

ພາກທີ 29

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ມີຄື:

ການເດີນທາງ ແລະ ການມາເຖິງສະຖານທີ່ໃໝ່	448
ຄວາມຕ້ອງການພື້ນຖານ	448
ອາການ	449
ນ້ຳໃຊ້ ແລະ ເຊື້ອເພີງ	450
ການປ້ອງກັນຈາກການທາລຸນທາງເພດ	450
ສຸຂະພາບໄວຈະເລີນພັນ	452
ສຸຂະພາບຈິດ	454
ຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ	454
ອາການສະແດງອອກຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ	454
ການເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບຈິດດີຂຶ້ນ	454
ແມ່ຍິງໃນຖານະເປັນຜູ້ນຳ	456
ວິທີຫາລ້ຽງຊີບຕົນເອງ	457

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ຈຳຕ້ອງພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານ



ຊາວອົບພະຍົບກໍ່ຄືຜູ້ທີ່ຂ້າມຊາຍແດນຂອງປະເທດຕົນເອງ ໄປຢູ່ປະເທດອື່ນ ເນື່ອງຈາກວ່າເຂົາເຈົ້າຍ້ານກົວຕໍ່ສະພາບການທີ່ບໍ່ປອດໄພໃນປະເທດຂອງຕົນເອງ. ຄົນທີ່ພັດພາກຖິ່ນຖານແມ່ນຜູ້ທີ່ຖືກບັງຄັບໃຫ້ອອກຈາກເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງໄປຢູ່ສະຖານທີ່ອື່ນພາຍໃນ ປະເທດຂອງຕົນ. ຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ຜູ້ພັດຖິ່ນທັງຫຼາຍແມ່ນຜູ້ທີ່ຕົກເປັນ ເຫຍື້ອເຄາະຮ້າຍຂອງຄົນກຸ່ມໜຶ່ງທີ່ມີອຳນາດ ແລະ ມີການຈຳແນກຂຶ້ນຊາດ, ສາສະໜາ, ສັນຊາດ ຫຼື ຖານະທາງການເມືອງ. ຖ້າຄົນກຸ່ມນີ້ທາກກຳອຳນາດຄວບຄຸມແຫຼ່ງຊັບພະຍາກອນທີ່ຈຳເປັນເຊັ່ນ: ອາຫານ ແລະ ນ້ຳໃຊ້, ຄົນທັງຫຼາຍກໍ່ຈຳຕ້ອງໜີອອກຈາກເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງໄປ ເພື່ອເອົາຊີວິດລອດ.

ໃນຈຳນວນຜູ້ອົບພະຍົບ ແລະ ຜູ້ພັດຖິ່ນ 10 ຄົນ ຢູ່ໃນໂລກຈະມີ 8 ຄົນເປັນຜູ້ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍ.

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ໃນຈຳນວນຊາວຜູ້ອົບພະຍົບ ແລະ ຜູ້ພັດຖິ່ນຈະມີແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກນ້ອຍເຈືອປົນຢູ່ຫຼາຍກວ່າ 80%. ເຫດຜົນທີ່ຜູ້ຊາຍມີຈຳນວນໜ້ອຍກວ່າກໍ່ຍ້ອນວ່າພວກຜູ້ຊາຍມັກຈະລົ້ມຕາຍ ຍ້ອນມີການຕໍ່ສູ້ ຫຼື ຖືກບັງຄັບໃຫ້ຈາກຄອບຄົວພວກເຂົາໄປ. ເຊັ່ນດຽວກັນກັບຜູ້ອົບພະຍົບ ແລະ ຜູ້ພັດຖິ່ນທົ່ວໄປ ແມ່ຍິງຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງຈາກການໃຊ້ກຳລັງບັງຄັບໃຫ້ກັບຄືນບ້ານເກົ່າ. ນອກນີ້ເຂົາເຈົ້າຍັງຕ້ອງການກົດໝາຍປົກປ້ອງສິດທິດ້ານເສດຖະກິດ ແລະ ສັງຄົມ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບຊັບພະຍາກອນທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ຊີວິດປະຈຳວັນເຊັ່ນ: ອາຫານ, ນ້ຳໃຊ້, ທີ່ພັກອາໄສ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ ແລະ ການປິ່ນປົວສຸຂະພາບເວລາເຈັບເປັນ. ເນື່ອງຈາກພວກເຂົາເປັນເພດຍິງພວກເຂົາຈຶ່ງຕ້ອງການ ການປົກປ້ອງພິເສດຈາກການໃຊ້ກຳລັງທາງອາວຸດ ການລ່ວງເກີນທາງເພດ ແລະ ການທາລຸນຮ່າງກາຍ.

ເນື້ອໃນພາກນີ້ຈະໄດ້ເນັ້ນໜັກ ໃສ່ບາງບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານຈະຕ້ອງປະເຊີນ. ສິ່ງສຳຄັນກວ່າໝູ່ໝົດໃນພາກນີ້ຈະໄດ້ເວົ້າເຖິງບົດບາດສຳຄັນຂອງແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ຕໍ່ກັບຊຸມຊົນໃໝ່ຂອງພວກເຂົາ

Health Leadership International
Field Draft Copy

ການເດີນທາງ ແລະ ການມາເຖິງສະຖານທີ່ໃໝ່

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວການເດີນທາງມາຕັ້ງຖິ່ນຖານຢູ່ສະຖານທີ່ແຫ່ງໃໝ່ແມ່ນຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍ. ໃນລະຫວ່າງການເດີນທາງຄອບຄົວຕ້ອງໄດ້ພັດພາກຈາກກັນ. ໃນໄລຍະນີ້ເດັກນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ເຖົ້າມັກຈະລົ້ມຕາຍຍ້ອນຄວາມອິດທິວ ທີ່ເກີດມີພະຍາດບຽດບຽນ. ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ສາວມັກຈະຕົກເປັນເຫຍື່ອຂອງການລວນລາມຂອງໂຈນຜູ້ຮ້າຍ, ທະຫານຊາຍແດນ, ໜ່ວຍປະກອບອາວຸດ ແລະ ພວກຜູ້ຊາຍທີ່ເປັນຊາວອົບພະຍົບ. ຄວາມເສຍຫາຍທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງນີ້ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມຈິດໃຈນັບແຕ່ເວລາທີ່ຍັງບໍ່ທັນເດີນທາງເຖິງຖິ່ນຖານແຫ່ງໃໝ່.

ການທີ່ໄດ້ຮັບເອກະສານຄົນຖ້ວນຈາກອົງການສະຫາປະຊາຊາດ ຫຼື ເຈົ້າໜ້າທີ່ຈາກປະເທດທີ່ຮັບຊາວອົບພະຍົບຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ອົບພະຍົບໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງຈາກການຖືກບັງຄັບໃຫ້ໜີ.

ຄວາມຕ້ອງການອັນເປັນພື້ນຖານ

ເມື່ອເຂົາເຈົ້າໄດ້ມາຢູ່ຖິ່ນຖານແຫ່ງໃໝ່ແລ້ວ ແມ່ຍິງກໍ່ຈະປະເຊີນກັບສະພາບແວດລ້ອມອັນໃໝ່ ຊຶ່ງແຕກຕ່າງກັບເຮືອນຢູ່ເກົ່າຂອງພວກເຂົາ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງທີ່ມາຈາກບ້ານນ້ອຍກໍ່ຈະພົບຫຼາຍສິ່ງຫຼາຍແນວລຸ້ນອົບພະຍົບທີ່ກວ້າງໃຫຍ່ ແລະ ແອອັດເຊິ່ງມັນແຕກຕ່າງກັບບ້ານເກີດເມືອງນອນທີ່ຕົນເຄີຍຢູ່. ບາງເທື່ອພວກເຂົາອາດຈະຊອກຢູ່ຕາມຕົວເມືອງຕ່າງໆແບບລີ້ຊ້ອນຍ້ານເຈົ້າໜ້າທີ່ຈັບຕົວ, ຊາວອົບພະຍົບບາງກຸ່ມກໍ່ຈະຖືກສົ່ງໄປຕັ້ງຖິ່ນຖານແບບຖາວອນຢູ່ສະຖານທີ່ຫ່າງໄກທີ່ສຸດ.

ນອກຈາກນີ້, ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງອາດພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກດັ່ງນີ້:

- ໄປຢູ່ສະຖານທີ່ບ່ອນທີ່ຄົນຢູ່ເກົ່າມາແລ້ວບໍ່ພໍໃຈໃຫ້ຢູ່ນຳ ຫຼື ຢູ່ນຳຄົນກຸ່ມອື່ນທີ່ບໍ່ເວົ້າພາສາດຽວກັນກັບລາວ.
- ບໍ່ຮູ້ເລີຍວ່າຕົນເອງສາມາດຄົ້ນບ້ານເກົ່າໄດ້ໄວ ຫຼື ບໍ່ ຫຼື ວ່າຕ້ອງຢູ່ໄປອີກຫຼາຍປີ.
- ຕ້ອງການເອກະສານເພື່ອສະແດງຖານະຂອງຕົນວ່າເປັນຊາວອົບພະຍົບ.
- ຕ້ອງບັບຕົວໃໝ່ເຂົ້າກັບຄວາມສຳພັນທາງຄອບຄົວໃໝ່.
- ຖ້າມີສົງຄາມເກີດຂຶ້ນຢູ່ເຂດໃກ້ຄຽງກໍ່ຈະເຕັມໄປດ້ວຍຄວາມອັນຕະລາຍ.

ການດຳລົງຊີວິດຢູ່ຄ້າຍອົບພະຍົບ ແລະ ຮັບການຈັດຕັ້ງຄັກແນ່ຈາກລັດຖະບານຂອງປະເທດທີ່ຕົນໄປຢູ່ ຫຼື ຮັບການດູແລຈາກອົງການສະຫະປາຊາຊາດ ແມ່ນເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງໄດ້ຮັບຄວາມປົກປ້ອງທີ່ປອດໄພດີ. ແຕ່ວ່າສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງພັດພາກຖິ່ນຖານແບບບໍ່ມີການຈັດຕັ້ງນັ້ນຈະບໍ່ໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງແບບນີ້ ແລະ ຈະຕ້ອງດຳລົງຊີວິດຢູ່ພາຍໃຕ້ຄວາມສ່ຽງ.

ຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນແມ່ຍິງເປັນຜູ້ຮັບຜິດຊອບໃນການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການອັນເປັນພື້ນຖານໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວເຊັ່ນ: ເຮັດການປູກຝັງ, ແຕ່ງຢູ່ຄົວກິນ, ຕັກນ້ຳ, ຈັດແຈງເຮືອນຊານ, ຮັກສາອະນາໄມຄວາມສະອາດ ແລະ ຮັກສາສຸຂະພາບຂອງຄອບຄົວທຸກຄົນ. ໃນເມື່ອພັດພາກຈາກເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ແມ່ຍິງພັດພາກບ້ານຂອງຕົນມານັ້ນ ຕ້ອງອາໄສຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກພາຍນອກເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບຄວາມຕ້ອງການພື້ນຖານຕໍ່ຈິ່ງຊີວິດປະຈຳວັນ. ແຕ່ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກພາຍນອກນັ້ນແມ່ນບໍ່ພຽງພໍ. ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຈະບໍ່ໄດ້ຮັບສິ່ງທີ່ຕົນເອງຕ້ອງ ການທີ່ເປັນພື້ນຖານຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອພາຍນອກ ສຳບັ່ງຍັງມີບັນຫາຕື່ມອີກ.



HLI Seal of Approval
Health Leadership
Field Draft Copy International

ອາຫານ

ຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ພັດພາກຖິ່ນຖານນັ້ນບໍ່ຄ່ອຍຈະໄດ້ຮັບອາຫານພຽງພໍກ່ອນເວລາທີ່ພວກເຂົາຈະເລີ່ມອອກເດີນທາງອົບພະຍົບ ຫຼື ຢູ່ໃນລະຫວ່າງການເດີນທາງ. ໃນເມື່ອມາເຖິງສະຖານທີ່ຢູ່ໃໝ່ແລ້ວກໍ່ຕາມກໍ່ຍັງພົບກັບການຂາດແຄນອາຫານຢູ່ຄືເກົ່າ ຫຼື ວ່າພວກເຂົາອາດບໍ່ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ມີທາດບຳລຸງທີ່ຮ່າງກາຍຕ້ອງການ.

ໂລກຂາດອາຫານແມ່ນສາເຫດຕົ້ນຕໍຂອງການເສຍຊີວິດຂອງແມ່ຍິງອົບພະຍົບ ແລະ ພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານ.

ທ່ານຈະໄດ້ຮັບໂພຊະນາການຕໍ່ຮ່າງກາຍດີຂຶ້ນ ຖ້າທ່ານເຮັດສິ່ງເຫຼົ່ານີ້:

- ເຂົ້າຮ່ວມວຽກງານແຈກຢາຍອາຫານ. ແມ່ຍິງຄວນເປັນຜູ້ໄປຮັບອາຫານເອງເພາະວ່າພວກຜູ້ຊາຍອາດບໍ່ຄຸ້ນເຄີຍກັບອາຫານທີ່ຄອບຄົວຕ້ອງການ. ອີກສິ່ງໜຶ່ງກໍ່ຄືວ່າແມ່ຍິງຈະເອົາອາຫານມາລ້ຽງຄອບຄົວໂດຍທີ່ວ່າບໍ່ເອົາໄປຂາຍ ເພື່ອຊື້ເຫຼົ້າຢາ ຫຼື ອາວຸດ.
- ແມ່ຍິງຕ້ອງກິນອາຫານເທົ່າກັບຜູ້ຊາຍ ແລະ ຕ້ອງກິນອາຫານພ້ອມກັນໝົດທຸກຄົນ.
- ຮຽກຮ້ອງເອົາອາຫານເພີ່ມໃຫ້ແມ່ຍິງຖືພາ, ແມ່ຍິງລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ເປັນໂລກຂາດອາຫານ ຫຼື ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຈັບປ່ວຍ.
- ຕ້ອງຮັບປະກັນໃຫ້ແມ່ຍິງມີໝໍ້ແຕ່ງກິນ ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ເຮືອນຄົວ.
- ຊ່ວຍກັນແຕ່ງກິນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະແຕ່ງອາຫານຢູ່ບ່ອນລວມສູນກໍ່ຕາມ ແມ່ຍິງຍັງຈະຕ້ອງເປັນຜູ້ຊ່ວຍຢ່າງໃກ້ຊິດເພາະວ່າຕົນເອງ ສາມາດຄວບຄຸມໄດ້ວ່າອາຫານທີ່ແບ່ງໃຫ້ຄອບຄົວຕົນເອງນັ້ນຕ້ອງ ເໝາະສົມ.



ການແຈກຢາຍອາຫານສຸກເສີນ
 ເຖິງວ່າຈະຢູ່ໃນສະພາບສຸກເສີນກໍ່ຕາມ ການແຈກຢາຍອາຫານກໍ່ຕ້ອງມີແມ່ຍິງເຂົ້າຮ່ວມ. ສິ່ງນີ້ຈະເປັນການຍົກບົດບາດຂອງແມ່ຍິງຂຶ້ນຕື່ມໃນການຄຸ້ມຄອງອາຫານ. ໃນປະເທດເຄັນຢາອົງການອອກສ໌ຟາມ (Oxfam) ໄດ້ພະຍາຍາມສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແມ່ຍິງທາງສັງຄົມ ໂດຍການແຈກຢາຍອາຫານໂດຍກົງໃຫ້ແມ່ຍິງ. ການແບ່ງບັນອາຫານໄດ້ເຮັດຢູ່ກາງແຈ້ງຊຶ່ງນຳພາໂດຍຄະນະກຳມະການທີ່ມີຜູ້ອາວຸໂສທີ່ຮັບການເລືອກຕັ້ງ. ແມ່ຍິງກໍ່ໄດ້ຮັບການຊຸກຍູ້ສິ່ງເສີມໃຫ້ອອກຄຳຄິດຄຳເຫັນໃນສິ່ງທີ່ກຳລັງປະຕິບັດຢູ່. ການແຈກຢາຍອາຫານແບບນີ້ຈະຖືກດຳເນີນໄປເລື້ອຍໆຈົນກວ່າສະພາບການດ້ານສະບຽງອາຫານໃນເຂດທ້ອງຖິ່ນກຸ່ວຂ້ອງຈະໄດ້ຮັບການຟື້ນຟູ.

Health and Human Rights International

ນ້ຳໃຊ້ ແລະ ເຊື້ອເພີງ

ຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ແມ່ຍິງພັດຖິ້ນມັກຈະພົບບັນຫານ້ຳໃຊ້ ແລະ ພື້ນດັງໄຟບໍ່ພຽງພໍ. ບາງຄັ້ງຄາວຕ້ອງໄປຕັກນ້ຳ ແລະ ເອົາພື້ນຢູ່ທ່າງໄກຈາກຄ້າຍອົບພະຍົບ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມປອດໄພ. ນ້ຳອາດຈະບໍ່ສະອາດເຊິ່ງວ່າເມື່ອດື່ມເຂົ້າໄປຈະພາໃຫ້ຄົນເປັນພະຍາດ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຕື່ມໃຫ້ແກ່ຊີວິດຂອງແມ່ຍິງ, ເພາະວ່າພວກເຂົາມີຄວາມຮັບຜິດຊອບໃນການເຮັດຄວາມສະອາດ ແລະ ແຕ່ງຢູ່ຄົວກິນ ສຳລັບທຸກຄົນໃນຄອບຄົວ.



ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງໄດ້:

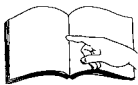
- ຮຽນຮູ້ວິທີກັ່ນຕອງນ້ຳໃຫ້ສະອາດປອດໄພ (ເບິ່ງໜ້າ 155)
- ຊອກຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກອົງການຕ່າງໆ ເພື່ອຂໍເອົາຖົງນ້ຳ ຫຼື ຄູ່ຕັກນ້ຳທີ່ບໍ່ໜັກພໍທີ່ຈະໄປຂົນເອົານ້ຳມາໃຊ້ໄດ້.
- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ຜູ້ມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບ ຈັດຄົນຍາມປ້ອງກັນ ເຂດນ້ຳແລະ ໃຊ້ພື້ນດັງ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຄົນບໍ່ດີມາລົບກວນ ແລະ ໃຫ້ແມ່ຍິງໄປເອົາງ່າຍ ແລະ ປອດໄພ. ຖ້າວ່າໄປຕັກນ້ຳ ຫຼື ໄປເອົາພື້ນຄວາມໄປນຳກັນຫຼາຍຄົນ.

ການປ້ອງກັນຈາກການທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນທາງເພດ

ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ທຳຮ້າຍລ່ວງເກີດທາງເພດມັກເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ພັດຖິ້ນ. ທັງນີ້ກໍ່ເພາະວ່າ:

- ຄົນຍາມ, ເຈົ້າໜ້າທີ່ຂອງລັດ ແລະ ພະນັກງານທົ່ວໄປມັກຈະສວຍໃຊ້ໂອກາດທາງເພດປະໂຫຍດທາງເພດ ດ້ວຍວິທີການຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ແລກປ່ຽນກັບອາຫານ, ການປ້ອງກັນຄວາມປອດໄພ, ແລກປ່ຽນເອົາເອກະສານທີ່ຖືກກົດໝາຍ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອໃນຮູບການຕ່າງໆ.
- ໃນເມື່ອສະຖານທີ່ພັກເຊົາທາງແອອັດເກີນໄປ ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ຢູ່ຮ່ວມຫ້ອງດຽວກັບຄົນອື່ນທີ່ແປກໜ້າ ຫຼື ອາດຈະຕ້ອງຜູ້ບິນກັບຢູ່ທີ່ເຄີຍເປັນສັດຕູກັນມາກ່ອນ. ສະນັ້ນແມ່ຍິງຈຶ່ງຕົກຢູ່ໃນສະພາບທີ່ມີຄວາມອັນຕະລາຍສູງ.
- ຊາວອົບພະຍົບທີ່ເປັນຜູ້ຊາຍ ຜູ້ທີ່ສູນເສຍໂອກາດທາງຊີວິດຕ່າງໆ ໃນເວລາຢູ່ບ້ານເກົ່າມັກຈະກາຍເປັນຄົນໃຈຮ້າຍ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກເປື້ອນ. ນອກນີ້ພວກຜູ້ຊາຍ ຍິ່ງຈະບໍ່ດີໃຈທີ່ເຫັນແມ່ຍິງມີໂອກາດປາກເວົ້າແບບມີສິດສູງຢູ່ໃນຄວາມຮັບຜິດຊອບໃໝ່ຂອງແມ່ຍິງ. ຖ້າວ່າຜູ້ຊາຍມີອາດໃນກຳມີພວກເຂົາອາດເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເປັນການທຳຮ້າຍແມ່ຍິງ ໂດຍສະເພາະຖ້າພວກຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານີ້ທາກດື່ມເຫຼົ້າ ແລະ ໃຊ້ຢາເສບຕິດ.
- ຄົນທີ່ຢູ່ໃນເຂດຊຸມຊົນໃກ້ຄຽງອາດທຳຮ້າຍແມ່ຍິງເຊັ່ນກັນ.

ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ ແມ່ນການລ່ວງລະເມີດ ສິດທິມະນຸດ.



ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ, 327
ຄວາມຮຸນແຮງທີ່ມີຕໍ່ແມ່ຍິງ, 313

ມີຫຼາຍວິທີທາງເພື່ອປ້ອງກັນການທຳຮ້າຍແມ່ຍິງ:

- ແມ່ຍິງຕ້ອງຢູ່ໃກ້ຊິດກັບຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອນຜູ້ສະເໝີ. ຍິງໂສດ ຫຼື ຜູ້ສາວນ້ອຍທີ່ຂາດຜູ້ໃຫຍ່ດູແລ ຕ້ອງຢູ່ທີ່ປອດໄພຕ່າງຫາກ ແລະ ບໍ່ໃຫ້ຢູ່ກັບຜູ້ຊາຍ.

HLI Seal of Health Leadership International
Health Draft Copy

- ຜູ້ຊາຍທີ່ບໍ່ມີວຽກເຮັດກໍ່ຄວນສົ່ງເສີມໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຮັດກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງເຊັ່ນວ່າ: ຝຶກອົບຮົມວິຊາຊີບ, ຫຼື ນິກາ ຫຼື ປະກອບສ່ວນງານສິນລະປະວັນນະຄະດີ.
- ແມ່ຍິງຄວນຮັບຜິດຊອບ ໂດຍກົງກ່ຽວກັບວຽກງານການແບ່ງປັນຊັບພະຍາກອນທີ່ເປັນພື້ນຖານເຊັ່ນ: ອາຫານ, ນ້ຳໃຊ້ ແລະ ເຊື້ອເພີງເພື່ອວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປຕໍ່ລອງເລື່ອງການແບ່ງປັນສິ່ງຕ້ອງການທີ່ເປັນພື້ນຖານດັ່ງກ່າວ.
- ຄ້າຍອົບພະຍົບຕ້ອງມີຫ້ອງນ້ຳ ແລະ ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກຢູ່ໃກ້ ແລະ ມີແສງໄຟ.
- ຍາມກາງຄືນແມ່ຍິງຄວນໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງໃຫ້ດີ, ລວມທັງແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກເວນຍາມ.
- ຈັດກອງປະຊຸມລະຫວ່າງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງເພື່ອປຶກສາກັນເລື່ອງການປ້ອງກັນການທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນທາງເພດ. ຕ້ອງບອກໃຫ້ທຸກຄົນເຂົ້າໃຈສິ່ງອັນຕະລາຍຕ່າງໆ. ບັນຫາການປ້ອງກັນການທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນ ຕ່າງໆ ສາມາດຈັດເຂົ້າໃນໂຄງການອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ກອງປະຊຸມທີ່ເວົ້າເຖິງວຽກງານ ສາທາລະນະສຸກ ແລະ ໂພຊະນາການ.
- ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີການປະກອບເນື້ອໃນກ່ຽວກັບຜົນຮ້າຍຂອງເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດເຂົ້າໃນຫຼັກສູດການສຶກສາ.



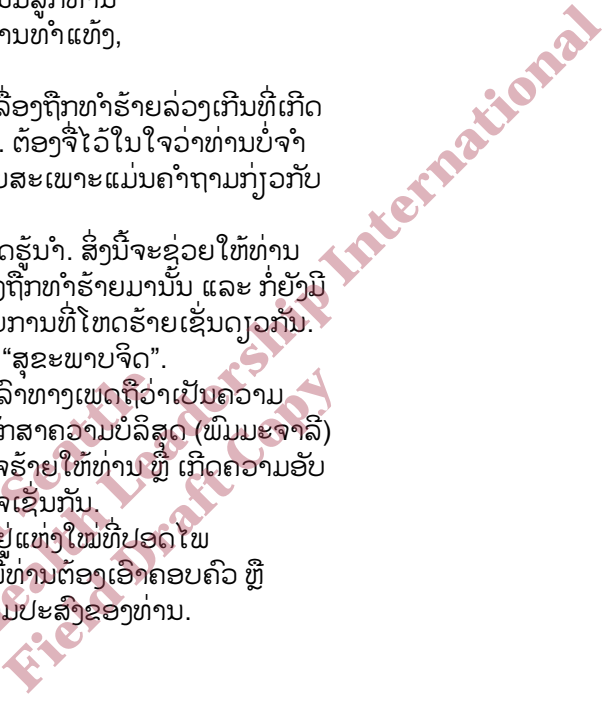
ຂ້ອຍຢາກໃຫ້ຫ້ອງສ້ວມ ຖ່າຍຢູ່ໃກ້ຄ້າຍ, ເວລາມັນ ມີດຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ປອດໄພ ເວລາຢ່າງໄປຫ້ອງສ້ວມ ຖ່າຍຜູ້ດຽວ.

