

ພາກທີ 26

ເນື້ອໃນພາກນີ້ມີ ຄື:

ການດັ່ງໄຟແຕ່ງອາຫານ ແລະ ຄວັນໄຟ	394
ການຍົກຍໍ ແລະ ຫົວເຄື່ອງຂອງໜັກ	398
ວຽກທີ່ຕ້ອງໄດ້ສຳຜັດກັບນ້ຳ	401
ເຮັດວຽກກັບທາດເຄມີ	402
ວຽກທີ່ຕ້ອງນັ່ງ ຫຼື ຍືນດົນເກີນໄປ	404
ການເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍ ແບບຈັ່ງຫວະດຽວເປັນເວລາດົນ	405
ວຽກຫັດຖະກຳ	406
ເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ບໍ່ປອດໄພ	406
ການລ່ວງເກີນທາງເພດ	407
ການຍ້າຍຖິ່ນຖານ	408
ຜູ້ອອກແຮງງານທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່	409
ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບ	410

ການເຮັດວຽກ



ເກືອບວ່າແມ່ຍິງທຸກຄົນຕ້ອງເຮັດວຽກຕະຫຼອດຊີວິດ. ການເຮັດວຽກຂອງແມ່ຍິງນັ້ນມີຫຼາຍປະເພດເຊັ່ນ: ການເຮັດໄຮ່ທຳນາ, ແຕ່ງກິນ, ເອົາຟື້ນ ແລະ ຕັກນ້ຳ, ທຳຄວາມສະອາດ, ເບິ່ງແຍງລູກເຕົ້າ ແລະ ສະມາຊິກຄອບຄົວແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຍັງຕ້ອງໄດ້ໄປຫາເຮັດວຽກເພື່ອຫາເງິນມາຊ່ວຍສະໜັບສະໜູນຄອບຄົວຂອງພວກເຂົາ. ແຕ່ວ່າໃນຕົວຈິງແລ້ວການເຮັດວຽກຂອງແມ່ຍິງນັ້ນບໍ່ມີຜູ້ໃດສັງເກດເພາະວ່າການເຮັດວຽກຂອງແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມສຳຄັນເໝືອນກັບການເຮັດວຽກຂອງຜູ້ຊາຍ.

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຕ້ອງທຳຄວາມສະອາດ, ເຮັດວຽກເຮືອນ ໃນຄອບຄົວ ແລະ ຊອກຫາອາຫານມາລ້ຽງຄອບຄົວກໍ່ໝາຍຄວາມວ່າແມ່ຍິງຕ້ອງເຮັດວຽກສອງຕຳແໜ່ງ.

ປະເພດວຽກທີ່ເຮັດ ແລະ ສະພາບບ່ອນທີ່ແມ່ຍິງເຮັດວຽກນັ້ນອາດເປັນສາເຫດກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບເຊິ່ງບໍ່ຄ່ອຍຈະໄດ້ຮັບຄວາມເອົາໃຈໃສ່. ໃນພາກນີ້ຈະໄດ້ສະເໜີຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບບັນຫາຕ່າງໆ, ເວົ້າເຖິງຕົ້ນເຫດ ແລະ ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ຖ້າວ່າສະພາບຂອງສະຖານທີ່ເຮັດວຽກມີການປ່ຽນແປງບັນຫາທີ່ແມ່ຍິງພົບພໍ້ກໍ່ຍັງຈະແກ້ໄຂບໍ່ໄດ້ໝົດ. ສະນັ້ນ, ແມ່ຍິງຄວນລວມຕົວກັນເພື່ອສ້າງກຳລັງແຮງໃນການປ່ຽນແປງສະພາບຂອງຕົນໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ສຳລັບວຽກປະເພດໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງຕ້ອງເຮັດ - ນັ້ນກໍ່ຄືການຂາຍບໍລິການທາງເພດ - ເຊິ່ງມັນພາໃຫ້ມີຄວາມສ່ຽງທາງດ້ານສຸຂະພາບ ເຊິ່ງພວກເຮົາໄດ້ຂຽນໄວ້ໃນພາກໜຶ່ງຕ່າງທາງເຊິ່ງມີຫົວຂໍ້ວ່າ “ແມ່ຍິງຫາເງິນ”, ເລີ່ມແຕ່ໜ້າ 341.

ສ່ວນ ອສບ ແລະ ຄົນທົ່ວໄປທີ່ດູແລຄົນເຈັບກໍ່ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດແປດພະຍາດຈາກຜູ້ປ່ວຍທີ່ພວກເຂົາກຳລັງປິ່ນປົວຢູ່ນັ້ນ. ວິທີປ້ອງກັນສິ່ງນີ້ໄດ້ຂຽນໄວ້ໃນໜ້າ 297 ແລະ ໜ້າ 525.

ການດັງໄຟ ແຕ່ງອາຫານ ແລະ ຄ້ວນໄຟ



ການປິ່ນປົວ
ໄຟລວກ

ເດັກນ້ອຍທີ່ຫຼິ້ນຢູ່ໃກ້
ເຕົາໄຟຈະມີຄວາມ
ສ່ຽງຈາກການຫາຍໃຈ
ເອົາຄ້ວນໄຟທີ່ພາໃຫ້
ເປັນໄຂຫວັດ, ເປັນໄອ,
ປອດອັກເສບ ແລະ
ປອດຊຶມເຊື້ອ.

ແມ່ຍິງມີຄວາມສ່ຽງໄດ້
ຮັບອັນຕະລາຍຈາກຄ້ວນ
ໄຟຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ
ເພາະວ່າແມ່ຍິງແຕ່ງກິນ
ຢູ່ເຮືອນຄົວຫຼາຍ
ກວ່າ

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະໃຊ້ເວລາໃນວັນໆໜຶ່ງແຕ່ງກິນດົນສົມຄວນ. ສິ່ງນີ້ຈະ
ພາໃຫ້ມີອັນຕະລາຍຈາກການຢູ່ໃກ້ໄຟ ແລະ ສຳຜັດກັບຄ້ວນໄຟ.

ການດັງໄຟ:

ການໃຊ້ນ້ຳມັນກາດ ແລະ ເຊື້ອໄຟອື່ນໆ ແລະ ອາຍແກດສສາມາດພາໃຫ້
ເກີດລະເບີດ, ໄຟໄໝ້ ແລະ ຖືກໄຟລວກ. ການໃຊ້ເຊື້ອໄຟໃຫ້ປອດໄພຕ້ອງ
ເຮັດດັ່ງນີ້:

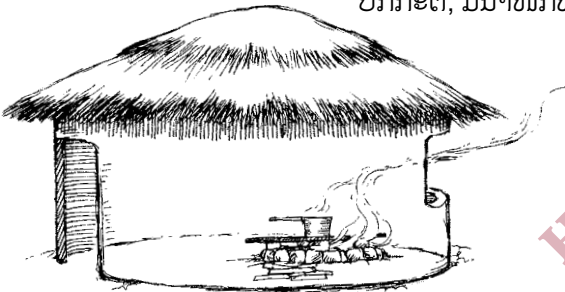
- ບໍ່ໃຫ້ນ້ຳມັນຖືກຜິວໜັງ ຫຼື ຕົກເຮັຍ. ຖ້ານ້ຳມັນຕົກເຮັຍໃຫ້ເອົານ້ຳ
ສະອາດ ລ້າງອອກທັນທີ.
- ເອົາສິ່ງທີ່ເປັນເຊື້ອໄຟອອກຈາກເຕົາໄຟ ໃຫ້ໄກເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດ
ໄຟໄໝ້ ລູກລາມທີ່ຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ເກັບ
ຮັກສານ້ຳມັນສຳຮອງໄວ້ຢູ່ບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຫ່າງໄກຈາກເຕົາໄຟ.
(ແລະ ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ກັບຂີດໄຟ ຫຼື ສູບຢາ ຢູ່ໃກ້ບ່ອນເກັບມ້ຽນນ້ຳມັນ).
- ຕັ້ງເຕົາໄຟໄວ້ບ່ອນທີ່ມີອາກາດລ່ວງດີ.
- ຕ້ອງລະມັດລະວັງໃຫ້ດີໃນເວລາຕິດໄຟໃສ່ເຕົາໄຟ.

ຄ້ວນໄຟ:

ແມ່ຍິງທີ່ສຳຜັດກັບຄ້ວນໄຟຈາກການແຕ່ງກິນຈະພົບກັບບັນຫາດ້ານ
ສຸຂະພາບ ຈາກຄ້ວນໄຟ ບໍ່ວ່າຈະມາຈາກການດັງຟືນ, ຖ່ານ, ຂີ້ສັດແຫ້ງ ຫຼື
ຫຍ້າແຫ້ງ. ການດັງໄຟຢູ່ໃນເຮືອນທີ່ບໍ່ມີການລະບາຍຄ້ວນອອກເປັນຢ່າງ
ດີກໍ່ຍິ່ງເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ສຸຂະພາບ. ຖ້າວ່າເຊື້ອໄຟທີ່ເອົາມາດັງໄຟນັ້ນຫາ
ກບັນຈຸທາດເຄມີ ເຊັ່ນ: ຢາປາບສັດຕູພືດ ຫຼື ປຸຍທີ່ຕົກຄ້າງຢູ່ນ້ຳພິດແຫ້ງ
ກໍ່ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ຄ້ວນໄຟເປັນ
ອັນຕະລາຍຫຼາຍຂຶ້ນ.

ການຫາຍໃຈສູບເອົາຄ້ວນໄຟພາໃຫ້ເປັນໄອຂຳເຮື້ອ, ໄຂ້ຫວັດ, ປອດ
ອັກເສບ, ຫຼອດລົມອັກເສບ, ປອດຊຶມເຊື້ອ ແລະ ພະຍາດປອດຊະນິດອື່ນ.
ການຫາຍໃຈສູບເອົາຄ້ວນຖ່ານຫິນພາໃຫ້ເປັນມະເຮັງປອດ, ມະເຮັງປາກ
ແລະ ມະເຮັງຄໍ.

ແມ່ຍິງທີ່ກຳລັງຕັ້ງທ້ອງຫາຍໃຈເອົາຄ້ວນໄຟໃນເວລາທີ່ພວກເຂົາເຮັດກິນ
ຫຼາຍແມ່ນສາມາດເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາເກີດອາການວິນວຽນ, ອິດເມື່ອຍ, ປຸນ
ທ້ອງ ແລະ ເຈັບຫົວ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງສ່ວນຫຼາຍແລ້ວຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງທີ່ຕັ້ງ
ທ້ອງແມ່ນບໍ່ຄ່ອຍແຮງແຮງຈຶ່ງບໍ່ສາມາດຕ້ານທານກັບເຊື້ອພະຍາດຕ່າງໆ
ໄດ້, ດັ່ງນັ້ນພວກເຂົາມັກຈະມີບັນຫາທາງດ້ານ ໂລກປອດດັ່ງທີ່ໄດ້ກ່າວມາ
ຂ້າງເທິງແລ້ວ. ຄ້ວນໄຟແມ່ນຍັງເຮັດໃຫ້ເດັກໃນທ້ອງເຕີບໂຕຊ້າກວ່າ
ປົກກະຕິ, ມີນ້ຳໜັກໜ້ອຍ ແລະ ມັກຈະເກີດກ່ອນກຳໜົດອີກດ້ວຍ.

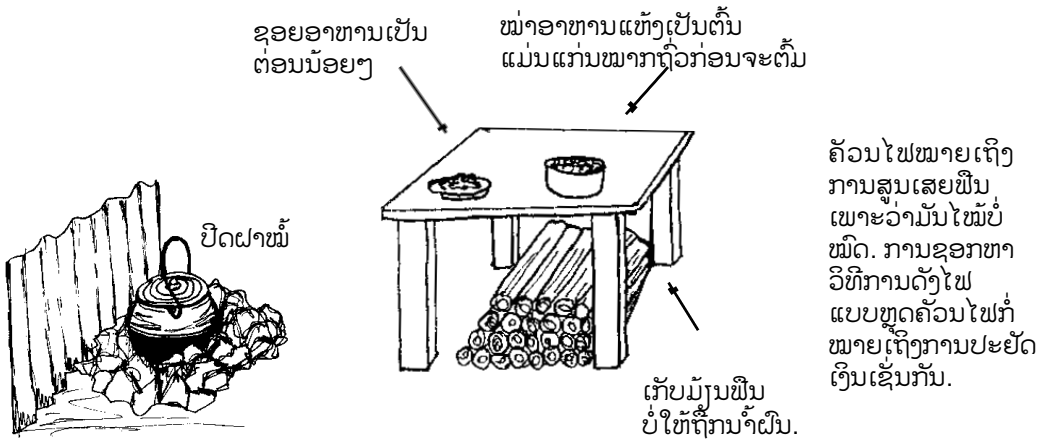


HLI Seattle
Health Leaders
Field Draft Copy

ການປ້ອງກັນບັນຫາສຸຂະພາບຈາກຄວັນໄຟ:

ເພື່ອເປັນການຫຼຸດຜ່ອນຄວັນໄຟໃນເຮືອນ ແລະ ປອດໄພຕໍ່ການຫາຍໃຈ, ຄວນເຮັດດັ່ງນີ້: ແຕ່ງກິນຢູ່ ບ່ອນທີ່ອາກາດລ່ວງໄດ້ດີ. ຖ້າບໍ່ສາມາດແຕ່ງກິນນອກເຮືອນໄດ້ກໍຕ້ອງເປີດປະຕູປ່ອງຢ້ຽມ, ປະຕູ ຫຼື ປ່ອງອາກາດຢ່າງໜ້ອຍ 2 ປ່ອງຢູ່ເຮືອນຄົວ. ທັງນີ້ກໍເພື່ອໃຫ້ລົມລ່ວງເອົາຄວັນໄຟອອກຈາກຫ້ອງຄົວກິນ.

ປຸງແຕ່ງກິນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ. ວິທີນີ້ຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນໂອກາດການຫາຍໃຈເອົາຄວັນໄຟໃຫ້ແມ່ ຍິງແຕ່ລະຄົນ. ຊອກຫາວິທີແຕ່ງກິນ ແບບບໍ່ໃຊ້ເວລາດົນ (ແຕ່ຕ້ອງຮັບປະກັນໃຫ້ອາຫານສຸກດີ). ໃນວິທີ ນີ້ແມ່ຍິງຈະບໍ່ໄດ້ຫາຍໃຈເອົາຄວັນໄຟຫຼາຍ ແລະ ທັງປະຢັດພື້ນ. ວິທີແຕ່ງກິນໃຫ້ສຸກໄວສາມາດເຮັດ ໄດ້ດັ່ງນີ້:



ບໍ່ໃຫ້ລົມພັດເຕົາໄຟ. ໃຊ້ກ້ອນຫີນ, ດິນດາກ ຫຼື ແຜ່ນເຫຼັກກໍ່ອອມເຕົາໄຟ ເພື່ອຮັກສາຄວາມຮ້ອນ ແລະ ບັງລົມ.

ໃຊ້ເຕົາໄຟທີ່ມີຄວັນໜ້ອຍ. ວິທີນີ້ແມ່ນວິທີດີທີ່ສຸດ ເພື່ອປ້ອງກັນສຸຂະພາບບໍ່ໃຫ້ຮັບຜົນສະທ້ອນຈາກ ຄວັນໄຟ. ເຕົາໄຟ / ເຕົາຖ່ານທີ່ໃຊ້ພື້ນໜ້ອຍ ແລະ ບໍ່ມີຄວັນຫຼາຍອາດມີຂາຍຢູ່ໃນເຂດບ້ານຂອງ ທ່ານ, ແຕ່ທ່ານເອງກໍສາມາດຜະລິດເອງໄດ້ໂດຍນຳໃຊ້ວັດຖຸອຸປະກອບທີ່ມີໃນເຂດບ້ານຂອງທ່ານ. ວິທີລະອຽດມີຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປ.

