

Je WAJUA?

Hedhi au damu ya hedhi sio **chafu, ukosefu wa usafi wala ya aibu.**

Watu bilioni 2 duniani kote hushuhudia hedhi. Wengi hushuhudia hedhi wakiwa kazini.

Hakuna mfanyakazi anayepaswa kuwa kimya juu ya hedhi kwa sababu ya **aibu au hofu.**

Si sawa kwa mfanyakazi yeyote **kudhulumu, kudhalilisha,** au kufanya wengine kujisikia na **wasiwasi** kwa sababu ya hedhi.

Kila mtu anaweza kuchukua jukumu la kufanya hedhi **jambo la kawaida.**

V. KUIMARISHA HADHI NA HESHIMA WAKATI WA HEDHI

Mabingwa wa MHM wataimarisha aje hadhi na heshima kazini wakati wa hedhi?

Toa habari sahihi juu ya hedhi ili kupunguza imani hatari na zisizo sahihi.

Wahimiza watu wazungumze juu ya hedhi (kama wanavyojisikia) na katisha tamaa ya uonevu na dhulumu zinazohusiana na hedhi.

Washauri wafanyikazi wapya juu ya jinsi ya kudumisha afya na usafi wa kutosha wa hedhi.

Zingatia jinsi MHM ambayo haitoshi inaathiri wafanyikazi na upendekeze hatua zifaazo kwa usimamizi.

Sikiliza wafanyikazi na utambue njia za kushughulikia na kukidhi mahitaji yao ya hedhi kazini; shirikiana na usimamizi.

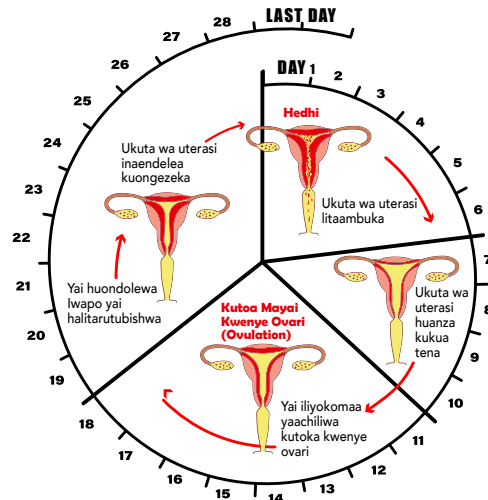
Kusaidia wafanyikazi kupata bidhaa za hedhi, elimu ya hedhi, udhibiti wa maumivu, na miundo mbinu inayodumisha MHM na heshima mahali pa kazi.

Waelekeze wafanyikazi kwa wataalamu wa afya na rasilimali zingine za kudumisha usafi wa hedhi (MHM) inapohitajika.



MWONGOZO WA KUDUMISHA USAFI WA HEDHI (MHM) YA MABINGWA WA MHM MAHALI PA KAZI

I. MZUNGUKO WA HEDHI



Urefu wastani wa muda wa mzunguko wa hedhi ni siku 28, lakini waweza kuwa tofauti kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine. Kwa kawaida, mzunguko wa hedhi waweza kuwa siku 21 had 35. Hedhi yaweza dumu kwa kati ya siku 2 na 7 yaani siku ambazo utoana damu.

II. HEDHI KAZINI

Hedhi inaweza kushughulikiwa kwa usalama na usafi kupitia bidhaa zifuatazo:

<p>Ufahamu, kujithamini na taarifa kuhusu afya yao na usafi wa hedhi.</p>	<p>Ufikiaji wa bidhaa salama na safi za ufyonzaji wa damu, iwe kazini au kwa bei nafuu karibu na mahali pa kazi.</p>
<p>Ufikiaji wa sehemu salama na safi, zilizo na maji safi, sabuni na eneo murwa la kutupa bidhaa za hedhi.</p>	<p>Mazingira tegemezi ya kazi, yanayowawezesha kudhibiti hedhi bila uoga.</p>

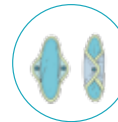
III. MBIDHAA ZA HEDHI

Bidhaa salama na safi ya hedhi, kama ifuatayo, inaweza kusaidia wafanyikazi kudhibiti hedhi yao mahali pa kazi:

KISODO CHA KUTUPWA



KISODO KINACHOTUMIWA ZAIDI YA MARA MOJA



KIKOMBE CHA HEDHI



Wahimiza wafanyikazi wanaoshuhudia hedhi ku:

- Fuatilia tarehe ya kuanza na muda wa mzunguko wao wa hedhi.
- Chagua bidhaa za hedhi kuambatana na mtiririko wa hedhi.
- Beba bidhaa za ziada za hedhi, dawa za kukabiliana na maumivu, suruali, nguo na karatasi ya shashi (toilet paper).
- Epuka kutumia bidhaa zisizo na usafi kama vipande vya vitambara.
- Osha na kausha kabisa kisodo kinachotumiwa zaidi ya mara moja.
- Nawa mikono kwa kutumia maji na sabuni kabla na baada ya kushika bidhaa za hedhi.

Afya na usafi wa hedhi yaweza athiri afya na ustawi wa wafanyikazi walio katika hedhi, na uwezo wao wa kushiriki mahali pa kazi.



Tuunde mazingira tegemezi kwa wafanyikazi walio katika hedhi, na hivyo kuchangia mafanikio kazini.