ເຈົ້າອາດຈະມີຄວາມສ່ຽງ ໃນການຖືກທຳຮ້າຍ, ຖ້າວ່າເຈົ້າຈຳຕ້ອງໄປ ຫາອາຫານ, ນ້ຳໃຊ້, ເຊື້ອເພີງ, ຫຼື ສິ່ງທີ່ອຳນວຍຄວາມສະດວກທາງສຸຂະອານາໄມຕ່າງໆ.

ຖ້າທ່ານຫາກຖືກທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນທາງເພດ ທ່ານຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

- ໄປຫາ ອສບ ທີ່ເປັນເພດຍິງໃຫ້ເພິ່ນກວດກາສຸຂະພາບຮ່າງກາຍທັນທີທັນໃດ.
- ທ່ານອາດຈະປ້ອງກັນການມີລູກ ຫຼື ປ້ອງກັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ລວມທັງໂລກເອດສ໌ ໂດຍການກິນຢາກັນພະຍາດ. ຖ້າທ່ານຫາກບັງເອີນມີລູກທ່ານຕ້ອງປຶກສາຫາລືກັບ ອສບ ໃນທຸກວິທີທາງເຊັ່ນ: ການທຳແທ້ງ, ການໂອນເປັນລູກບຸນທຳ ຫຼືຈະລ້ຽງລູກເອົາເອງ.
- ຖ້າວ່າຈະມີຄວາມປອດໄພ ທ່ານກໍ່ຕ້ອງລາຍງານເລື່ອງຖືກທຳຮ້າຍລ່ວງເກີນທີ່ເກີດຂຶ້ນທັງຂໍຮ້ອງໃຫ້ເຈົ້າໜ້າທີ່ເຮັດການສອບສວນໃຫ້. ຕ້ອງຈື່ໄວ້ໃນໃຈວ່າທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຕອບທຸກຄຳຖາມທີ່ທ່ານບໍ່ຢາກຕອບ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຄຳຖາມກ່ຽວກັບເລື່ອງການມີເພດສຳພັນໃນອະດີດຂອງທ່ານ.
- ເລົ່າເລື່ອງຕາມຄວາມຈິງໃຫ້ພະນັກງານຈິດຕະແພດຮູ້ນຳ. ສິ່ງນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເຂົ້າໃຈວ່າທ່ານບໍ່ຕ້ອງຕຳນິຕົນເອງໃນສິ່ງທີ່ຕົນເອງຖືກທຳຮ້າຍມານັ້ນ ແລະ ກໍ່ຍັງມີຄົນຫຼາຍຄົນທີ່ສາມາດເອົາຕົວລອດພົ້ນຈາກປະສົບການທີ່ໂຫດຮ້າຍເຊັ່ນດຽວກັນ. ຖ້າບໍ່ມີຈິດຕະແພດໃຫ້ອ່ານເບິ່ງໃນພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ “ສຸຂະພາບຈິດ”.
- ຢູ່ໃນບາງສັງຄົມວັດທະນາທຳການຖືກຂົ່ມຂືນສຳເລົາທາງເພດຖືວ່າເປັນຄວາມຜິດຂອງແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ສາມາດປົກປ້ອງຕົນເອງ ເພື່ອຮັກສາຄວາມບໍລິສູດ (ພົມມະຈາລີ) ໄວ້ເຖິງວັນແຕ່ງງານ. ຖ້າຄອບຄົວຂອງທ່ານເກີດໃຈຮ້າຍໃຫ້ທ່ານ ຫຼື ເກີດຄວາມອັບອາຍກໍ່ຕ້ອງຫາວິທີສຶກສາອົບຮົບເຂົາເຈົ້າໃຫ້ເຂົ້າໃຈເຊັ່ນກັນ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ທ່ານອາດຈະຍົກຍ້າຍສະຖານທີ່ໄປຢູ່ແຫ່ງໃໝ່ທີ່ປອດໄພ ແລະ ຫ່າງໄກຈາກພວກທຳຮ້າຍທ່ານ. ໃນກໍລະນີນີ້ທ່ານຕ້ອງເອົາຄອບຄົວ ຫຼື ເພື່ອນໃກ້ຊິດໄປຢູ່ນຳກັນ ຖ້າຫາກວ່າມັນເປັນຄວາມປະສົງຂອງທ່ານ.

ຈະເຮັດແນວໃດຖ້າທ່ານ ຖືກຂົ່ມຂືນ, ເບິ່ງໜ້າ 334 ການວາງແຜນຄອບຄົວ ແບບສຸກເສີນ, ໜ້າ 226 ສຸຂະພາບຈິດ, ໜ້າ 413



ຊາວອົບພະຍົບ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ພັດພາກຈາກຖິ່ນຖານຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍທີ່ສຸດ ໃນການປົນປົວສຸຂະພາບ. ອສບ ຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍໃນການເຂົ້າທາຊາວອົບ ພະຍົບທີ່ຢູ່ທ່າງໄກ ແລະ ອັນຕະລາຍ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະມີການບໍລິການປົນປົວສຸຂະພາບ ກໍ່ຕາມ ພະນັກງານແພດອາດຈະບໍ່ຮູ້ພາສາຂອງແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ອາດຈະບໍ່ເຂົ້າໃຈຄວາມເຊື່ອ, ປະເພນີ ແລະ ເຄົາລົບທຳນຽມທີ່ອາດມີຜົນກະທົບ ກົດຈະກຳການຊ່ວຍ ເຫຼືອເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຈາກແພດໝໍ. ນອກຈາກບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ ຄວາມຕ້ອງການສະເພາະຂອງແມ່ຍິງມັກຈະຖືກເບິ່ງຂ້າມ. ຄວາມຕ້ອງການສະເພາະ ເຫຼົ່ານີ້ລວມມີ:

**ສຸຂະພາບ
ຈະເລີນພັນ**

- ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ໄລຍະຖືພາ ແລະ ເກີດລູກ.
ແມ່ຍິງຕ້ອງການຄວາມເອົາໃຈໃສ່ ຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີກ່ອນການເກີດລູກ (ການດູແລແມ່ກ່ອນເກີດ ແລະ ຕ້ອງການ ໝໍ່າປະດຸກຄັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມເຂົ້າໃຈດີກ່ຽວກັບ ບວີທີ



- ປະສູດລູກແບບພື້ນເມືອງ.
- ການວາງແຜນຄອບຄົວ: ຢູ່ສູນອົບພະຍົບຫຼາຍແຫ່ງເຫັນວ່າອັດຕາການເກີດ ແມ່ນ ສູງຫຼາຍ ເຫດຜົນໜຶ່ງກໍ່ຄືອົງການຈັດຕັ້ງກ່ຽວຂ້ອງບໍ່ໃຫ້ການບໍລິການຂໍ້ມູນການ ວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ວັດຖຸເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆ. ອີກບັນຫາໜຶ່ງໃນສູນອົບພະຍົບທີ່ ແອອັດນັ້ນຄວາມເປັນເອກະລາດສ່ວນຕົວຂອງແຕ່ລະຄົນແມ່ນຈຳກັດຈິ່ງເຮັດໃຫ້ ຫຍຸ້ງຍາກໃນການໃຊ້ວິທີວາງແຜນຄອບຄົວ ຫຼື ບໍ່ມີສະຖານທີ່ຮັບ ປະກັນທີ່ຈະ ເກັບມ້ຽນສິ່ງຂອງສ່ວນຕົວ.
- ເຄື່ອງໃຊ້ສຳລັບແມ່ຍິງເປັນປະຈຳເດືອນ.
- ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບວິທີການປົນປົວພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ) ແລະ ເຊື້ອໂລດເອດສ.
- ອສບ ທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມເພື່ອຮູ້ຈັກບົ່ງມະຕິພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງແມ່ຍິງ, ເຊັ່ນ: ການຊຶມເຊື້ອທ້ອງນ້ອຍ ແລະ ມະເຮັງປາກມົດລູກ.
- ການທຳແທ້ງແບບປອດໄພຕາມທຳມະດາແລ້ວມັກບໍ່ມີຢູ່ຕາມສຸກສາລາທົ່ວໄປເພາະ ເປັນສິ່ງທີ່ຖືກຕໍ່ຕ້ານ.
- ທາດແຄນຊຽມ, ທາດເຫຼັກ, ອາຊິດໂຟລິກ, ເກີດໄອໂອດິນ ແລະ ວິຕາມິນຊີ ໃນອາຫານ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນສຳລັບແມ່ຍິງຖືພາ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງລ້ຽງລູກ ດ້ວຍນົມແມ່.
- ໄດ້ຮັບຄວາມດູແລເອົາໃຈໃສ່ຈາກ ອສບ ທີ່ເປັນເພດຍິງດ້ວຍກັນ. ແມ່ຍິງບາງກຸ່ມ ຄົນບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ຜູ້ຊາຍກວດພະຍາດຍິງ ເພາະວ່າຮີດຄອງປະເພນີຂອງເຂົາເຈົ້າ ບໍ່ ອະນຸຍາດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮັບການກວດການແບບນັ້ນ.

- ການຖືພາ 67
- ການວາງແຜນຄອບຄົວ 197
- ການມີປະຈຳເດືອນ 48
- ພຕພ 260
- ອັກເສບຜົງທ້ອງນ້ອຍ 274
- ມະເຮັງປາກມົດລູກ 377
- ການທຳແທ້ງ 239
- ໄພຊະນາການ 165

ຢູ່ທີ່ນີ້ບໍ່ມີການບໍລິການສຳລັບ ການວາງແຜນຄອບຄົວ. ບ່ອນນີ້ແມ່ນສຸກສາລາສຳລັບ ປົນປົວສຸກເສີນ.



HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ວິທີການບໍາລຸງຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ:

ທ່ານອາດຈະສາມາດປັບປຸງການບໍລິການປົນປົວສຸຂະພາບໂດຍທີ່ທ່ານປະກອບສ່ວນເຂົ້າເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງການບໍລິການສາທາລະນະສຸກ ແລະ ສູນອົບພະຍົບຂອງທ່ານເອງ. ທ່ານຕ້ອງຊ່ວຍເຫຼືອ ພະນັກງານແພດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈປະເພນີ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຂອງຊາວອົບພະຍົບໃນສູນ.

ທ່ານອາດຈະຮ້ອງຂໍໃຫ້ເພີ່ມຊ່ວຍເຫຼືອບາງປະການດັ່ງນີ້:

- ຖ້າຫາກວ່າສູກສາລາຫາກຢູ່ໄກ ໃຫ້ທ່ານຂໍໃຫ້ເພີ່ມເປີດຫຼາຍຊົ່ວໂມງໃນມື້ໃດມື້ໜຶ່ງຢ່າງໜ້ອຍ 1 ມື້ຕໍ່ອາທິດ. ຮ້ອງຂໍໃຫ້ເພີ່ມຈັດໃຫ້ມີແພດທີ່ເປັນ ເພດຍິງໃນວັນນັ້ນເພື່ອກວດຄົນເຈັບທີ່ເປັນແມ່ຍິງ ໂດຍສະເພາະແມ່ແມ່ຍິງສູນອົບພະຍົບຜູ້ທີ່ບໍ່ສາມາດໄດ້ຮັບການກວດພະຍາດໂດຍແພດຜູ້ຊາຍ.
- ຖ້າພະນັກງານແພດບໍ່ເວົ້າພາສາດຽວກັນກັບຊາວອົບພະຍົບ ຫຼື ບໍ່ເຂົ້າໃຈວິທີການຊ່ວຍຄົນເກີດລູກ ທ່ານກໍ່ຕ້ອງຊອກຫາໝໍຕໍາແຍຢູ່ພາຍໃນສູນໃຫ້ອະທິບາຍວິທີການເກີດລູກໃຫ້ທຸກຄົນຟັງຢູ່ໃນສູນປົນປົວສຸຂະພາບ.
- ຮ້ອງຂໍໃຫ້ມີການສົດສອນໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ສາວກຽວກັບວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວ, ໂລກເອດສ, ພຕພ, ການດູແລແມ່ກ່ອນເກີດ ແລະ ການເກີດລູກ, ແລະ ການໄພຊະນາການ. ຕ້ອງປຶກສາກັບພະນັກງານແພດຢູ່ ໃນສູນປົນປົວສຸຂະພາບໃຫ້ຮູ້ວ່າແມ່ຍິງຕ້ອງການໃຫ້ມີທ້ອງສ່ວນຕົວ ເພື່ອປຶກສາເລື່ອງ ພຕພ.
- ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ເພີ່ມເອົາອາຫານພິເສດແກ່ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ລົງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ຖ້າວ່າບໍ່ມີອາຫານພຽງພໍຄວນຊອກຫາຢາວິຕາມິນມາໃຫ້ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ກິນ.
- ຊອກຫາວິທີທາງເພື່ອຈັດໃຫ້ມີການຝຶກອົບຮົມສໍາລັບພະນັກງານແພດເພື່ອໃຫ້ຮູ້ຈັກວິທີການເອົາໃຈໃສ່ຄວາມຕ້ອງການພິເສດຂອງແມ່ຍິງ.

ຂ້ອຍດີໃຈວ່າເພີ່ນຍັງສອນວິທີວາງແຜນຄອບຄົວໃນຊົ່ວໂມງຮຽນວິຊາໄພຊະນາການ.



ເຮັດໜ້າທີ່ເປັນອສບ

ຢູ່ສູນອົບພະຍົບຫຼາຍແຫ່ງເພີ່ນໄດ້ຝຶກເອົາແມ່ຍິງໃຫ້ເປັນອສບ ເຊັ່ນວ່າເປັນອສບ ປະຈຳບ້ານ, ໝໍຕໍາແຍ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ການສຶກສາອົບຮົມການແພດແກ່ຊາວບ້ານ ເນື່ອງຈາກວ່າພວກເຂົາເວົ້າພາສາອັນດຽວກັນກັບ ພວກແມ່ຍິງທີ່ຢູ່ໃນສູນອົບພະຍົບ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍ່ສາມາດພື້ນຟູສຸຂະພາບຂອງສູນໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ຕົວຢ່າງຢູ່ໃນສູນອົບພະຍົບໃນເມືອງ ກາກູມາ ໃນພາກເໜືອຂອງປະເທດເຄັນນຢາ ພວກແມ່ຍິງທີ່ເປັນຊາວອົບພະຍົບມາຈາກພາກໃຕ້ຂອງປະເທດຊູດານໄດ້ມີສ່ວນຮ່ວມຢ່າງຫ້າວຫັນໃນການເບິ່ງແຍງສຸຂະພາບຂອງຊາວອົບພະຍົບດ້ວຍກັນ. ບັນດາໝໍຕໍາແຍໃນສູນໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມຫຼາຍຄັ້ງ ແລະ ໄດ້ຮັບອຸປະກອນຊ່ວຍໃນການເກີດລູກ ແລະ ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້ເຮັດວຽກເປັນ ອສບ ແລະ ເປັນຜູ້ສຶກສາຊຸມຊົນດ້ານສຸຂະພາບ.



ພວກແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ກໍາລັງໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມເພື່ອວ່າໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດສືບຕໍ່ວຽກນີ້ຢູ່ທາງພາກໃຕ້ຂອງປະເທດຊູດານ ແລະ ພາຍໃນປະເທດແຄນນຢາ ໃນເມື່ອວ່າພວກເຂົາອອກຈາກສູນອົບພະຍົບນີ້ໄປ. ນາງຊາຣາ ອິລິຈາເຊິ່ງແມ່ນຊາວອົບພະຍົບຜູ້ໜຶ່ງທີ່ມາຈາກປະເທດຊູດານໄດ້ເວົ້າວ່າການເຮັດໜ້າທີ່ໃໝ່ຂອງລາວໃນຖານະເປັນຄູ່ຝຶກໝໍຕໍາແຍ ໄດ້ສ້າງຄວາມຫວັງແກ່ລາວໃນເມື່ອລາວຫາກອອກສູນອົບພະຍົບນີ້ໄປ.

ສຸຂະພາບຈິດ



ແມ່ຍິງຕ້ອງປັບຕົວໃຫ້ທັນກັບສະພາບເພື່ອຊ່ວຍຄອບຄົວໃນການຢູ່ອອດ.

ຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ

ແມ່ຍິງຊາວອົບພະຍົບມັກຈະພົບບັນຫາຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຕ່າງໆ ທີ່ລະບຸໄວ້ດັ່ງລຸ່ມນີ້. ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກເຫຼົ່ານີ້ເປັນຕົ້ນເຫດຂອງບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ ຫຼື ບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່ານັ້ນ. ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດລວມທັງຄວາມຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າ ຫຼື ໝົດຄວາມຮູ້ສຶກ (ຊຶມເສົ້າ), ຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ ຫຼື ມີແຕ່ກັງວົນ ຫຼື ບໍ່ມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະເອົາຕົວອອກຈາກສະພາບເຫດຮ້າຍໃນອະດີດ (ມັກເກີດປະສາດຫຼອນຕໍ່ຄວາມຊອກຊໍ້າໃນອະດີດ).

ສູນເສຍເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງ. ເນື່ອງຈາກເຮືອນເປັນສະຖານທີ່ໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດໃຊ້ບົດບາດຂອງຕົນໄດ້ເປັນບາງສ່ວນ, ໃນເມື່ອຂາດເຮືອນຊານໄປແລ້ວກໍ່ອາດເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເກີດ ຄວາມເຈັບຊໍ້າໃນໃຈ.

- **ຂາດຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຈາກຄອບຄົວ ແລະ ຍາດຊຸມຊົນ.** ແມ່ຍິງຈະຕ້ອງເຮັດໜ້າທີ່ເປັນຜູ້ດູແລ ຄອບຄົວ ໂດຍການເບິ່ງແຍງລູກເຕົ້າ, ສະມາຊິກຄອບຄົວ ແລະ ພໍ່ແມ່. ຖ້າວ່າຜົວ ແລະ ລູກຊາຍ ຜູ້ໃຫຍ່ໄດ້ຕາຍຈາກໄປຍ້ອນເຫດການຮູ້ຮືບ ຫຼື ກຳລັງໄປເປັນທະຫານຜູ້ເປັນເມຍກໍ່ຕ້ອງເຮັດ ໜ້າທີ່ເປັນຫົວໜ້າຄອບຄົວ. ການເຮັດໜ້າທີ່ທັງໝົດໃນຄອບຄົວກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງເກີດຄວາມຍ້ານກົວ ແລະ ໂດດດ່ຽວ ເຖິງ ແມ່ນວ່າຈະຍັງມີຜູ້ໃຫຍ່ຫຼາຍຄົນໃນຄອບຄົວກໍ່ຕາມ ເພາະພວກເຂົາບໍ່ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ ໝົດທຸກຢ່າງຄືເມື່ອກ່ອນ.
- **ເປັນຜູ້ເຫັນເຫດການທຳຮ້າຍ ຫຼື ຕົນເອງຕົກເປັນເຫຍື່ອຂອງການທຳຮ້າຍ.**
- **ຂາດຄວາມເປັນອິດສະລະພາບ ແລະ ວຽກງານທີ່ດີໃນເມື່ອກ່ອນ.** ເຖິງແມ່ນວ່າແມ່ຍິງຍັງຈະມີບົດບາດສຳຄັນໃນການດູແລ ແລະ ລ້ຽງດູສະມາຊິກທຸກຄົນໃນຄອບຄົວກໍ່ຕາມ ແຕ່ໃນຄວາມຈິງຊີວິດຂອງແມ່ຍິງຊາວອົບພະຍົບແມ່ນພົບກັບຄວາມຈຳກັດ. ຕົວຢ່າງກໍ່ຄືວ່າໃນເວລາຢູ່ບ້ານເກົ່າແມ່ຍິງມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການປູກຝັງ, ຕ່ຳທູກ, ຫຍິບແສ້ວ ແລະ ແຕ່ງຢູ່ຄົວກິນ. ຖ້າແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດເຮັດສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ໃນສູນອົບພະຍົບກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງບໍ່ມີຄຸນຄ່າ ແລະ ຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າທຸກໆວິທີ.
- **ການຢູ່ຮ່ວມກັນແບບແອອັດ.** ຢູ່ສະພາບທີ່ແອອັດ ກໍ່ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ ທີ່ຈະປະເຊີນກັນຄວາມຕ້ອງການພິເສດອັນໃໝ່ ເພື່ອເບິ່ງແຍງລ້ຽງດູຄອບຄົວຢູ່ສູນອົບພະຍົບ.
- **ພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຈັດການໄຫວ້ອາໄລຜູ້ລ່ວງລັບໄປແລ້ວ.** ຊາວອົບພະຍົບມັກຈະພົບບັນຫາການສູນເສຍສະມາຊິກຄອບຄົວໃນລະຫວ່າງການເດີນທາງກ່ອນທີ່ຈະໄປເຖິງສູນອົບພະຍົບເຊິ່ງເຂົາເຈົ້າບໍ່ສາມາດຈັດການສົ່ງສະການ ຫຼື ຈັກການໄຫວ້ອາໄລຕາມປະເພນີ ເດີມຂອງເຂົາເຈົ້າ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຢູ່ໃນສູນ ອົບພະຍົບແລ້ວກໍ່ຕາມມັນກໍ່ຍັງເປັນບັນຫາທີ່ຈະຈັດການສົ່ງສະການຫຼື ຈັດການໄຫວ້ອາໄລຕາມປະເພນີທີ່ເຄີຍເຮັດໃນບ້ານເກົ່າ. ຕາມປົກກະຕິ ຢູ່ຫຼາຍທ້ອງຖິ່ນ ແມ່ຍິງມັກຈະມີບົດບາດຫຼາຍໃນການຈັດພິທີເຫຼົ່ານີ້ ເພາະມັນມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ເຂົາເຈົ້າທີ່ຈະຕ້ອງລົງມືເອງ ເພື່ອຈາລຶກເຖິງຄວາມຈິງຮັກພັກດີ ແລະ ສະແດງຄວາມອາໄລຮັກ ຕໍ່ຜູ້ລ່ວງລັບໄປ.

ປະກົດການຂອງຜູ້ມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ

ສຳລັບຂໍ້ມູນລະອຽດກ່ຽວກັບອາການຂອງຜູ້ມີບັນຫາສຸຂະພາບຈິດເຊັ່ນ: ຄວາມໂສກເສົ້າເສຍໃຈ, ຄວາມກັງວົນ ແລະ ມັກເກີດປະສາດຫຼອນຕໍ່ກັບເຫດຮ້າຍໃນອະດີດ ໃຫ້ເບິ່ງໃນພາກທີ່ເວົ້າເຖິງ “ສຸຂະພາບຈິດ”.



HLI Health Literacy International
Health Literacy International
Field Draft Copy

ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມປັບປຸງສຸຂະພາບຈິດໃຫ້ດີຂຶ້ນ

ວິທີການທີ່ດີສຸດທີ່ຈະເອົາຕົວຫຼອດພື້ນຈາກບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ ແລະ ການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ມັນກາຍເປັນບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງຕື່ມກໍຄືການເວົ້າລົມກັບແມ່ຍິງ

ຄົນອື່ນໆກ່ຽວກັບເລື່ອງຄວາມຮູ້ສຶກ, ຄວາມກັງວົນ ແລະ

ສິ່ງທີ່ເປັນບັນຫາຂອງທ່ານເອງ. ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງຕົວຢ່າງທີ່ຊີ້ແນະໃຫ້ທ່ານເຫັນວິທີຊຸກຍູ້ແມ່ຍິງທີ່ທ່ານຮູ້ຈັກກ່ຽວກັບວິທີຮັບຟັງຄົນອື່ນ ແລະ ວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ:



ການພົວພັນຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

- **ຈັດກິດຈະກຳທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຂົ້າຮ່ວມໄດ້, ຕົວຢ່າງ:**
ການສຶດສອນດ້ານໂພຊະນາການຫຼື ການຮຽນໜັງສືລົບລ້າງການກົກໜັງສື, ຫຼື ອາດຈະເປັນກິດຈະກຳການດູແລເບິ່ງແຍງເດັກນ້ອຍ ແລະ ກິດຈະກຳທາງສາສະໜາ. ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມພິເສດເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງມາຮ່ວມນຳ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ທີ່ເບິ່ງຄືວ່າຍ້ານ ຫຼື ຜູ້ທີ່ບໍ່ມັກຈະສົນໃຈເຂົ້າຮ່ວມ. ຄວາມຈິງແລ້ວແມ່ຍິງປະເພດນີ້ຕ້ອງເຂົ້າ ຮ່ວມຂະບວນການ ແລະ ເວົ້າຈາກກັບຄົນອື່ນ.

ແມ່ຍິງກຸ່ມໜຶ່ງເປັນຊາວອົບພະຍົບມາຈາກປະເທດກວາແຕມາລາ ມີຄວາມໂສກເສົ້າຄິດເຖິງບ້ານເກີດເມືອງນອນຫຼາຍທີ່ສຸດ. ພວກເຂົາໄດ້ພ້ອມກັນປູກຜັກ ແລະ ດອກໄມ້. ການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນນີ້ໄດ້ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າພວກເຂົາມີຊຸມຊົນເປັນກຸ່ມກ່ອນອີກເທື່ອໃໝ່ ແລະ ພວກເຂົາກໍມີອາຫານໄວ້ລ້ຽງຄອບຄົວຂອງໃຜມັນ.



ຈັດຕັ້ງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ.

- ຮ່ວມກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນເພື່ອຊອກຫາວິທີທາງໃນການຈັດການສົງສະການ ແລະ ໄຫວ້ອາໄລ ສຳລັບຜູ້ທີ່ລ່ວງລັບໄປ. ທ່ານອາດຈະດັດແປງບາງຢ່າງໃນຮີດຄອງ ປະເພນີເດີມເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບການໃໝ່. ຖ້າເຮັດບໍ່ໄດ້ໝົດທຸກຢ່າງທີ່ຕ້ອງການຢ່າງໜ້ອຍກໍພ້ອມກັນໄປສົ່ງສະການເປັນກຸ່ມກ່ອນຫຼາຍຄົນ.
- ເຮັດໜ້າທີ່ເປັນຈິດຕະແພດປະຈຳບ້ານ: ທ່ານສາມາດຈັດຕັ້ງກຸ່ມ ຫຼື ຊັກຊວນເພື່ອນຜູ້ໃຫ້ໄປໂອ້ລົມກັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ບໍ່ເຄີຍຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃດໆ ແຕ່ວ່າໃນຕົວຈິງພວກເຂົາອາດກຳລັງພົບບັນຫາກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຈິດ. ຊອກເບິ່ງວ່າໃນກຸ່ມຊາວອົບພະຍົບມີຈິດຕະແພດປະຈຳບ້ານ ທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມບໍ່ ຫຼື ວ່າມີກຸ່ມສາດສະໜາທີ່ຜ່ານການຝຶກອົບຮົມໃຫ້ດ້ານການໃຫ້ຄຳປຶກສາແກ່ຊາວອົບພະຍົບເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍເຫຼືອເຊັ່ນກັນ.



ການລິເລີ່ມສ້າງກຸ່ມຊ່ວຍເຫຼືອ

ການສູນເສຍເຮືອນຊານ, ຄອບຄົວ ແລະ ຖິ່ນຖານບ້ານເກີດເປັນເລື່ອງໂສກເສົ້າທີ່ບໍ່ອາດລົມໄດ້. ຊາວ ອົບພະຍົບບາງຄົນບໍ່ສາມາດປັບຕົວເພື່ອຜ່ານພື້ນຄວາມໂສກເສົ້າທຸກໆວິທີໄດ້ຈົນວ່າບໍ່ຢາກເຮັດຢາກສ້າງອັນໃດ, ກິນເຂົ້າບໍ່ແຊບ ແລະ ນອນບໍ່ຫຼັບເປັນເວລາດົນນານ. ແມ່ຍິງໃນກຸ່ມຊາວອົບພະຍົບ ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອພິເສດ ແລະ ຄວາມເຂົ້າໃຈຕໍ່ພວກເຂົາ ເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາສາມາດຟື້ນຕົວ ແລະ ຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນອື່ນແບບເຂົ້າໃຈກັນ. ສຳລັບຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີຊ່ວຍຄົນອື່ນໃຫ້ອອກຈາກສະພາບບັນຫາທາງດ້ານຈິດໃຈ ໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 430 ສຳລັບຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບວິທີຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນໃຫ້ເບິ່ງໜ້າ 334.

HLI Health Literacy International Field Draft

ແມ່ຍິງໃນຖານະ ເປັນຜູ້ນຳ



ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ

ເມື່ອເຮັດການວາງແຜນໂຄງການໂດຍບໍ່ມີການປຶກສາກັບແມ່ຍິງກໍຈະເຮັດໃຫ້ວຽກໂຄງການບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນດີເທົ່າທີ່ຄວນ.



ແມ່ຍິງຄວນເຂົ້າຮ່ວມຂະບວນການວຽກງານໃນການວາງແຜນ ຫຼື ຕັດສິນວຽກງານໃດໜຶ່ງທີ່ເຫັນວ່າຈະເປັນເລື່ອງກ່ຽວຂ້ອງກັບຊີວິດຂອງຊາວອົບພະຍົບ. ຄວນຊຸກຍູ້ໃຫ້ແມ່ຍິງເຮັດວຽກເປັນຜູ້ນຳຢູ່ໃນຊຸມຊົນແຫ່ງໃໝ່. ການເຮັດແນວນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງມີຄວາມມຸ່ງໝັ້ນທັງເປັນການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມໂສກເສົ້າໂດດດ່ຽວ, ເປັນການຊຸກຍູ້ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າກຸ້ມຕົນເອງ, ສ້າງຄວາມປອດໄພແກ່ແມ່ຍິງ ແລະ ຊ່ວຍວຽກຜູ້ທີ່ມາຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເກີດມີຄວາມຜິດພາດ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນບາງວິທີການທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດວຽກເປັນຜູ້ນຳໄດ້:

- ເຂົ້າຮ່ວມການວາງແຜນໃນການຈັດສັນສະຖານທີ່ແຫ່ງໃໝ່, ຕົວຢ່າງ: ການກຳນົດສະຖານທີ່ສຳລັບຫ້ອງສັວມຖ່າຍ, ສວນຜັກ ແລະ ແຫຼ່ງນໍ້າໃຊ້.
- ຈັດກອງປະຊຸມສະເພາະກຸ່ມແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍຕ່າງຫາກເພື່ອປຶກສາກັນເລື່ອງຄວາມປອດໄພ, ຄວາມຕ້ອງການພື້ນຖານ, ການກິນອາຫານ ແລະ ການປະກອບສ່ວນຂອງຊຸມຊົນ.
- ຊຸກຍູ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ສາມາດອອກຄຳຄິດຄຳເຫັນໄດ້ກ່ຽວກັບເລື່ອງຄວາມທຸກສຸກຂອງແມ່ຍິງ. ເລືອກຕັ້ງເອົາຫົວໜ້າຂອງເພດຍິງ ຜູ້ທີ່ສາມາດປຶກສາ ແລະ ເຮັດວຽກກັບຜູ້ທີ່ມາຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ເຮັດວຽກບໍລິຫານຂອງສູນ ອົບພະຍົບ.
- ປະກອບສ່ວນເຜີຍແຜ່ຂໍ້ມູນໃຫ້ຊຸມຊົນຮັບຮູ້.
- ຈັດໂຄງການຝຶກອົບຮົມດ້ານ ການໄພຊະນາການ ແລະ ວຽກງານ ອສບປະຈຳບ້ານ.
- ຈັດຕັ້ງສູນລ້ຽງເດັກຂຶ້ນ ເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງມີໂອກາດເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຕ່າງໆ ແລະ ສາມາດໂອ້ລົມກັບຜູ້ອື່ນກ່ຽວກັບການພັດທະນາຊີວິດໃໝ່.
- ສ້າງຕັ້ງໂຮງຮຽນໃຫ້ແກ່ເດັກນ້ອຍ. ເຖິງວ່າຈະຢູ່ໃນສະພາບຫຍຸ້ງຍາກປານໃດກໍຕາມ ແມ່ຍິງກໍຍັງເປັນຫວ່ານຳການສຶກສາຂອງລູກເຕົ້າ. ອົງການສະຫະປະຊາຊາດເວົ້າວ່າ: ເດັກນ້ອຍທຸກຄົນມີສິດໄດ້ຮັບການສຶກສາ, ແຕ່ວ່າມີໂຄງການຈຳນວນໜ້ອຍເທົ່ານັ້ນທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານການສຶກສາ. ຫ້ອງຮຽນມັກຈະແອອັດໄປດ້ວຍນັກຮຽນຫຼາຍຄົນ ຫຼື ອາດຈະບໍ່ມີຄຸນສອນຢ່າງພຽງພໍ.
- ຊ່ວຍຈັດຕັ້ງໃຫ້ມີຫ້ອງອ່ານໜັງສືສຳລັບເດັກນັກ ຮຽນ, ຈັດການຝຶກອົບຮົມວິຊາຊີບ, ຮຽນຫຼິ້ນດົນຕີ ແລະ ຈັດການຫຼິ້ນກິລາສຳລັບຍິງ ແລະ ຊາຍ.



Health Leads for International
Field Draft

ເມື່ອພວກເຮົາມາເຖິງປະເທດຮອນດູຣາດສ໌ ພວກເຮົາຮູ້ສຶກອິດເມື່ອຍຈາກການລີ້ຊ້ອນມາຕາມເຈ້ຍພູ ແລະ ກໍໄດ້ຢ່າງໄລຍະໄກທີ່ສຸດກ່ອນທີ່ຈະເຖິງເຂດປອດໄພ. ໃນລະຫວ່າງທາງມີເດັກນ້ອຍເຈັບປວດ ແລະ ຂາດອາຫານຫຼາຍຄົນ ແລະ ກໍມີຜູ້ເຖົ້າມານຳຫຼາຍຄົນເຊັ່ນກັນ. ຢູ່ໃນສູນນີ້ບໍ່ມີສິ່ງໃດສຳລັບ ພວກເຮົາ, ດັ່ງນັ້ນ ພວກແມ່ຍິງໄດ້ຊ່ວຍກັນຈັດຕັ້ງສູນອາຫານ ຈາກນັ້ນພວກເຮົາໄດ້ຮັບການຊ່ວຍ ເຫຼືອ ຈາກໂບດຢູ່ທ້ອງຖິ່ນ ແຫ່ງໜຶ່ງທີ່ເອົາອາຫານບາງຢ່າງມາໃຫ້ສູນ ພວກເຮົາ ແລະ ຈາກນັ້ນພວກ ເຮົາກໍເລີ່ມເຮັດສວນຜັກ, ລ້ຽງໂກ, ລ້ຽງແບ້ ແລະ ລ້ຽງກະຕ່າຍເພື່ອເພີ່ມໃສ່ອາຫານທີ່ມີແລ້ວຢູ່ໃນ ສູນ. ໂຄງການ ຂອງພວກເຮົາໄດ້ເຕີບໂຕຂຶ້ນຈົນເຖິງດຽວນີ້ ພວກເຮົາ ສາມາດແຈກຢາຍໄຂ່ໄກ່, ຊີ້ນຈຳນວນໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ຜັກຈຳນວນໜຶ່ງໃຫ້ແຕ່ລະຄອບຄົວຢ່າງໜ້ອຍກໍມີປະມານເດືອນລະ ເທື່ອ. ພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງຕາບເສື້ອຜ້າ ແລະ ສ້ອມແປງເກີບ. ດັ່ງນັ້ນພວກເຮົາໄດ້ຈັດກອງປະຊຸມ ແລະ ໄດ້ສະເໜີໃຫ້ອົງການຊ່ວຍເຫຼືອເອົາຈັກຫຍິບຜ້າ ແລະ ເຄື່ອງມືອຸປະກອນມາໃຫ້ພວກເຮົາ. ດຽວນີ້ແມ່ຍິງບາງ ຄົນໄດ້ກາຍເປັນຊ່າງຫຍິບເຄື່ອງ ແລະ ຜູ້ຊາຍອາຍຸສູງຄົນໜຶ່ງກໍຮູ້ວິທີເຮັດເກີບ ແລະ ພວກເຂົາກໍໄດ້ສອນໃຫ້ຄົນອື່ນຕໍ່ໄປ. ພວກເຮົາມີຄວາມພູມໃຈໃນສິ່ງ ທີ່ພວກເຮົາປະສົບຜົນ ສຳເລັດໃນທີ່ນີ້ ພວກເຮົາໄດ້ພິສູດໃຫ້ເຫັນວ່າແມ່ຍິງບໍ່ພຽງແຕ່ຈະຮູ້ແຕ່ແຕ່ງຢູ່ຄົວກິນເທົ່ານັ້ນ.

ທາງອົງການຊ່ວຍເຫຼືອໄດ້ຝຶກອົບຮົມໃຫ້ພວກເຮົາເປັນ ອສບ ປະຈຳບ້ານ ແລະ ສອນໃຫ້ພວກເຮົາ ຮູ້ຈັກລ້ຽງສັດ. ພວກເຮົາໄດ້ຮຽນວິທີບວກເລກ, ລົບເລກ ແລະ ວາງແຜນເຮັດການໃຊ້ຈ່າຍດ້ວຍຕົນ ເອງ ໂດຍທີ່ວ່າພວກເຮົາສາມາດຈັດຕັ້ງປະຕິບັດໂຄງການເອົາເອງ. ເນື່ອງຈາກວ່າພວກເຮົາໄດ້ຮັບ ຄວາມຮູ້ ແລະ ປະສົບການຈາກໂຄງການເຫຼົ່ານີ້ ພວກແມ່ຍິງພວກເຮົາໄດ້ກາຍເປັນຜູ້ນຳຫຼາຍຄົນ ແລະ ເມື່ອພວກເຮົາກັບຄືນໄປບ້ານເກີດຂອງພວກເຮົາພວກເຮົາກໍຈະສາມາດບໍລິຫານໂຄງການ ແລະ ເຮັດທຸລະກິດໄດ້.

ນາງ ອາເລດາ, ຊາວອົບພະຍົບຈາກປະເທດ ຊານວາດໍ ຢູ່ສູນເມືອງໂກໂລມອນກາກວາ, ປະເທດ ຮອນດູຣາດສ໌.

ວິທີຫາລ້ຽງຊີບຕົນເອງ

ແມ່ຍິງຊາວອົບພະຍົບມັກຈະພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການ ຊອກຫາວຽກເຮັດເພື່ອຫາເງິນລ້ຽງຄອບຄົວ. ພວກເຂົາອາດ ຂາດຄວາມຮູ້ຄວາມຊຳນານທີ່ຈຳເປັນເພື່ອເຮັດວຽກໃນເຂດ ຈັດສັນໃໝ່ ຫຼື ອາດພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການຂໍໜັງສື ອະນຸຍາດເຮັດວຽກ. ແຕ່ວ່າເຖິງຈະຢູ່ໃນສະພາບຫຍຸ້ງຍາກ ກໍຕາມ ແມ່ຍິງກໍຍັງມີໂອກາດທີ່ຈະໄດ້ເຮັດວຽກບາງຢ່າງ.

ຂ້ອຍດີໃຈທີ່ເພິ່ນເອົາອາຫານມາ ໃຫ້, ແຕ່ວ່າກໍຍັງມີຫຼາຍແນວທີ່ ຈະຕ້ອງຊື້ ສຳລັບຄອບຄົວຂ້ອຍ.

ຂ້ອຍມີວິທີຕັດ ຫຍິບເຄື່ອງນຸ່ງ ບາງທີ່ເຮົາຈັດ ຝຶກອົບຮົມກໍໄດ້?

ຕົວຢ່າງ: ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະເຮັດວຽກຮັບໃຊ້ໃນ ເຮືອນ ແລະ ບາງຄົນ ອາດຈະໄປເຮັດວຽກເປັນນາງພະຍາບານ ຊ່ວຍອົງການຊ່ວຍເຫຼືອໃດໜຶ່ງ. ບາງເທື່ອອົງການຊ່ວຍເຫຼືອຕ່າງໆກໍຈະໃຫ້ເງິນຊ່ວຍເຫຼືອຈຳນວນໜ້ອຍ ໜຶ່ງເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງເລີ່ມເຮັດກິດຈະກຳບາງຢ່າງເຊັ່ນເຮັດວຽກທັດຖະກຳ ພື້ນ ເມືອງ. ເນື່ອງຈາກວ່າການເຮັດກິດຈະກຳເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ອາດຈະກຸ້ມຄອບ ຄົວໄດ້ ແມ່ຍິງຈິ່ງຈຳເປັນຕ້ອງຊອກຫາເຮັດໂຄງການໃຫຍ່ເຊັ່ນ: ໂຄງການ ປູກຕົ້ນ ໄມ້ ຫຼື ວຽກກໍ່ສ້າງອາຄານສະຖານທີ່ ທີ່ໄດ້ເງິນຫຼາຍກວ່າ. ຖ້າວ່າເພິ່ນແບ່ງດິນ ປູກຝັງໃຫ້ ແມ່ຍິງອາດຊ່ວຍກັນກັບຜູ້ຊາຍເຮັດການປູກ ຝັງ ເພື່ອລ້ຽງຄອບຄົວ ຫຼື ເອົາໄປຂາຍ. ຖ້າແມ່ຍິງຄົນໃດໄດ້ຮັບການ ຝຶກອົບຮົມມີຄວາມຮູ້ກ່ອນຈະໄປຊອກເຮັດວຽກໃນເຂດການຄ້າ ຫຼື ເຮັດທຸລະກິດຄ້າຂາຍເອົາເອງ.



ແມ່ຍິງອົບພະຍົບຕ້ອງການທາງເລືອກຫຼາຍ ແນວເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຂາຍບໍລິຫານທາງເພດ ເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດ ແລະ ລ້ຽງດູຄອບຄົວ.

HLS Health Leaders International Field Draft Copy