

## Chapit 26

Nan chapit sa a, n ap jwenn:

<b>Dife ak lafimen nan kwizin.....</b>	<b>394</b>
<b>Lè n ap leve epi pote chay lou .....</b>	<b>398</b>
<b>Lè n ap travay nan dlo .....</b>	<b>401</b>
<b>Lè n ap travay ak pwodui chimik.....</b>	<b>402</b>
<b>Lè n blije ret chita oubyen kanpe lontan .....</b>	<b>404</b>
<b>Lè n ap fè menm mouvman an san rete .....</b>	<b>405</b>
<b>Atizana.....</b>	<b>406</b>
<b>Move kondisyon travay .....</b>	<b>406</b>
<b>Maspinay seksyèl nan travay nou .....</b>	<b>407</b>
<b>Migrasyon .....</b>	<b>408</b>
<b>Travayè yo bliye yo .....</b>	<b>409</b>
<b>Ann travay pou chanjman .....</b>	<b>410</b>

## Pwoblèm Fanm rankontre nan Travay yo



Se prèske tout fanm k ap viv sou latè ki pase pi fò tan nan lavi yo nan travay. Medam yo travay nan jaden, yo kuit manje, yo bwote bwa ak dlo, yo fè lapwòtay, epi yo pran swen pitit yo ak lòt moun nan fanmi yo. Anpil fanm oblije al travay deyò tou, yon fason pou yo ka jwenn lajan pou okipe fanmi yo. Epoutan anpil nan travay medam yo fè pase san pèsonn pa remake l, poutèt moun pa bay travay fanm menm enpòtans ak travay gason.

Djòb medam yo ap fè ansanm ak kondisyon travay yo jwenn ka ba yo pwoblèm sante - ki, anpil fwa, pase vag tou. Chapit sa a bay detay sou kèk nan pwoblèm sa yo. Li montre tou kote rasin pwoblèm yo chita epi mòd tretman nou ka jwenn pou yo. Men toutotan kondisyon travay medam yo pa chanje, pwoblèm sa yo pa p janm ka jwenn vrè solisyon ki nesesè yo.

Nan batay pou chanjman sa yo fèt, fòk medam yo kole zepòl, yon jan pou yo ka ranpòte laviktwa.

➤ *An verite, se 2 dyòb yon fanm fè, lè, yon bò, l ap fè lapwòptay, lesiv, manje, epi, yon lòt bò li oblije al travay deyò, dekwa pou l ka jwenn lajan pou l okipe fanmi li.*

Gen youn nan travay kèk fanm konn fè - zafè kouche ak gason pou lajan an - ki pote kèk danje espesyal ki grav pou sante yo. Se poutèt sa, nou te prepare yon chapit nèt sou kesyon sa a. Chapit sou “Travayè seksyèl yo” kòmanse nan paj 341.

Travayè sante ansanm ak lòt moun ki konn bay laswenyay kapab pou yo trape maladi nan men malad y ap trete. Enfòmasyon ki nan paj 521 ak paj 295 montre ki jan yon moun ka pwoteje tèt li kont pwoblèm sa yo. Prekosyon pa kapon!

## Dife ak Lafimen nan kuizin



Laswenyay pou moun ki boule

➤ *Timoun piti ki pase anpil tan, chak jou, ap jwe toupre recho dife k ap bay lafimen gen plis chans pou yo anrime epi pou yo trape tous, nemoni ak enfeksyon nan poumon.*

➤ *Fanm gen plis chans pase gason pou yo kontre ak pwoblèm sa yo, paske fanm pase plis tan ap respire lafimen.*

Pifò fanm pase anpil tan, chak jou, nan kwit manje. Konsa, yo gen anpil chans pou yo kontre ak pwoblèm sante dife ak lafimen nan kuizin lakòz.

### DIFE

Kewozin ak lòt likid oubyen gaz tankou pwopàn ki sèvi pou kuit manje ka lakòz eksplozyon. Yo ka lakòz kay pran dife. Yo ka lakòz moun boule. Pou n evite danje, men kèk prekosyon nou dwe pran ak pwodui sa yo:

- Pa kite pwodui sa yo touche ak po nou epi pa kite yo degoute ankenn kote. Si sa rive fèt kanmèm, se pou n lave kote yo tonbe a touswit.
- Pa kite ankenn bagay ki ka pran dife bò kote recho oubyen fou n ap sèvi. Sa ap anpeche dife gaye; sa ap anpeche dife fè ravaj. Konsève ti rezèv kewozin oubyen gaz nou yon kote ki san danje, byen lwen kote nou kuit manje (epi, nan zòn sa a, pa pase alimèt, pa fimèn sigarèt).
- Mete recho nou oubyen fou nou yon kote lè ka sikile san pwoblèm.
- Toujou pran anpil prekosyon, lè n ap limen recho oubyen fou a.

### LAFIMEN

Fanm ki sèvi ak pwodui ki bay anpil lafimen, tankou bwa, chabon, pou pou bèt oubyen pay pou yo kuit manje konn gen gwo pwoblèm sante. Bagay sa yo bay plis pwoblèm, lè n sèvi avè yo nan yon ti chanm kote lafimen an pran tan pou l sot. Lè yo gen pwodui chimik ladan yo - tankou pestisid ak kras angrè ki rete nan pay yo - danje lafimen sa a ka pote pou sante nou, pi grav toujou.

Lè n pran abitud respire lafimen nan kuizin, sa ka lakòz nou vin gen yon tous kwonik, sa vle di k ap fè alevini sou nou; sa ka lakòz nou anrimen; sa ka lakòz nou trape nemoni, bwonch, enfeksyon nan poumon ak maladi poumon. Lè n pran abitud respire lafimen chabon ap bay, nou vin gen kansè nan poumon, nan bouch, ak nan gòj tou.

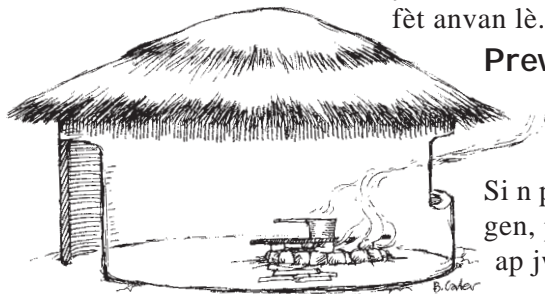
Fanm ansent k ap respire lafimen nan kuizin ka soufri maladi tèt vire, feblès, kè plen ak maltèt. E kòm kò fanm gen mwens kapasite pou l konbat enfeksyon pandan yon gwosès, yon fanm ansent gen plis chans ankò pou l trape pwoblèm poumon nou sot pale yo. Yon lòt bò, lafimen an ka fè ti bebe a mal pou l devlope, yon ti bebe Konsa ap peze mwens lè l fèt oubyen tou li gen dwa fèt anvan lè.

### Prevansyon pwoblèm sante lafimen ka lakòz

Pou n wete sou kantite lafimen n ap respire:

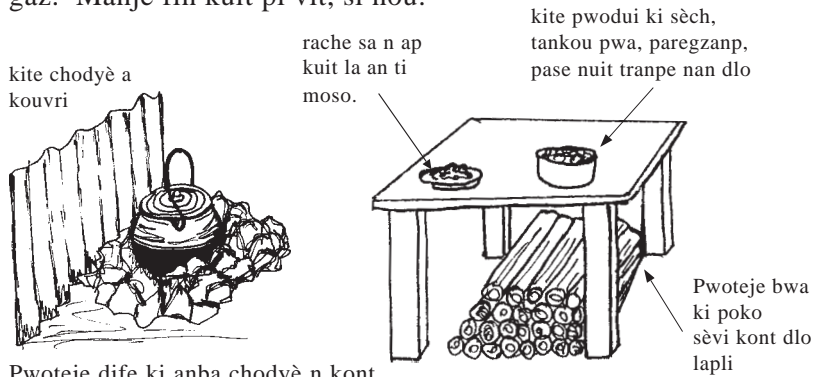
#### Se pou n kuit manje kote lè sikile san pwoblèm.

Si n pa ka limen dife nan lakou, fòk kote n ap kuit manje a gen, pou piti, 2 ouvèti kote lè ka pase. Konsa, lafimen an ap jwenn yon chimen pou l pase.



**Chache fè larelèw ak lòt fanm nan aktivite fè manje yo.** Konsa, chak fanm ap respire mwens lafimen.

**Chache mwayen pou n fè manje ki pran mwens tan pou yo kuit** (men fòk manje yo toujou byen kuit). Konsa, n ap respire mwens lafimen epi n ap sèvi ak mwens bwa, chabon, kewozin oubyen gaz. Manje fin kuit pi vit, si nou:



Pwoteje dife ki anba chodyè n kont van. Nou ka sèvi ak wòch dife, kèk moso tè kuit (ajil) oubyen fèy tèt pou fè chalè a konsantre sou chodyè a.

**Sèvi ak recho oubyen fou ki bay mwens lafimen.** Se pi bon mwayen nou ka sèvi pou n anpeche pwoblèm sante lafimen nan kuizin ka lakòz. Li ka posib pou n jwenn achte, nan lokalite kote n ap viv la, recho oubyen fou ki boule mwens konbistib (bwa, chabon, elatriye) epi ki prèske pa bay lafimen, men li ka posib tou pou n fè recho yo pou kont nou ak materyèl nou jwenn nan lokalite a. Nan paj k ap vini an, n ap wè ki jan pou n fè sa.

➤ *Lè gen lafimen, sa vle di gen yon pati nan pwodui nou itilize pou n fè dife a k ap gaspiye. Paske se pwodui ki pa fin boule ki bay lafimen. Konsa, n ap fè ekonomi lajan tou, si n jwenn fason pou n kuit manje ak mwens lafimen.*

**Recho boule mwens konbistib (bwa, chabon, ... elatriye) epi yo bay mwens lafimen, lè yo gen:**

- yon doubli pwoteksyon (izolan) ki separe dife a ak kò recho a. Matyè ki ka kenbe bon kantite lè andedan yo, kon sann, pyè pons, kokiyaj oubyen fèy aliminyòm - fè chalè dife a konsantre andedan, olye pou l plede soti arebò recho a. Konsa, pwodui k ap fè recho a mache a kontinye boule anba gwo tanperati e sa fè l bay mwens lafimen. Evite sèvi ak tè kwit, gwo wòch, sab, siman ak blòk pou fè chalè dife a kon santre andedan recho a, paske bagay sa yo pa kenbe ase lè.
- chemine nan recho a (gade nan paj 396) ki pèmèt lè vire tounen sou flanm k ap limen an. Lè bout chemine ki soti a pi long, sa ka wete sou kantite lafimen k ap soti kote chodyè a chita a.
- silenn (yon gwo bout mamit san fon ki antoure chodyè a). Silenn nan ap ranmase chalè dife k ap soti nan chemine a pou l revoye l sou chodyè a. Konsa, chodyè a jwenn chalè tribò babò.
- yon ti chanm chofay (gade nan paj 396) ki pèmèt nou fè yon pati nan pwodui k ap fè recho a mache a limen pandan rès pwodui sa a rete deyò. Depi pati ki ladan an ap boule, nou ka fè pati ki deyò a antre.

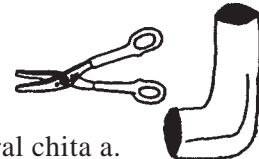
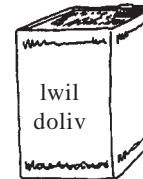
## Men ki jan n ka fè yon recho ak yon founo ki pa bay anpil lafimen

### Recho fize

Se yon modèl recho ki fasil pou fèt. Daprè kalite konbistib ak kalite materyèl nou jwenn kote n ap viv la, nou ka oblije fè kèk ti chanjman ladan.

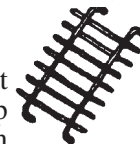
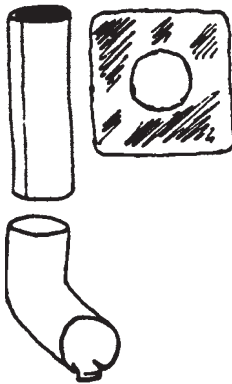
### N ap bezwen:

- yon gwo mamit (5 galon), tankou mamit sila yo ki vini ak lwil doliv oubyen soya oubyen penti (men fòk nou byen netwaye l) oubyen tou mamit medikaman yo. Se ak li n ap fè kò recho a. Nou ta gen dwa sèvi tou ak blòk oubyen brik, men yon gwo mamit pi bon paske li fèt ak yon tòl ki fen e ki pa p vale tout kantite chalè siman ak tè kuit ka vale...
- yon tiyo tòl 4 pous ki koube nan yon bout. Koube la egal 90 degre, sa vle di tiyo tòl la tankou yon L. Gen yon bout ki pi long pase lòt. N ap bezwen tou yon lòt tiyo dwat pou n kole nan bout kout tiyo koube a. Se ak tiyo sa yo, n ap fè chanm chofay ak chemine recho a. (Si n pa ka jwenn tiyo tòl, nou ka kole youn ak lòt 4 ou 5 bwat konsèy vid (tankou bwat lèt, bwat pat tomat), apre n fin debouche yo nèt ni anwo ni anba.
- Sann, pyè pons, sab, kokiyaj oubyen fèy aliminyòm. Tout matyè sa yo ka sèvi kòm izolasyon.
- Yon sizo tòl ak yon kle ki ka ouvri bwat konsèy.
- Yon lòt moso tòl pou n fè gwo bout mamit san fon an.
- Gri pou n mete sou fwaye recho a, sa vle di kote chodyè a pral chita a.



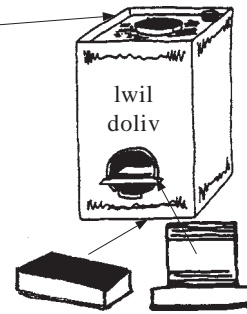
### Men ki jan pou n fè recho a:

1. Sèvi ak kle a oubyen ak sizo tòl la pou n wete kouvèti gwo mamit la. Koupe yon wonn 4 pous nan mitan kouvèti a. Se twou sa a k ap sèvi pou chemine recho a. Koupe yon lòt wonn 4 pous nan devan mamit la. Fòk genyen distans yon pous ant dezyèm twou sa a ak fon mamit la. Se twou sa a tou ki pral sèvi kòm chanm chofay recho a. Twou yo dwe fèt yon jan pou tiyo tòl la oubyen bwat konsèy yo ka byen chita andedan yo.
2. Foure tiyo tòl koube a nan mamit la yon fason pou koube la antre ladan epi pou bout ki pi long nan soti nan twou ki nan fas mamit la. Fè 2 antay nan bout tiyo ki pi long nan. Fòk distans ant 2 antay yo egal 1/2 pous epi fòk 2 antay yo fas a fas. Benn pwent kote antay yo fèt la, yon jan pou n fòme yon bouch twouse. Konsa, tiyo tòl la pa p ka glise antre nèt nan mamit la. Se bout ki pi long nan k ap tounen chanm chofay recho a (se ladan, konbistib la ap boule). Foure, kounye a, yon tiyo tòl dwat nan bout kout tiyo tòl koube a. Se tiyo dwat sa a k ap tounen chemine recho a. Fòk tèt tiyo dwat la rete yon pous pi ba pase gwo bouch mamit la. Fè yon bouch twouse nan tèt tiyo sa a tou, yon jan pou l pa ka glise desann andedan mamit la.



Nòt: yon chemine ki fèt ak bwat konsèy pa p dire plis pase 1 a 3 mwa. Apre sa, n ap gen pou n chanje l. Pou n evite traka sa a, nou ka eseye fè yon chemine ak tè kwit. Se pou n moule chemine bwat konsèy la nan yon melanj ki fèt ak 3 pòsyon sab + 2 pòsyon ajil. Konsa, lè bwat konsèy yo fin boule, n ap toujou rete ak yon chemine tèt kwit. Matyè ki sèvi kòm izolasyon an ap kore chemine tèt kwit sa a tribò babò.

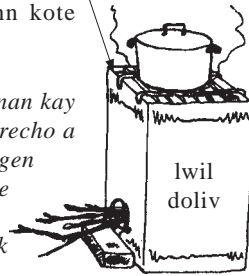
3. Plen andedan kò rechò a ak yon izolan kon sann, konsa paregzanp. Se pou chemine a kore tribò babò ak izolan sa a.
4. Remete kouvèti mamit la yon fason pou l chita sou matyè ki sèvi kòm izolan an epi pou bouch chemine a soti nan twou 4 pous la.



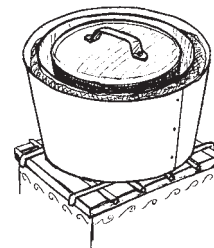
5. Sèvi ak yon bwat konsèy pou n fè yon etajè pou chanm chofay la. Debouche bwat la nèt ni anwo ni anba epi plati l. Koupe 2 moso ladan, yon jan pou n ba l fòm yon lèt T k ap byen chita nan bouch chanm chofay la. Tèt T a ap rete deyò yon fason pou l pa ka antre nèt andedan twou a. Mete yon blòk oubyen yon gwo wòch anba etajè nou fè a, yon jan pou branch bwa yo jwenn kote pou yo chita pandan y ap boule.

6. Mete yon gri oubyen yon moso griyaj kloti, yon jan pou chodyè a jwenn kote pou l chita.

*Si n vle fè manje nan kay la, se pou n mete rechò a tou pre yon mi ki gen ouvèti. Lè sa a, se sou mi an lafimen nan ap monte jouk li sot deyò.*

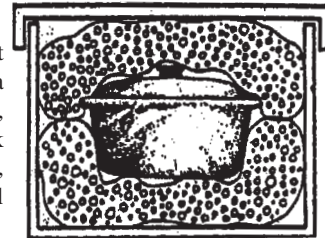


7. Woule yon lòt moso tòl la pou n fè yon gwo bout mamit san fon. Fòk chodyè manje a nan mitan mamit sanfon sa a, epi fòk gen distans 1/4 pous ant chodyè a ak fon mamit la. Si n bezwen jwenn pi bon rezilta, nou gen dwa menm fè 2 bout mamit, youn pi gwo, youn pi piti. Pi piti a ap antre nan pi gwo a epi n ap vide yon matyè izolan nan espas ki rete ant 2 mamit yo.



### Founo mirak

Pou n fè pi plis ekonomi konbistib, nou ka sèvi ak yon founo ki fèt ak yon bwat pay. Nou ka sèvi ak founo sila a swa pou n kenbe manje a cho, swa pou n toufe yon manje ki te deja kòmanse kwit sou dife. Konsa, pou n kwit pwa, vyann, diri, mayi oubyen pitimi, nou p ap kwit li ak menm valè chabon oubyen bwa nou konn abitye sèvi a. Yon lòt bò, diri, mayi, ble oubyen pitimi ki bezwen 3 bòl dlo pou yo kwit ap pran 2 bòl sèlman, lè n sèvi ak founo mirak la. Dife seche plis dlo pase founo a.



*Mete chodyè a kote k pa gen flann dife*

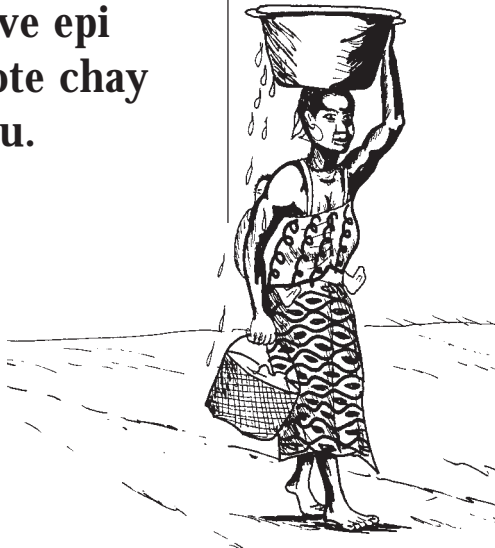
Pou n fè founo a, se pou n ranje nan yon bwat katon 4 pous zèb (oubyen pay, rip planch, vye rad, plim poul, koton, lenn oubyen vye moso katon). Fòk nou kite yon espas vid nan bwat la, yon jan pou yon chodyè ak tout kouvèti jwenn kote pou l chita epi pou n ka mete lòt matyè izolan sou tèt chodyè a. Bwat la dwe byen fèmen.

Lè n ap sèvi ak founo mirak la, fòk nou pa bliye:

- yon manje ki pran 20 minit pou l kwit sou dife ap pran ant 30 (yon fwa edmi pi plis) ak 60 minit (3 fwa pi plis) nan founo a.
- anvan n mete pwa ak vyann nan founo, fòk nou kite yo fè 15 a 30 minit sou dife. Apre 2 a 4è d tan, nou ka oblije rechofe manje yo.
- kite chodyè a kouvri epi **chofe ti vyann nou yon lòt fwa ankò anvan n manje l**. Se konsa nou ka jwenn kanpo ak bakteri (mikwòb) ki soti pou enfekte manje n ap manje.

Pou n jwenn plis enfòmasyon sou modèl rechò ak modèl fou, kontakte "Aprovecho Research Center". Nan menm adrès la, n ap jwenn enfòmasyon tou sou modèl rechò ki mache ak enèji solèy e ki fasil pou fèt.

## Lè n ap leve epi pote chay lou.



### PWOBLÈM SANTE

Fanm toupatou sou latè konn soufri ak pwoblèm ni nan do, ni nan kou akòz gwo chay y ap leve pandan jounen travay yo. Travay bwote dlo, charye bwa epi pote gwo bout timoun al byen lwen ka donmaje medam yo epi foule yo.

Jenn demwazèl ki ap pote gwo chay lou - dlo sitou - konn gen pwoblèm nan do ak nan kolòn vètebral (zo rèl do yo). Zo basen yo tou konn mal pou devlope e sa ka lakòz yo kontre pi devan ak gwo danje, lè yo vin ansent.

Travay pote chay lou ka lakòz jenn fanm fè fòs kouch pi souvan. Epi sa ka fè granmoun fanm ak fanm ki nouris gen plis chans pou yo kontre ak pwoblèm matris tonbe (pwolaps).

### Prevansyon:

#### Kijan pou n leve chay san danje:

- Sèvi ak misk janm nou - pa sèvi ak misk do nou -, lè n ap leve yon chay. Lè chay la oubyen timoun nan atè, pase pou n bosi do n, se pou n mete n ajenou oubyen se pou n akwoupi pou n leve yo.



➤ *Prevansyon pwoblèm nan do pi fasil pase tretman pwoblèm sa yo. Chak fwa nou jwenn posiblite a, pito se janm nou ki travay - se pa do nou ki pou fè travay la.*

- Se pou n fè tout sa k posib pou do nou, zepòl nou yo ak kou nou rete dwat.
- Lè n ansent ak lè n fèk akouche, fòk nou pa ni leve ni pote chay lou.
- Chache yon moun ki pou ede nou, si n gen pou n leve chay lou. Petèt nou ka konprann n ap fè travay la pi vit, si n pou kont nou. Men pi devan, nou gen dwa pèdi plis tan akòz yon pwoblèm mal do.

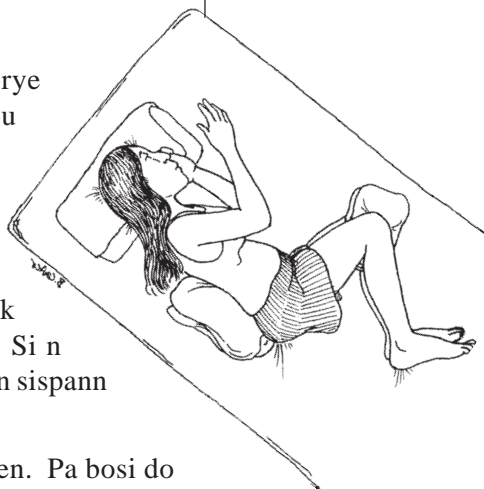
**Kijan pou n pote chay san danje:**

- Kenbe chay la pre ak kò nou.
- Si l posib, pito n pote chay la sou do n pase n pote l sou kote. Konsa, nou pa p fòse misk ki nan yon sèl bò do nou fè tout travay la pou kont yo. Si n pote chay sou kote tou, n ap tòde kolòn vètebral nou twòp. Sa ka fè n foule do n.
- Si n oblije pote kèk chay sou kote, se pou n chanje bò tanzantan. Konsa, misk ki nan chak bò yo ap fè menm kantite travay la epi kolòn vètebral nou ap vire nan tou 2 sans yo. Oubyen tou, nou gen dwa separe chay la an 2 moso, yon jan pou n pote yon moso chak bò.
- Evite sèvi ak bout kòd oubyen lòt bagay pou n mare chay ki deja sou do n la nan tèt nou. Sa ka lakòz nou vin gen move tètikoli.



**Si n deja gen pwoblèm nan do:**

- Kouche sou do ak yon dra woule oubyen yon zòrye anba janm nou. Oubyen tou, se pou n kouche sou kote ak yon zòrye dèyè do n plis yon lòt zòrye nan mitan 2 jenou n. Konsa, kò nou ap rete dwat epi kolòn vètebral nou ap jwenn sipò.
- Fè tout egzèsis n ap jwenn nan paj k ap vini an, chak jou Bondye mete, yon fason pou n fè misk ki nan do nou ak anba ti vant nou vin pi solid. Si n santi doulè lè n ap fè youn nan egzèsis yo, se pou n sispann touswit.
- Eseye fè jefò pou n kenbe do n dwat tout lajounen. Pa bosì do nou.



*Pa eseye rete do bosì pou fè men n rive atè*

**NON!**

**Do bosì**

Si n pran abitud rete do bosì pandan lontan - anpil fwa, medam yo konn pran pozisyon sa a pou yo lave, travay nan jaden oubyen nan kay -, nou ka vin gen gwo pwoblèm nan do.

Si n oblije fè sa, fòk nou detire kò n tanzantan. Si n kòmanse santi doulè nan do, nou gen dwa jwenn soulajman ak kèk lòt pozisyon, tankou akwoupi oubyen ajenou. Se pou n chanje pozisyon souvan.

*Olye n fè sa, se pou n rete akwoupi ak do n byen dwat*

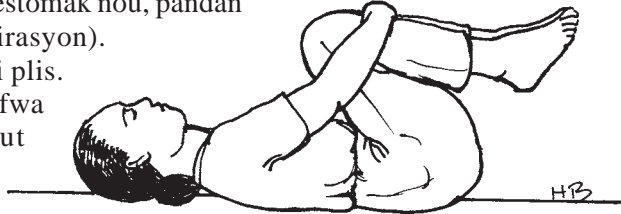
**WI!**



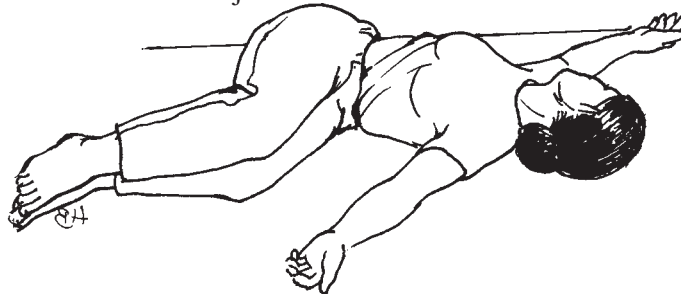
**Men kèk egzèsis k ap ede n soulaje epi ki, an menmtan, ap mete misk ki nan do nou ak nan vant nou pi djanm:**

Eseye fè egzèsis sa yo chak jou. Toujou kòmanse ak premye a pou n fini ak twazyèm nan.

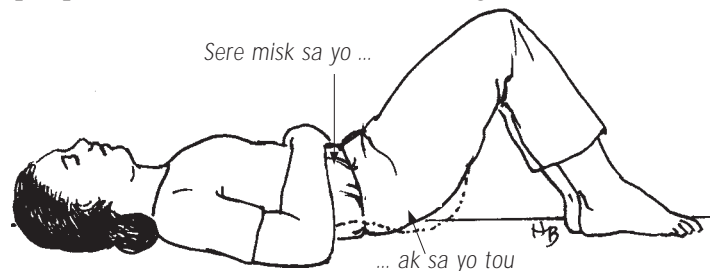
1. **Egzèsis pou n detire bout anba do n.** Kouche sou do epi lonje men nou pou n anbrase jenou nou. Fè 10-15 segond nan menm pozisyon an pandan n ap fè bon kou lè antre nan poumon nou (enspirasyon). Apre sa, se pou n redi janm nou tou dousman men pi pre lestomak nou, pandan n ap pouse lè a deyò (ekspirasyon). Konsa, n ap detire janm yo pi plis. Kontinye ak mouvman sa a 2 fwa oubyen jouk nou santi bout anba do nou soulaje.



2. **Monte desann.** Kouche sou do epi ouvri bra nou an kwa. Pliye jenou nou yon ti kras epi, tou dousman voye 2 janm nou yon bò (adwat oubyen agòch). An menm tan, pandan n ap eseye kite zepòl nou plat atè, voye tèt nou sou lòt bò a. Rete kèk tan nan pozisyon sa a epi enspire (rale lè antre) / ekspire (pouse lè soti). Fè sa plizyè fwa. Apre sa, drese senti n, leve janm nou epi, tou dousman, voye yo sou lòt bò a. Kounye a, voye tèt nou nan direksyon kote janm nou te ye anvan an. Fè menm egzèsis la 2 fwa adwat, 2 fwa agòch, oubyen jouk nou santi bout anba do nou soulaje.



3. **Tòdye do.** Kouche sou do epi kite 2 pye nou plat atè pandan n ap rale jenou yo monte. Kenbe bout anba do nou plat atè. Tou dousman, eseye sere misk ki anba ti vant nou ak misk ki nan dèyè nou. Rete nan menm pozisyon an pandan n ap konte jiska 3. An menm tan, kontinye respire san rete. Apre sa, lache kò n. Nan moman sa a, do nou ap rebran fòm nòmal li. Rekòmanse egzèsis la.



*Pou plis egzèsis k ap ede n soulaje do nou ak kou nou, gade nan paj 404.*

Anpil fwa, se fanm ki oblije al chache dlo pou fanmi yo epi bwote l lakay. Fanm ki nan kontak tout tan ak dlo, paske se plis yo menm ki fè lesiv, lave kay epi benyen timoun. Tout travay sa yo gen anpil enpòtans pou sante fanm nan ak sante fanmi an. Men tou, menm travay sa yo gen dwa lakòz pwoblèm sante.



## Pwoblèm sante travay nan dlo lakòz

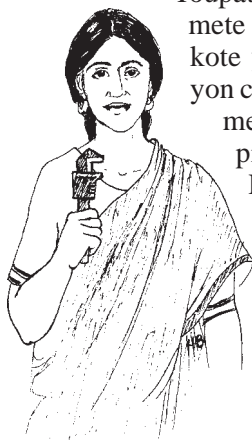
### Pwoblèm sante travay nan dlo lakòz

- Fanm ki rete an kontak ak dlo kontamine pandan lontan, gen anpil chans pou yo ranmase parazit ak move mikwòb k ap viv nan mitan oubyen arebò dlo sa yo. Trapde, medam sa yo gen dwa vin enfekte swa ak vè ki rele bilarizya a, swa ak vè ginen, swa ak mikwòb nan dlo ki fè moun avèg, ki bay kolera ak lòt maladi parazit lakòz.
- Pwodui chimik ka reprezante yon gwo danje pou fanm k ap viv bò larivyè, lè gen yon izin oubyen gwo bitasyon (fèm agrikòl) pi wo lakay yo. Pwodui chimik ka lakòz anpil gwo pwoblèm sante. Nan paj k ap vini an, n ap jwenn plis enfòmasyon sou sa.
- Dlo se youn nan pi gwo chay fanm oblije pote. Konsa, travay ranmase ak bwote dlo ka lakòz medam yo vin gen pwoblèm nan do ak nan kou ansanm ak lòt kalite pwoblèm sante. Gade nan paj 398.

➤ *N ap wè ki jan pou n trete enfeksyon sa yo nan liv ki rele "kote k pa gen doktè" a.*

### Prevansyon

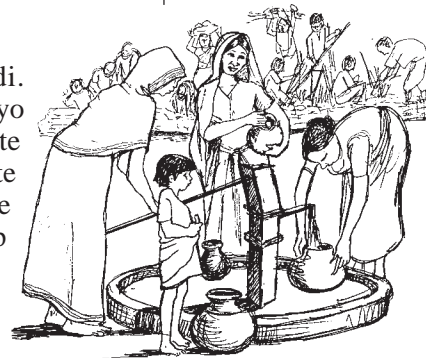
Dlo pwòp ede tout moun pwoteje tèt yo kont maladi. Toupatou sou latè, gen moun ki fè jefò pou yo mete pwojè dlo potab sou pye nan kominote kote y ap viv la, yon jan pou yo bay lasante yon chans. Men anpil fwa, yo pa menm envite medam yo, lè y ap fè reyinyon epi lè y ap pran desizyon pou fè pwojè a mache.



*Fòk medam yo bay kout men nan kenbe sistèm dlo potab la anfòm.*

Paregzanp, fanm yo pa gen chans bay dizon yo, lè moun nan kominote a ap chache konnen ki kote pou yo mete tiyo, ki kote y ap fouye pi, epi ak ki sistèm y ap sèvi.

Si kominote kote n ap viv la gen pwoblèm pou l jwenn dlo pwòp, fòk nou chita ansanm ak lòt moun pou n prepare yon pwojè dlo potab epi mete l sou pye. Si kominote a deja genyen yon sistèm dlo potab, nou ka goumen tou pou fanm jwenn bon jan fòmasyon k ap pèmèt yo repare sistèm dlo potab la, lè sa nesèsè, epi k ap pèmèt yo kenbe sistèm nan anfòm.



➤ *Si n ap viv bò larivyè epi gen yon izin pi wo lakay nou k ap lage pwodui chimik nan dlo rivyè a, se pou n monte yon òganizasyon nan kominote a pou n chache pwoteje tèt nou. Nan paj 127, nou ka wè egzanp batay yon kominote te mennen nan sans sa a.*

## Lè n ap travay ak Pwodui chimik



➤ *evite tout kontak inital ak pwodui chimik.*

Anpil fanm kontre tout tan ak pwodui chimik ki chaje danje. Souvan, medam sa yo pa menm konn sa. Sa rive paske anpil pwodui modèn n ap sèvi chak jou lakay nou oubyen nan travay nou plen ak pwodui chimik nou pa menm ka wè. Gen kèk nan pwodui sa yo ki ka bay gwo pwoblèm sante.

- pestisid, angrè, èbisid (pwodui kont move zèb) ak pwodui ki touye pis ak lòt parazit sou bèt.
- penti, tinè, asetòn ak solvan.
- kewozin, gazolin ak vèni (pou seramik) ki gen plon.
- fab ak savon ki gen klowòks ak soud kostik.
- pwodui pou cheve.

### PWOBLÈM SANTE

Dega kèk pwodui chimik fè sou nou pa pran tan pou yo parèt aklè. Men gen lòt ki aji sou nou tankou rat k ap mòde soufle. Se apre kèk tan, pwoblèm nan ap parèt aklè. Men sa ap rive kanmèm, menm si n sispann sèvi ak pwodui sa yo. Gen pwoblèm ki p ap dire lontan. Gen lòt k ap donmaje n pou lavi.

#### Siy pwoblèm sante pwodui chimik bay:

**Tèt:** maltèt, tèt vire

**Je:** iritasyon, je wouj, je k ap fè dlo

**Nen ak gòj:** yo fè n mal, yo boule n, n ap estènen, n ap touse

**Dan ak jansiv:** dan pike, jansiv anfle espesyalman lè se plon ki deranje n.

**Pwatrin ak poumon:** respirasyon difisil, tous sèk, souf kout, ti krik ti krak n anrime. Pwodui chimik ka ban nou maladi poumon

**Fwa:** lajònis, pipi fonsè, pou pou vèt, doulè bò dwat nou (nan bout anwo nou). Tou sa se siy yon gwo maladi fwa ki rele epatit.

**Sistèm irinè (Vesi ak ren):** nou prèske pa pipi oubyen nou pa pipi ditou, pipi a chanje koulè oubyen nou pipi san. Pwodui chimik ka donmaje ren nou ak vesi nou.

**Po:** doulè, plak wouj sou po a, iritasyon, po fann, demanjezon. Pwodui chimik gen dwa boule n. Yo ka fè n fè tou alèji, ilsè ak kansè.

**Lòt siy nou ka genyen:**

- nou santi n ennève oubyen tou nou vin siseptib.
- nou gen latranblad oubyen tou kè n ap bat vit.
- nou santi n fatige, nou tankou moun sou oubyen tou nou pa ka reflechi nòmman (tèt nou pa klè).

**PA BLIYE:**  
Pran prekosyon nou ak pwodui chimik sitou si n ansent oubyen si n ap ba timoun tete. Pwodui chimik ka donmaje ti bebe a.

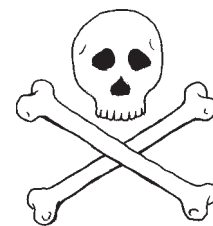
Si n pa ka jwenn eksplikasyon pou youn nan pwoblèm sa yo, kapab byen se pwodui chimik ki lakòz, sitou si n ap sèvi ak solvan oubyen kèk likid ki sèvi pou netwayaj, sitou si n ap sèvi ak pestisid oubyen lòt pwodui ki gen plon.

## Prekosyon

Lè n ap sèvi ak pwodui chimik, si n vle pwoteje tèt nou kont tout danje, fòk nou:

- pa kite pwodui sa yo tonbe sou po nou. Lè se lakay nou n ap sèvi ak yo, se pou n mete gan kawotchou (oubyen sache plastik) nan men nou. Lè n ap travay nan jaden ak pestisid oubyen lòt pwodui chimik, se pou n gen yon pè gan ki pi epè nan men nou ak yon bòt kawotchou nan pye nou. Si se pa sa, kò nou ap bade ak pwodui chimik nou mete nan jaden an.
- lave men nou, lè n fin sèvi ak pwodui chimik. Si n sot sèvi ak pwodui chimik ki fò anpil, tankou pestisid, paregzanp, se pou n benyen epi chanje rad nou anvan n manje oubyen anvan n antre nan kay kote n ap viv la. Lè n ap lave rad sa yo, se pou n mete gan kawotchou nan men nou.
- evite respire vapè k ap soti nan pwodui chimik. Kote n ap sèvi ak pwodui sa yo, fòk nou jwenn mwayen pou n respire yon lòt ki fre epi k ap sikile san pwoblèm. Se pou n bare nen nou ak bouch nou, swa ak mask ki konn sou figi moun k ap flite yo, swa ak yon moso rad.
- mete pwodui chimik yo byen lwen bagay nou manje. **Pa janm mete ni manje, ni dlo, nan veso ki te gen pwodui chimik**, menm si veso sa yo ta lave byen lave. Rès pwodui chimik ki rete nan yon boutèy oubyen yon mamit ki parèt byen pwòp kapab sifi pou anpwazonnen manje nou oubyen dlo nou. Pa janm flite bò kote ki gen manje epi pa flite lè van ap vante.

Si jamè pwodui chimik tonbe nan je nou, se pou n kouri rense je a ak dlo. Nou dwe fè sa 30 fwa, youn dèyè lòt. Si se yon sèl je ki pran, fòk nou pa kite dlo antre nan lòt la. Si je a kontinye boule n, se pou n kouri al wè yon travayè sante.



*Toujou mete pwodui chimik kote timoun pa ka rive. Pa janm bliye gade sou boutèy la oubyen mamit la pou n wè si pa gen avètisman ki di: "Pwodui sa a se pwazon". Yo konn sèvi tou ak siy nou wè nan desen an*



## Kijan plon ka anpwazonnen n

Plon se yon sibstans chimik nou jwenn nan kèk bagay nou konn sèvi - tankou veso fayans (seramik), penti, gazòy ak gazolin epi pil nou mete nan radyo ak nan flach. Moun konn pran nan pwazon sa a, lè yo manje nan veso ki vèni ak pwodui ki gen plon oubyen tou lè ti pousyè plon rive antre nan manje y ap manje, menm si ti pousyè sa a pa anpil. Sa ka rive tou si yon moun rale pousyè plon oubyen vapè gazolin, gazòy ki gen plon nan nen li.

Plon se gwo danje, sitou pou ti bebe ak jenn timoun. Pwazon sa a ka fè ti bebe yo rachitik, lè yo sot nan vant manman yo. Li ka anpeche yo devlope nòmalman, li ka donmajè sèvo yo (donmajè ki gen dwa san remèd) epi li ka lakòz lanmò tou. Konsa, li enpòtan pou n evite kontak ak plon, lè n ansent.

Si n oblije travay ak plon, men prekosyon pou n pran, pou n pwoteje tèt nou ak fanmi nou:

- pa kite pousyè fayans jwenn ak nen nou ak bouch nou.
- pa kite timoun vini kote n ap travay la.
- pase pou n sèvi ak bale, pito n sèvi ak twal mouye, yon jan pou pousyè plon pa gaye nan lè a.
- lave men nou byen, lè n fin travay.
- manje manje ki gen kalsyòm ak fè (gade nan paj 167 ak 168). Manje sa yo ka anpeche plon pase nan san nou.

## Lè n blije ret chita oubyen kanpe pandan lontan

Gen kèk pwoblèm sante nou ka genyen, si nan travay nou, nou oblije pase anpil tan kanpe oubyen chita. Pafwa, pwoblèm sa yo gen dwa pran kèk mwa oubyen de twa ane anvan yo parèt aklè. Nou ka anpeche pi fò nan pwoblèm sa yo, si n pran prekosyon pou n pran.

### PWÒBLEM SANTE

**Pwoblèm nan do ak nan kou.** Nou ka gen pwoblèm sa yo, lè n pase anpil tan chita san n pa kenbe do nou dwat oubyen tou lè n blije fè anpil tan kanpe yon sèl kote.

**Varis, pye anfle, boul san nan janm.** Lè n ret chita oubyen kanpe pandan lontan, san ki nan venn nou mal pou sikile, sitou lè nou kwaze pye n.



### Prekosyon

- Lè nou pran yon kanpo nan travay la, se pou n fè kèk ti mache byen vit. Eseye mache vire won nan sal kote n ap travay la, oubyen tou detire kò n apre chak è d tan.
- Si gen posiblite, se pou n mete chosèt oubyen ba ki rive kouvri jenou nou. Yo rele ba sa yo “ba antifatig”.
- Fè egzèsis nou pral jwenn yo, chak fwa nou santi kò n rèd oubyen chak fwa nou gen doulè oubyen do voute. Fè chak egzèsis 2 oubyen 3 fwa, pandan n ap rale bon kou lè nan poumon nou tou dousman.

<p>Tèt:</p> <p>Vire tèt nou tou dousman pou n fè l fè yon wonn.</p>	<p>Zepòl:</p> <p>Fè zepòl nou monte-desann, vire yo devan, vire yo dèyè epi kage yo dèyè do nou</p>	<p>Senti nou ak bout anwo nou:</p> <p>Kenbe do n byen dwat epi vire bout anwo n pou n gade akote san pye n pa deplase. Ni bout anwo do n, ni bout anba do n ap jwenn yon ti soulajman.</p>
---	---	--

### Si n oblije travay chita:

- Toujou chita ak tèt nou, kou nou epi zepòl nou byen dwat sou yon chèz ki gen dosye. Mete kèk zòrye oubyen kèk dra vlope dèyè do n, si n santi n pi byen konsa.
- Si sa nesesè, chache ba chèz oubyen tab la yon wotè k ap pèmèt nou travay nan pi bon pozisyon. Nou ka eseye met zòrye sou chèz la oubyen nou ka eseye met kèk blòk anba pye tab la.
- Pa kwaze pye n. Evite mete rad ki sere n.

Jwenti se kote 2 zo rankontre. Nan jwenti yo gen pati ki rele tandon ki kole zo yo ak misk yo. Si, lè n ap travay, nou oblije fè menm mouvman an san rete, tandon ki nan jwenti nou ka deranje. Moun k ap travay nan jaden oubyen faktori konn gen maleng nan ponyèt yo ak nan koud bra yo. Moun k ap travay nan kay (bòn ak domestik), moun k ap travay nan min ansanm ak kèk lòt travayè ki mete jenou atè souvan konn gen maleng nan jenou yo.

### Siy:

- doulè ak demanjezon nan pati nan kò a k ap fè menm mouvman an.
- lè se pwoblèm ponyèt, nou ka gen doulè nan men oubyen nan zòn sa a kote po ki kouvri ponyèt la pi mou.
- nou wè zòn jwenti a tankou graj, lè n pase men sou li.

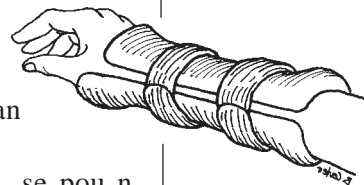
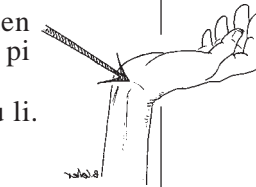
### Tretman:

- Fè jefò pou n kenbe jwenti a nan yon pozisyon ki konfòtab. Si, lè n ap travay, nou oblije sèvi ak manm ki gen jwenti malad la, se pou n mete yon bandaj, dekwa pou jwenti a pa fè twòp mouvman. Gade pi ba a, n ap wè kèk prekosyon nou ka pran.
- Pou jwenti a pa fè mouvman, vlope l ak kèk moso rad. N ap kenbe jwenti a dwat pi fasil, si n foure yon ti bagèt nan bandaj la. Se pou n mare manm nan byen, yon fason pou jwenti a ka ret anplas. Men fòk nou pa sere l twòp. Si se pa sa, san nou ap sispann sikile epi nou ka santi manm nou mouri. Kit n ap travay, kit n ap repoze, kit n ap dòmi, fòk bandaj la rete nan manm nan.
- Si n gen doulè oubyen enflamasyon nan jwenti a, se pou n pran aspirin oubyen youn nan lòt medikaman ki bon ni pou doulè ni pou enflamasyon. N ap jwenn soulajman tou, si n mete yon konprès ki mouye ak dlo cho sou jwenti a.
- Si, apre 6 mwa, nou pa jwenn yon ale mye, se pou n chache konkou doktè. Pafwa, se piki oubyen operasyon ki ka regle pwoblèm nan. Si se piki, travayè sante a ap pran san l pou l gaye medikaman an tou dousman nan jwenti a.

### Prevansyon:

- Lè n ap travay, se pou n chanje men oubyen chanje pozisyon tanzantan, si chanjman men an oubyen chanjman pozisyon an pa p kreye danje. Eseye ranje kò nou yon jan pou jwenti a pa pliye twòp, epi eseye fè mwens presyon sou li.
- Eseye fè egzèsis ak jwenti a apre chak inè d tan. Fè jwenti a fè tout mouvman l ka fè. Konsa, tandon yo ak misk yo ap detire e y ap vin pi fèm. Si n santi doulè lè n ap fè egzèsis yo, se pou n al pi dousman.

## Lè n ap fè menm mouvman an san rete



medikaman pou doulè

➤ Si nou gen yon kote ki wouj oubyen ki cho nan jwenti nou, nou kapab fè yon enfeksyon. Fòk nou kouri al wè yon travayè sante.

## Atizana

Gen anpil ti travay medam yo konn fè lakay yo. Lè konsa, kòm se pou kont yo y ap travay, yo mal pou yo jwenn enfòmasyon sou pwoblèm sante moun genyen akòz travay y ap fè ak enfòmasyon sou prevansyon pwoblèm sa yo.

PWOBLÈM SANTE ATIZAN KONN GENYEN		
Aktivite oubyen metye	Pwoblèm	Ki sa pou n fè
Moun k ap fè potri	Maladi poumon travayè nan min yo konn genyen (fibwomatoz, silikoz)	Ouvri pòt ak fenèt pou lè ka sikile pi byen. Limen vantilatè, si gen kouran. Mete yon mask ki ka pwoteje nou kont pousyè.
Moun k ap vèni potri	Entoksikasyon ak plon	Gade nan paj 403 “ki jan plon ka anpwazonnen n”.
Moun k ap fè kouti, bwodri, kwochè, dantèl oubyen twal.	Fatig nan je, maltèt, doulè nan bout anba do ak nan kou, doulè nan jwenti	Si gen posiblite, mete plis limyè bò kote n ap travay la epi pran repo tanzantan. Gade pati nan chapit sa a ki eksplike pwoblèm nou ka genyen, “lè n blije ret chita oubyen kanpe pandan lontan” epi “lè n ap fè menm mouvman an san rete”.
Moun ka p travay ak lèn oubyen koton	Opresyon ak pwoblèm poumon pousyè ak fib ka bay	Pèmèt lè n ap respire a sikile pi byen (gade pi wo a) epi mete yon mask ki ka bloke wout fib lèn oubyen koton.
Moun k ap sèvi ak penti ak koloran	Gade pati nan chapit sa a ki eksplike pwoblèm nou genyen, “lè n ap travay ak pwodui chimik”.	Gade tout prekosyon nou dwe pran, “lè n ap travay ak pwodui chimik” nan paj 403.
Moun k ap fè savon	Iritasyon ak boule nan po	Sèvi ak yon pè gan k ap pwoteje men nou epi pa kite pwodui ki rele soud kostik la tonbe sou nou.

## Lè n ap travay nan move kondisyon

Nou jwenn move kondisyon travay nan anpil faktori. Paregzanp:

- pòt ak fenèt fèmèn. Konsa, lè gen ka ijan travayè yo pa ka soti fasil, epi pòt ak fenèt fèmèn anpeche lè a sikile nòmalman.



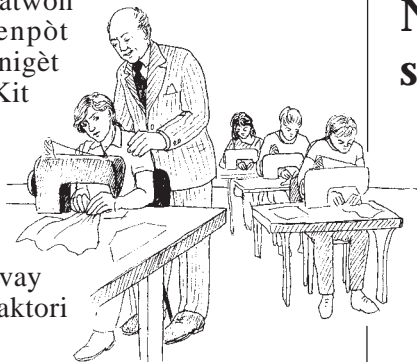
- pa gen ankenn baryè k ap pwoteje moun kont pwodui chimik pwazon ak radyasyon.
- faktori plen aparèy ak machin ki se machann danje.
- dife ka pran pou dan ri akòz fil kouran ki mal ranje oubyen akòz pwodui chimik oubyen vapè ki ka met dife anvan n bat je n.
- pa gen bon dlo pou moun bwè, pa gen twalèt, pa gen latrin, epi yo pa ban n tan pou n pran repo.

*Si kote n ap travay la fè cho, se pou n bwè anpil likid epi se pou n manje manje ki gen sèl - sitou si n ansent. Fanm pi vit pran kout chalè pase gason.*

Anpil nan move kondisyon sa yo pa p janm chanje, toutotan travayè yo pa met tèt ansanm pou egziye chanjman. Annatandan, men kèk bagay nou ka fè pou n pwoteje tèt nou kont pwoblèm sa yo:

- Lè n ap kòmanse ak yon travay, chache bon jan enfòmasyon, yon jan pou n konn ki jan pou n sèvi ak tout aparèy yo ansanm ak pwodui chimik yo. Kòm gen lòt fanm ki deja fè eksperyans ni ak aparèy yo ni ak pwodui chimik yo, fòk nou pa janm bliye mande yo konsèy.
- Chak fwa nou gen posiblite, se pou n mete ekipman ki ka ban n pwoteksyon - chapo, mask, gan ak aparèy ki pwoteje zòrèy moun kont gwo bri. Lè n ap travay sou machin, evite mete rad ki twò lach sou nou. Si n gen cheve long, pa kite yo lage. Epi

Yon fanm sibi maspinay seksyèl, lè patwon oubyen manadjè faktori oubyen nenpòt zotobre ki gen pouvwa sou li ap fè manni gèt pou fòse l antre nan kontak seksyèl. Kit derespektan an sèvi ak pawòl swadizan ladoudous ki fè fanm nan santi l pa alèz, kit se manyen li manyen fanm nan, kit se dappiyanp li fè sou li, tou sa rele “maspinay seksyèl”. Tout fanm ka viktim maspinay seksyèl. Kit l ap travay andeyò ak fanmi li, kit l ap travay nan faktori lavil.



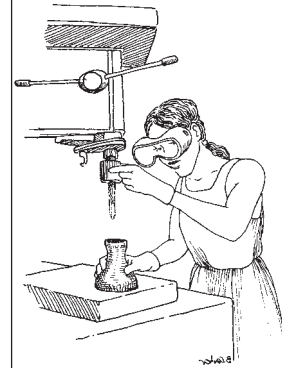
Gen anpil rezon ki ka anpeche yon fanm reziste devan maspinay seksyèl:

- Manmzèl gen dwa pè pou l pa pèdi ti djòb la ki pèmèt li okipe tèt li ak fanmi li.
- Depi l te tou piti, yo gen dwa te aprann li bese tèt devan granmoun gason ak zotobre.
- Nèg la kapab byen se fanmi li. Konsa, manmzèl ka pè fè rezistans, li ka pè pote plent tou, poutèt pou misye pa santi l wont.

Men nan nenpòt ki sitiyoasyon, maspinay seksyèl se vakabondaj. Nan anpil peyi, lalwa kondane vakabon k ap plede tizonnen fanm. Si sa te rive n deja, se pou n chache fè yon ti pale ak yon moun ki ka pote kole avè n. Nou ka pataje eksperyans nou ak lòt fanm tou. Malgre nou gen dwa pa ka mete yon bout nan pwoblèm nan, n ap ede lòt medam yo pwoteje tèt yo kont maspinay seksyèl, lè nou eksplike yo eksperyans nou te fè.

### **Kisa n ka fè pou n evite maspinay seksyèl epi mete yon bout nan sa:**

- Se pou n evite griyen dan ak vakabon ki konn fè lòt fanm abi kote n ap travay la.
- Pa al ankenn kote pou kont nou ak anplwaye gason.
- Chache konnen si gen lwa nan peyi kote n ap viv la ki pwoteje fanm kont maspinay seksyèl.



## Nuizans seksyèl



kadejak ak maspinay seksyèl

➤ *Nan kèk peyi, yo ba nuizans seksyèl yon lòt ti non: “politik kouche oubyen ale” (nan lang angle: “lay down or lay off policy”). Paske, anpil fwa, patwon konn revoke anplwaye ki pa vle kouche ak yo.*



## Migrasyon



*Okòmansman, tout moun ap santi yo lage pou kont yo. Sa, se nòmal.*

Anpil fanm kite lakay yo pou y al travay deyò. Si gen kèk ladan yo ki jwenn chans antre lakay yo chak swa, gen lòt ki oblije pati, kite lakay yo pou y al viv byen lwen, sa vle di nan zòn kote yo jwenn travay la. Se fenomèn sa a yo rele “migrasyon an”.

Anpil fwa, fanm k ap viv andeyò desann lavil pou yo ka jwenn dyòb swa kòm ouvriye nan faktori, swa kòm bòn ka moun. Gen kèk fanm ki fè sa paske se sa yo vle, men gen lòt ki oblije fè sa, swa paske bò lakay yo pa gen ni manje, ni travay, swa paske yo ka touche plis lajan nan faktori yo. Anpil fwa, ti lajan yo fè a itil yo anpil pou yo soutni rès fanmi an ki rete andeyò.

Lè medam yo pati kite lakay yo, yo ka santi yo lage pou kont yo, lè yo fèk rive. Laperèz gen dwa anvayi yo, paske yo pa ka wè ni fanmi, ni zanmi ki te konn pote kole avè yo.

### **Men kèk bagay nou ka fè pou n ka santi n pi alèz, lè n fèk rive yon kote:**

- Chache fè zanmi ak lòt fanm k ap travay menm kote avè n. N ap ka jwenn sipò nan men medam sa yo.



*Evite mete tèt nou an danje. Parezanp, evite mache lannuit pou kont nou.*

- Chache kay nan yon katye ki san danje. Gen konpayi ki gen pwòp dètwa pa yo. Genyen ladan yo ki san danje, gen lòt ki chaje danje. Pafwa, lwaye a koute tèt nèg, alòske se nan move kondisyon medam yo ap viv. Konpayi an ka eksplwate yo plis tou, paske se li ki kontwole kote y ap viv la.

Pafwa, si se pa nou ki regle sa pou kont nou, nou pa p janm jwenn yon bon kote pou n viv. Men solisyon yon gwoup fanm te jwenn pou yo te regle pwoblèm lojman yo te genyen:

Ouvriye nan faktori k ap fè rad nan Daka, peyi Benngladèch, te bouke ak move eksperyans yo t ap fè kote yo t ap viv la: yo t ap viv nan move kondisyon e yo te konn viktim nuijans seksyèl ak kadejak. Finalman, ak konkou yon fanm ki te gen eksperyans nan jesyon, medam yo chache mwayen pou yo ouvri 2 pansyon. Lè pansyon yo fin ouvri, chak ouvriyèz bay yon pati nan salè yo ba medam ki reskonsab pansyon yo. Konsa, manje kwit, dra ak rad lave, chodyè ak kaswòl achte e medam yo jwenn lòt sèvis tou. Konsa, pwoblèm nan regle. Medam ouvriyèz yo rive jwenn sekirite nan yon kay ki tou pre travay yo epi y ap fè plis ekonomi.

—Benngladèch

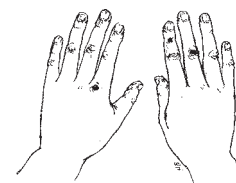
Anpil fanm ap bourike pou yon ti monnen nan yon seri ti djòb pèsonn pa konsidere kòm travay nòmal. Gen ladan yo ki al vann nan mache, gen lòt ki rete lakay yo pou yo fè kèk pyès atizana, gen lòt ki al travay kòm bòn kay moun. Fanm pa jwenn anpil pwoteksyon nan mòd travay sa yo. Anpil fwa, se eksplwatasyon ak abi yo rekòlte.

### Fanm k ap travay kòm bòn kay moun

Yon bòn gen chans pou l rankontre ak anpil pwoblèm sante ki parèt deja nan chapit sa a. Kòm se lakay yon lòt moun l ap travay, li pa gen anpil dwa epi li pa p jwenn twòp pwoteksyon. Men sa k ap tann li:

- travay san pran souf pou yon ti kras lajan. Rezilta: l ap fin delala epi l ap mal manje.
- latranblad tout lasent jounen, paske l ap pè pou mèt oubyen mètrès kay pa pouse do l deyò. L ap pè tou pou l pa sibi move tretman. Si l ranmase yon gwosès, li gen dwa pèdi djòb la. Yon fanm Konsa k ap viv yon sitiyasyon laperèz, san fanmi l pa bò kote l, ka pèdi tèt li pou dan ri.
- nuizans seksyèl, sitou si l ap viv nan menm kay ak patwon an. Misye gen dwa sèvi ak pouvwa revokasyon ki nan ponyèt li a pou l fòse manmzèl kouche avè l.
- doulè nan zo ak doulè nan misk, paske bòn pase anpil tan sou zo bwa jenou yo pou yo fè kèk travay. Se sa k fè nan lang angle, lè yon moun gen jenou anfle, yo di moun nan gen jenou bòn (housemaid's knee).
- pwoblèm po ak pwoblèm zong (panari), paske bòn itilize fab oubyen savon ki chaje pwodui chimik san yo pa mete gan nan men yo. Yo sèvi ak kloròks tou.

## Travayè yo bliye yo



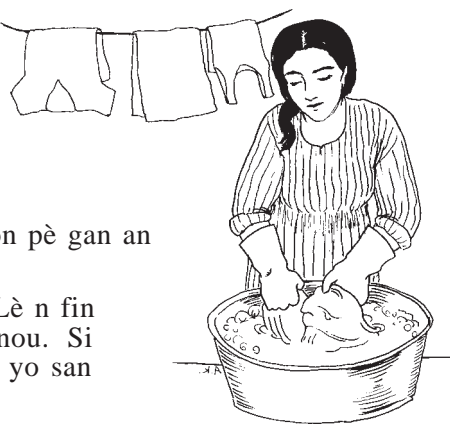
Gade eta men yon fanm k ap fè lesiv

### Panari

Lè yon fanm ap plede fè lesiv ak yon ban n pwodui chimik san l pa mete gan nan men l, po men an vin tou wouj, li fann, li fè fanm nan mal epi li chaje maleng. Anpil fwa, zong yo vin rèd, yo dechalbore epi yo pa ka ret kole nan plas yo.

#### Ki sa pou n fè:

- Si n kapab, se pou n pwoteje men nou ak yon pè gan an kawotchou oubyen an plastik.
- Fè jefò pou n toujou kenbe men nou sèch. Lè n fin travay, pase krèm oubyen sòs lalwa sou men nou. Si zong nou kòmanse rèd, vide ble metilèn sou yo san pèdi tan.
- Mete yon bòl te choublak frèt oubyen yon bòl dlo vinèg (vide yon bouchon vinèg nan yon boutèy ka plen dlo) bò kote evye oubyen basen n ap itilize a. Chak fwa n fin sèvi nan dlo savon, kite men n fè yon minit (tranpe) nan bòl la.
- Sèvi ak sòs nou jwenn nan kèk plant ki konn sèvi nan zòn lakay nou kòm remèd pou maladi po, tankou bouton, maleng dife fè sou moun oubyen demanjezon. Chache plant ki fre, lave yo epi pile yo jouk nou jwenn yon pat mòl. Pase pat sa a sou men nou, chak fwa n kapab.



## Ann travay pou sa chanje

Nan peyi Afrik di Sid, medam k ap travay ka moun yo fòme yon sendika, pou defann enterè yo. Sendika sa a ap goumen pou fòse leta fè kèk lwa ki ka bay tout bòn pwoteksyon. Lè medam sendika yo te fèk kòmanse ak travay konsyantizasyon an, yo te konn mache frappe pòt apre pòt, distribiye trak epi yo te konn voye anons nan radyo. Jounen jodi a, se nan 4 kwen peyi a, sendika a ap ferye. Medam yo menm rive pote kole ak sendika bòn nan lòt peyi, yon jan pou kanmarad sa yo tou ka sispann bourike san pran souf, pou yo ka jwenn bon jan salè ak avantaj sekirite sosyal ansanm ak lòt pwoteksyon tout travayè dwe jwenn.

Asosyasyon tankou Sendika Bòn Afrik di Sid yo se yon bon egzanp ki montre nou ki jan travayè ka montre òganizasyon pou defann enterè yo. Men anpil fwa, travayè ka rankontre anpil pwoblèm, lè yo vle monte yon sendika nan lokalite kote y ap viv la, swa paske pa gen gwo santral sendikal ki ka ba yo jarèt, swa paske konpayi kote y ap travay la pa aksepte travayè ki nan sendika. Nan yon ka Konsa, medam yo ka toujou jwenn lòt mwayen pou yo kole zèpòl ak zèpòl.

Pafwa, lè medam yo vle met tèt ansanm pou yo ka jwenn yon amelyorasyon nan kondisyon travay yo, yo konn pè pou patwon an pa pouse do yo deyò oubyen maltrete yo, sizoka li ta rive dekouvri sa. Nan yon sitiyasyon Konsa, fòk youn fè lòt konfyans. Si medam yo pa ka pale kote y ap travay la, l ap pi bon pou yo òganize reyinyon an kachèt, lakay yo oubyen nan kominote a.

Lè n vle monte òganizasyon kote n ap travay la, se pou n kòmanse:



- **Pale** ak tout fanm k ap fè menm travay avè n. Konsa, na p ka dekouvri tout pwoblèm k ap chipote nou tout ansanm ak solisyon nou ta ka jwenn pou yo.
- **Reyini** an gwoup regilyè pou youn aprann fè lòt konfyans, pou youn aprann sipòte lòt. Toujou sonje envite fanm ki fèk kòmanse nan travay la epi fè yon jan pou yo ka santi y alèz. Pa bliye: yon sèl dwèt pa manje kalalou.

Depi n fin fòme yon gwoup oubyen yon asosyasyon fanm travayè, n ap santi n gen ase fòs pou n antre nan yon sendika oubyen tou pou n òganize pwòp sendika pa nou. Konpayi a ap mal pou ban n defi, si n deja òganize.

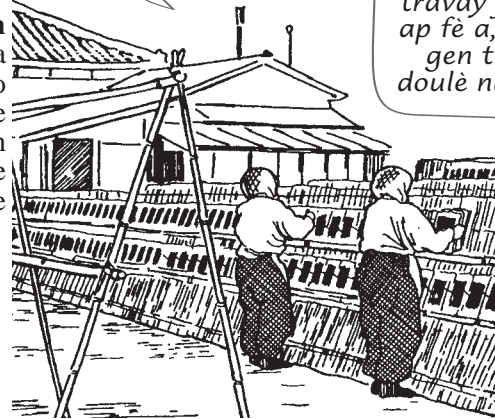
### KI SA ÒGANIZASYON AN KA FÈ

Depi gwoup la fin dekouvri pwoblèm k ap chipote tout moun ansanm ak solisyon posib yo, n ap wè ki pwoblèm ki ka regle touswit epi n ap wè ki sa n dwe fè pou n ka jwenn solisyon pou yo. Menm si konpayi an ta derefize ban n satisfaksyon, n ap ka fè anpil bagay pou kont nou. Gen kèk egzanp sou kesyon sa a nan paj k ap vini an.

**Se pou youn montre lòt ki jan travay la ka fèt san danje.** Fanm ki gen anpil eksperyans nan djòb la konn pi bon fason pou yo travay, san yo pa met tèt yo an danje. Nou gen dwa mande yo pou yo eksplike lòt medam yo ki jan travay la ka fèt pi fasil epi ak plis sekirite.

**Se pou n kore fanm ki fèk antre nan travay la.** Medam ki fèk vini yo gen dwa pè antre nan gwoup la, sitou si patwon yo pa renmen l. Men li enpòtan pou n pataje ak yo konesans nou genyen sou kesyon sekirite nan travay la. Paske, plis sekirite a ogmante pou chak fanm, se plis sekirite a pa n ap ogmante tou.

**Se pou youn sipòte lòt.** Anpil fanm konn tonbe nan chire pit lakay yo, lè yo fèk kòmanse al travay, paske yo pa kontinye jwe menm wòl yo t ap jwe anvan an nan kay la. Se pou n montre medam yo ki jan yo ka regle pwoblèm nan fanmi yo, ki jan yo ka kontinye al chache lavi san travay lakay yo pa rete kanpe epi san yo pa sispann bay pitit yo swen. Gen kèk fanm ki menm rive fè yon jan pou youn voye je sou pitit lòt. Yo gen dwa chache fè yon gadri. Konsa, y ap peye youn nan yo pou l ret okipe tout timoun yo pandan lòt al travay. Nou ta gen dwa òganize reyinyon ansanm ak gason tou, pou n reflechi sou kantite travay medam yo gen pou yo fè. Men yon egzanp:



*Depi lè m kòmanse ak travay sa a, m vin gen plis doulè nan do.*

*Pa fòse pote plis pase 3 pake yon sèl kou. Lè m travay jan m ap fè a, m pa gen twòp doulè nan do.*



pote kole youn ak lòt



Nan yon seminè ki te fèt nan CHETNA, yon Sant peyi k ap travay nan domèn lasante, fòmasyon ak nitrisyon, yo te mande pou fanm ak gason nan chak atelye fè lis travay yo fè chak jou. Anpil nan patisipan yo te sezi wè ki jan, chak jou Bondye mete fanm kòmanse travay anvan gason, jounen travay fanm pi long lontan pase jounen travay gason epi yon fanm prèske pa janm gen tan pou l pran repo. Sa te fè mesye yo konprann enjistis ki genyen nan separasyon travay ant fanm ak gason. Se Konsa yo te kòmanse reflechi sou yon separasyon travay ki te plis chita sou bezwen fanmi an pase pou l chita sèlman sou diferans ki egziste ant wòl sosyete a ba fanm ak wòl sosyete a ba gason.

**Si n kapab, fòk nou negosye ak patwon an pou n ka jwenn pi bon kondisyon travay.** Nou ka mande paregzanp:

- pou yo mete yon gadri pou timoun nan travay la.
- pou yo ban n tan pou n al nan twalèt.
- pou yo mete yon sal espesyal kote fanm ki nouris ka tire lèt pou pitit yo.
- pou yo peye n pi byen.
- pou yo ban n konje matènite (sa vle di, fanm ansent dwe jwenn konje anvan ak apre akouchman; fòk yo peye l nòmalmant epi yo pa gen dwa revoke l).



Lè yon manman kite kay li pou l al travay deyò