UDUMISHAJI MZURI WA USAFI WAKATI WA HEDHI (MHM) KAZINI

Je udumishaji usafi wakati wa hedhi kazini utanisaidia vipi katika eneo la kazi?

Sehemu yako ya kazi ikihimili udumishaji usafi wakati wa hedhi, yaweza athiri:

- Kiwango chako cha utulivu
- Kiwango cha msongo wa mawazo
- Afya yako ya kimwili
- Kiwango chako cha uzalishaji
- Uhusiano wako na mwangalizi wako

Chochote kinachoathiri kiwango cha uzalishaji, utendakazi na nguvu za wafanyikazi, huathiri matokeo jumla ya kibiashara ya kampuni.

Kuwekeza katika afya ya hedhi, usafi na ustawi wa hedhi, kwaweza unda mazingira tegemezi kwa wafanyikazi wote, na hivyo kuchangia ustawi wa kampuni.

Kumbuka kuuliza daktari wako juu ya maswala yanayohusiana na hedhi yako, ngono, na afya ya uzazi. Unaweza pia kuwasiliana na wafuatao kwa taarifa zaidi:

- **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

VIDOKEZI; Ikiwa wewe au yeyote unayemfahamu anakumbana na dhuluma za kijinsia, tafadhali wasiliana kupitia:

- **The Gender Violence Recovery Centre (GVRC):** Piga 0719 638 006 kwa 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 0723703939, kuripoti, ushauri nasaha na huduma za kisheria.
- **USIKIMYE:** Piga 0718 158 400 kwa taarifa kuhusu makao ya usalama, usaidizi wa kisheria, huduma za jumla kwa wahasiriwa.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE