhi. Hakuna anayepaswa kuhisi au kufanywa kuhisi aibu kwa sababu ya tukio hili la kawaida.

Kisasili ni nini?
Imani ambayo watu wengi wanayo, lakini sio kweli. (myth)

Kisasili:
Sharti wanawake wavumilie hedhi kwa kimya- hasa kazini!

Ukweli:
Hedhi ni tukio la kawaida ambalo laweza wekwa kuwa siri, lakini ikiwa wafanyikazi 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:
Wafanyikazi wanawake wanasingizia wanaposema kwamba wanakumbwa na maumivu ya hedhi.

Ukweli:
Mara nyingi wanawake hukumbwa na maumivu wakati wa hedhi, na huenda wakahitaji usaidizi wa kimatibabu wakiwa kazini. Kuna baadhi ya wanawake ambao huenda wakahitaji hata kwenda nyumbani, kupumzika au kupewa majukumu mepesi kwa muda, kwa sababu ya maumivu ya hedhi.

FAHAMU KUWA:
Rafiki wa MHM hutumia kila fursa ili kuimarisha ufahamu wa kweli kuhusiana na hedhi, kuwasiliana kwa heshima, na kuwaonyesha wafanyikazi wote ukarimu. Inamaanisha kuwa sehemu ya suluhu na wala sio tatizo.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE