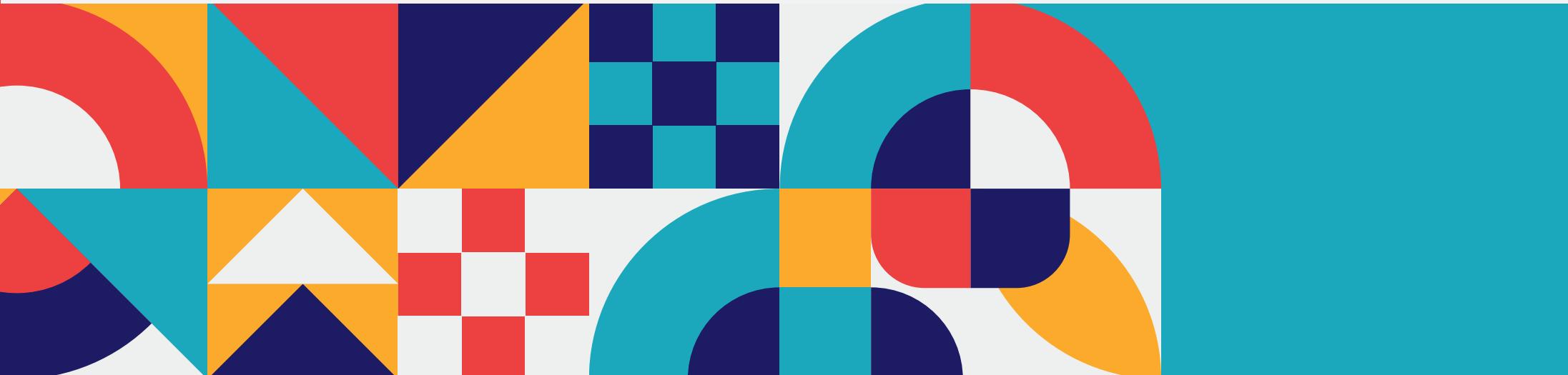




MWONGOZO WA MWAKILISHI WA MAHUSIANO YA WAFANYIKAZI KUHUSU UDUMISHAJI USAFI WAKATI WA HEDHI (MHM)





YALIYOMO

SEHEMU YA 1: KUUNDA MAZINGIRA TEGEMEZEI KWA WAFANYIKAZI WANAOSHUHUDIA HEDHI

- | | |
|---|---|
| I. HEDHI NI NINI? | 2 |
| II. MZUNGUKO WA HEDHI | 3 |
| III. KUWAELEWA WAFANYIKAZI WANAOSHUHUDIA HEDHI WAKIWA
KAZINI | 5 |
| IV. SIFA NJEMA ZA MWAKILISHI WA MAHUSIANO YA WAFANYIKAZI | 6 |
| V. KUIMARISHA MATUKIO YA HEDHI YA WANAWAKE KAZINI | 7 |

SEHEMU YA 2: KUANGAZIA UNYANYAPAA UNAOTOKANA NA HEDHI KAZINI

- | | |
|--|----|
| I. KUANGAZIA UNYANYAPAA UNAOTOKANA NA HEDHI KAZINI | 10 |
| II. VISASILI NA UKWELI KUHUSU HEDHI | 11 |

SEHEMU YA 3: UMUHIMU WA AFYA YA HEDHI YENYE HADHI NA HESHIMA (MHM) KAZINI

- | | |
|--|----|
| I. WAFANYAKAZI WANAOSHUHUDIA HEDHI NI WA THAMANI | 16 |
| II. SERA YA UDUMISHAJI USAFI WAKATI WA HEDHI (MHM)
NCHINI KENYA | 17 |
| III. ATHARI ZA UPUNGUFU WA MHM KWA WAFANYIKAZI | 18 |
| IV. USAFI MSINGI KAZINI | 19 |

SEHEMU YA 4: ANACHOPASWA KUFANYA NA KUTOFANYA MWAKILISHI WA MAHUSIANO YA WAFANYIKAZI KATIKA HARAKATI ZA UDUMISHA USAFI WAKATI WA HEDHI (MHM) KAZINI

22



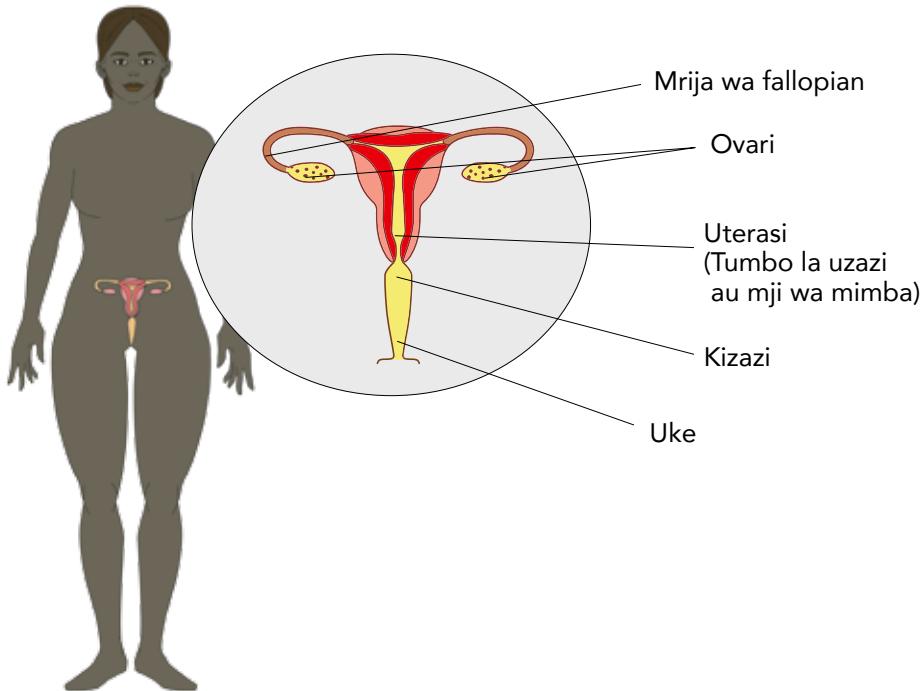
**SEHEMU YA 1:
KUUNDA MAZINGIRA TEGEMEZA
KWA WAFANYIKAZI
WANAOSHUHUDIA HEDHI**

1

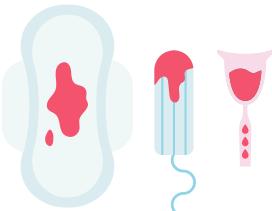
SEHEMU YA 1

I. HEDHI NI NINI?

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

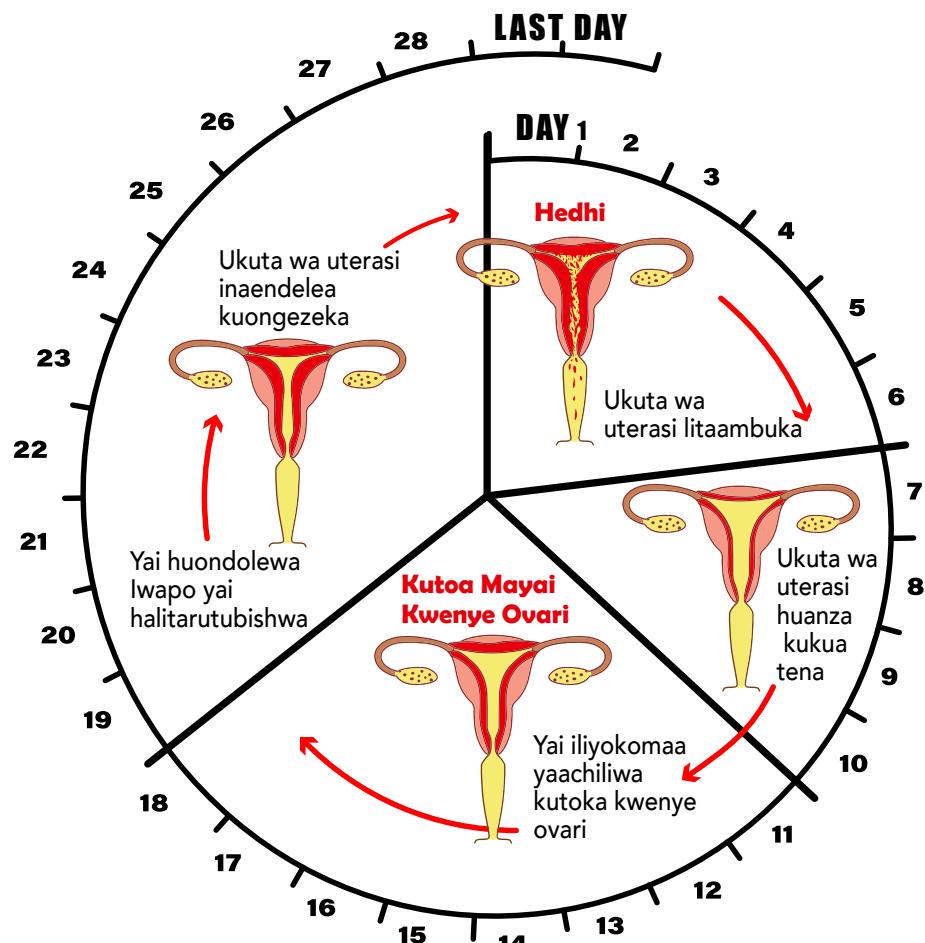


Je hedhi ni chafu?



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 kibiologya.

II. MZUNGUKO WA HEDHI



Wanawake hushuhudia mzunguko wa hedhi kila mwezi ili kuuandaa mwili kushika mimba. Wakati wa kila mzunguko, yai huijunda na kuachiliwa kutoka kwenye ovari. Huku yai likisonga na kuingia kwenye mrija wa fallopijan (fallopian tube) unaosafirisha yai kutoka kwenye ovari hadi kwenye uterasi, ukuta wa uterasi huijunda na kuijandaa kwa uwezekano wa kushika mimba. Yai likirutubishwa na shahawa(sperms), litajitungisha kwenye ukuta wa uterasi au nyumba ya mimba na kukua na kuwa kijusi. Iwapo yai halitarutubishwa, litaambuka pamoja na ukuta wa uterasi kama damu ya hedhi, kisha mwili ujiandae kupokea yai lifuatalo.

Mzunguko wa hedhi hudumu kwa muda gani?

Muda wastani wa mzunguko wa hedhi ni siku 28, lakini muda wa kuja waweza kuwa tofauti kutoka kwa mtu mmoja hadi mwengine. Ukuta wa uterusi na yai vinapoondolewa kama damu, hedhi yawenza dumu kwa kati 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 au mwengine. Ni muhimu kutambua utofauti huu wa matukio ya hedhi na kuepuka kujumlisha yanayomkumba mtu mmoja, pamoja na yanayowakumba wengine.

Je wanawake hushuhudia hedhi maishani mwao daima

La, hedhi za wanawake wengi huacha kuwa za kawaida miili yao inapokaribia tamati ya miaka ya kuwa na uwezo wa kupata watoto, mara nyingi kati ya miaka 45 na 55, lakini hii huwa tofauti kutoka kwa mtu mmoja hadi mwengine. Wanawake wanapokoma kushuhudia hedhi, huitwa kukatikiwa au kuisha kwa hedhi (menopause).

Mwanamke atujuaje 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 kibofu cha mkojo. Dalili hizi zaweza athiri uwezo wa mtu kufanya kazi vilivyo.

III. KUELEWA WAFANYIKAZI WANAOSSHUDIA HEDHI WAKIWA KAZINI

Hedhi ni tukio la kawaida na hakuna mfanyakazi anayepaswa kukejeliwa, kusumbuliwa, kuadhiliwa au kufanya ahisi vibaya kutohana na shughuli hii.

Je wanawake wanapaswa kuwa kimya kuhusu hedhi kazini?

Ikiwa wanawake wanapendelea kuweka matukio yao wakati wa hedhi siri, hiyo ni sawa mradi hawafichi maumivu yao kwa sababu ya hofu au aibu.

Watu wengi wana dhana potovu kwamba hedhi ni jambo chafu na la aibu. Hii yaweza sababisha wafanyakazi kuwa na hofu ya kuongea kwa uwazi.

Sote tunapaswa kujitahidi kuunda mazingira mwafaka ya kazi ambapo kila mfanyakazi anahisi uhuru wa kuzungumzia anayokumbwa nayo wakati wa hedhi.

Mwakilishi wa mahusiano ya wafanyakazi atawahimizaje wafanyakazi kuzungumzia mahitaji yao ya hedhi kazini?



Unda uhusiano wa kirafiki na wa heshima, na waangalizi na wasimamizi. Kuna uwezekano mkubwa wa wao kukubaliana na mapendekezo yako.



Ungana na wale ambao wanakumbwa na jukumu la kuhimili mahitaji ya wafanyakazi, kama vile kamati ya MHM, wasimamizi wa idara ya kuajiri na maslahi ya wafanyakazi, msimamizi wa kiwanda na watoa huduma ya afya ya kwanza.



Unga mkono usimamizi katika kuunda mazingira yanayohimiza wafanyakazi kuwasiliana kuhusu wanayokumbwa nayo wakati wa hedhi, kwa uwazi.



IV. SIFA NJEMA ZA MWAKILISHI WA MAHUSIANO YA WAFANYIKAZI



Anasikiliza wasiwasi wa wafanyikazi kuhusu uzoefu wao wa hedhi kazini.



Anajali uzoefu wa wafanyikazi wa hedhi.



Hujenga uaminifu na kila mtu kazini. Wafanyakazi wengine hawawezi kujisikia vizuri kuzungumza juu ya mahitaji yao ya MHM kazini, haswa na mameneja na wasimamizi.



Ili kusaidia wafanyikazi wa hedhi, uwakilishi wa mahusiano ya wafanyikazi unapaswa kuepuka:

- Kusengenya au kuchekesha juu ya mahitaji ya hedhi ya wafanyikazi au uzoefu na watu wengine.
- Kutia aibu, kuadhibu, kuhukumu, au kuaibisha wafanyikazi kwa hedhi.
- Kueneza habari za uwongo au imani isiyo sahihi juu ya hedhi kazini.

V. KUIMARISHA MATUKIO YA HEDHI YA WANAWAKE KAZINI

Mwakilishi wa mahusiano ya wafanyikazi anaweza imarisha matukio ya hedhi ya wanawake kazini, kwa kushirikiana na usimamizi katika maeneo yafuatayo:

BIDHAA ZA USAFI WA HEDHI NA MBINU ZA KUZITUPA



Kuwezesha **ufikiaji wa bidhaa za hedhi**, vile vile kutoa taarifa za kweli kuhusu jinsi ya **kuzitumia na kuzitupa** bidhaa hizo kwa njia safi, salama, na kwa wakati ufaao.

MAJI NA USAFI WA MAZINGIRA(WASH)



Kuungeza idadi ya vyoo vya ubora wa hali ya juu na vilivyo simamiwa vyema, vilivyo na maji safi ya mfereji na sabuni ya kutosha.

SERA ZA MHM



Tetea mabadiliko ya **sera za kazini** ambazo zinaimarisha mazingira ya wafanyikazi wote wanaoshuhudia hedhi, ikiwa ni pamoja na mabadiliko ya muda ya ratiba za kazi, na kuruhusu wafanyikazi kukaa chini, kupumzika na kupata usaidizi kutoka kwa wahudumu wa kwanza wa afya, wanapokumbwa na maumivu.

MAZINGIRA MURWA YA UDUMISHAJI USAFI WAKATI WA HEDHI (MHM) KAZINI



Kuunda mazingira tegemezi kwa wanawake kwa kuangazia visa vyovoyote vya **dhuluma, dhihaki au mateso**, vinavyohusiana na hedhi, ambavyo huenda wanakumbana navyo kutoka kwa wafanyikazi wenzao, waangalizi, au wasimamizi.



**SEHEMU YA 2:
UNYANYAPAA UNAOTOKANA
NA HEDHI KAZINI**

2

SEHEMU YA 2

I. KUANGAZIA UNYANYAPAA UNAOTOKANA NA HEDHI KAZINI



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 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 kibayolojia.

Kisasili ni nini?

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

Mwiko ni nini?

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



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 tubadilishe taarifa potovu na zile za kweli.

II. VISASILI NA UKWELI KUHUSU HEDHI



Kisasili:

Wanawake wanapswa kuvumilia na kuteseka kwa kimya wanaposhudia hedhi - haswa mahali pa kazi!

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 kuwa mkarimu kazini.





Kisasili:

Hedhi ni chafu na jambo lenye aibu!

Ukweli:

Hedhi ni tukio la kibayolojia ambalo husaidia kuutayarisha mwili kwa uwezekano wa ujauzito. Wawakilishi wa mahusiano ya wafanyakazi wanaweza wasaidia wafanyakazi walio katika hedhi kwa kutoa taarifa na kuangazia matukio ambapo wafanyakazi wengine wanawaibisha, kuwadhlumu au kuwatesa wafanyakazi wanaoshuhudia hedhi wakiwa kazini.



Kisasili:

Hedhi ni jambo ambalo wanawake wanapaswa kuvumilia!

Ukweli:

Mwanamke hapaswi kuteseka wakati wa hedhi. Mwakilishi wa mahusiano ya wafanyakazi anaweza chukua hatua sahili ambazo zaweza msaidia mwanamke ili aweze kustahimili matukio anayokumbana nayo wakati wa hedhi, akiwa kazini. Kwa mfano, mwakilishi wa mahusiano ya wafanyakazi anaweza wezesha mabadiliko ya muda ya ratiba ya kazi ili wafanyakazi watumie vyoo wanapohitaji, au kumuona mto huduma ya kwanza ya afya wanapokumbwa na maumivu.



Kisasili:

Damu ya hedhi kuvuja kwenye mavazi ya kazi ni aibu!

Ukweli:

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



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. Mwakilishi wa mahusiano ya wafanyakazi anapaswa kutoa mawasiliano kwa waangalizi na usimamizi, kuhusu mahitaji ya wafanyakazi, ikiwa ni pamoja na yale yanayohusiana na hedhi. Wawakilishi wa mahusiano ya wafanyakazi pia wanaweza wasaidia wanawake kwa kuteteta ufikiaji rahisi wa dawa za kukabiliana na maumivu kazini na kwa kuanzisha ratiba nyumbufu za kazi, kama vile kupumzika kwa muda au wanawake wanaoshuhudia hedhi kubadilishiwa kwa muda majukumu na kupewa yale mepesi hasa wakikumbwa na maumivu.





**SEHEMU YA 3:
UMUHIMU WA AFYA YA HEDHI YENYE
HADHI NA HESHIMA (MHM) KAZINI**

3

SEHEMU YA 3

I. WAFANYIKAZI WANAOPIA HEDHI NI WA THAMANI

Vizingiti vinavyowakumba wafanyikazi walio katika hedhi, vyaweza athiri afya na ustawi wao, vile vile uwezo wao wa kuwa na matokeo mema kazini.



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

II. SERA YA UDUMISHAJI USAFI WAKATI WA HEDHI (MHM) NCHINI KENYA

Serikali ya Kenya imejipa jukumu kuangazia afya na usafi wa hedhi kama kama aula ya kitaifa. Mwaka wa 2020, Kenya ilizindua sera yake ya kwanza iliyolengwa kuimarisha Udumishaji usafi wakati wa hedhi (MHM) nchini kote. Aula hii inatambua kwamba katika mazingira ya kazi:

- 
-  1
Kimya kuhusu hedhi huathiri ushiriki wa wanawake kazini.
 -  2
Haki ya Wakanya kufanya kazi, ambayo inashirikisha haki ya mazingira ya kazi salama na yenye afya inaathiriwa moja kwa moja na hedhi.
 -  3
Taarifa kuhusu mbinu mwafaka za kutupa bidhaa za hedhi zilizotumika, zinapaswa kuwa kazini.
 -  4
Wizara ya Leba na Ulinzi wa Jamii inapaswa kutoa mwongozo kuhusu maeneo ya kazi na kutoa bidhaa za hedhi na MHM.
 -  5
Vifaa vya maji na usafi vinavyofanikisha MHM huimarisha mazingira ya kazini.



Kenya iko mbele ya kizingo: Mwaka wa 2011 Serikali ya Kenya iliondoa ushuru wa kuagiza bidhaa na ule wa mauzo kwa bidhaa za hedhi na suluhu.

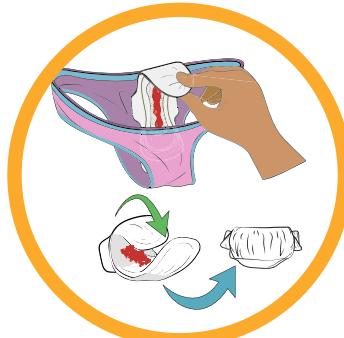
III. MATOKEO YA UPUNGUFU WA MHM KWA WAFANYIKAZI

Ni muhimu sana kudumisha usafi wakati wa hedhi. Usafi duni waweza sababisha madhara ya kiafya na kuathiri uzalishaji kazini.

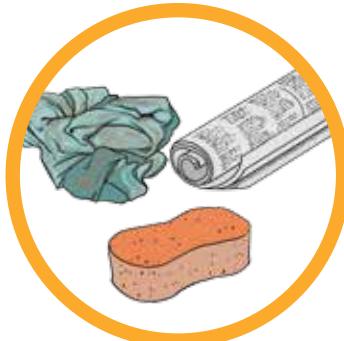
Kiwango duni cha usafi wakati wa hedhi haimaanishi kwamba mtu ni mchafu. Badala yake, yaweza husishwa na:



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



Kuvalia bidhaa za hedhi kwa muda mrefu.



Kutofikia bidhaa salama za hedhi.

IV. USAFI MSINGI KAZINI

Wawakilishi wa mahusiano ya wafanyikazi kazini wanaimarisha usafi wa hedhi kwa:



Kuhakikisha vifaa sawa vya kunawa mikono vilivyo na sabuni na maji.



Kuongeza ufikiaji wa vifaa safi na salama vya chooni.



Kutoa mbinu salama za wafanyikazi kutupa bidhaa za hedhi zilizotumika.



Kuhakikisha kwamba vifaa vya choo, kila mara vina karatasi ya shashi (toilet paper).



Kuhimili wafanyikazi wa kusafisha na kuangazia v masuala ya udumishaji wa vifaa vya chooni.





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

4

SEHEMU YA 4

ANACHOPASWA KUFANYA NA KUTOFANYA MWAKILISHI WA MAHUSIANO YA WAFANYIKAZI KATIKA HARAKATI ZA UDUMISHAJI WA USAFI WAKATI WA HEDHI (MHM) KAZINI

<p>USI: Dhanie kwamba watu wana-kumbwa na hedhi kuambatana na tabia zao, na hivyo uwadhihaki, kuwasengenya au kuwadhulumu wanapokuja kutafuta usaidizi wako.</p> 	<p>CHA KUFANYA: Wasikize wanawake wanaporipoti dhuluma zinazohusiana na hedhi kazini. Kumsengenya mtu kuhusu hedhi ni utovu wa maadili ya kazi.</p>	<p>USI: Mdhihaki mtu kwa vuja damu ya hedhi kwenye mavazi yake, wala kumsengenya na wafanyikazi wengine.</p> 	<p>CHA KUFANYA: Ikiwa mavazi ya mfanyakazi yana madoa ya damu ya hedhi, kwa upole na usiri mfahamishe kwa njia ambayo haiwaabishi wala kuvuta macho.</p>
<p>USI: Dhanie kwamba wanawake wanatafuta sababu cha kuepuka kazi.</p> 	<p>CHA KUFANYA: Imarisha desturi kazini inayosaidia usimamizi kuelewa kwamba mahitaji ya hedhi ni sababu halali za kwenda mapumzikoni, kuomba nafasi kazini, au kutafuta mabadiliko ya majukumu kazini.</p>	<p>USI: Ungane na wengine katika kuwadhulumu au kuwadhalalisha wanawake kwa sababu ya hedhi.</p> 	<p>CHA KUFANYA: Kuwa mfano mwema! Kuwa mionganoni wale wanaopaza sauti dhidi ya dhuluma zinazohusiana na hedhi. Wanawake wanastahili kuzungumzia hedhi katika mazingira yasiyo na hukumu, yenyе heshima na yanayohimili.</p>
<p>USI: Toe maoni kazini kuashiria kwamba wafanyikazi wanaoshuhudia hedhi ni dhaifu, wadakizi au wasiozingatia maadili kazini.</p> 	<p>CHA KUFANYA: Toa taarifa za kweli kuhusiana na hedhi na athari zake kazini na urekebishe dhana potovu za wafanyikazi kuhusiana na hedhi.</p>	<p>USI: Usizibe jitihada za kuwasaidia wanawake kuwa na wakati mwelesi wakati wa hedhi.</p> 	<p>CHA KUFANYA: Saidia wafanyikazi kufikia bidhaa za hedhi salama na za kutegemewa, na bidhaa za kukabiliana na maumivu kazini. Zungumza na usimamizi kuhusu vifaa au mabadiliko mengine ambayo wafanyikazi wanachitaji ili kudumisha afya na usafi wakati wa hedhi wakiwa kazini.</p>





NOTES



NOTES





NOTES