ເຕົາທີ່ໃຊ້ພື້ນ ຫຼື ຖ່ານໜ້ອຍ ແລະ ມີຄວັນໜ້ອຍແມ່ນເຕົາທີ່ມີລັກສະນະດັ່ງນີ້:

- ເຕົາໄຟຄວນມີຝາອ້ອມເພື່ອເຮັດໜ້າທີ່ເກັບຄວາມຮ້ອນໄວ້ບໍ່ໃຫ້ແຜ່ກະຈາຍອອກໄປຂ້າງດ້ານນອກ ໂດຍປາດສະຈາກປະໂຫຍດ.. ມີວັດຖຸຫຼາຍຊະນິດທີ່ຮັກສາຄວາມຮ້ອນໄດ້ດີຄວນຮັກສາໄວ້ໃນເຕົາ ເຊັ່ນ: ຂີ້ເຖົາ, ຫີນອ່ອນ, ຫີນແດງ ຫຼື ແຜ່ນອາລູມິນຽມ. ບໍ່ຄວນເອົາວັດຖຸເຫຼົ່ານີ້ຖິ້ມອອກຈາກເຕົາໄຟ ເພາະວ່າພວກມັນຊ່ວຍໃຫ້ພື້ນໄໝ້ດີ. ໃຫ້ຄວາມຮ້ອນ ແລະ ຫຼຸດຄວັນໄຟ. ວັດຖຸທີ່ບອກມາຂ້າງເທິງ ຍັງຮັກສາປະລິມານອາກາດໄດ້ດີສຳລັບ ການເຜົາໄໝ້ຂອງເຊື້ອໄຟ. ຄວນຫຼີກເວັ້ນການໃຊ້ດິນດາກ, ຫີນແກ່ນ, ຂີ້ຊາຍ, ຊີມັງ ແລະ ດິນຈີ່ເພື່ອເກັບຄວາມຮ້ອນໃນເຕົາ ເພາະວ່າວັດຖຸເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ເກັບອາກາດ ໄດ້ດີພາໃຫ້ເຜົາໄໝ້ບໍ່ໄດ້ດີ.
- ສ້າງຫໍຄວັນຢູ່ໃນເຕົາ (ເບິ່ງໜ້າ 396) ເພື່ອເຮັດໃຫ້ອາກາດເຄື່ອນຢູ່ໃນເຕົາງ່າຍເຮັດໃຫ້ໄຟລຸກດີ. ຄວນເຮັດຫໍຄວັນຍາວຂຶ້ນສູງ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວັນໄຟຢູ່ບໍລິເວນຄົວກິນ.
- ມີວັດຖຸກັນຮັກສາຄວາມຮ້ອນໃຫ້ໜັງຫຼັງຕົ້ມ, ບໍ່ໃຫ້ຄວາມຮ້ອນອອກໄປນຳທີ່ຄວັນໄຟ. ໝໍ້ຈະດູດເອົາຄວາມຮ້ອນຈາກທຸກທິດ.
- ເຕົາດັ່ງໄຟ (ເບິ່ງໜ້າ 396) ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຈູດພື້ນສົ້ນໜຶ່ງໃນເຕົາ ແລະ ອີກສົ້ນໜຶ່ງຢູ່ທາງນອກ ເຕົາ. ທ່ານ ສາມາດຍູ້ພື້ນປ່ອນເຂົ້າເຕົາຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງທ່ານ.

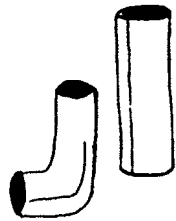
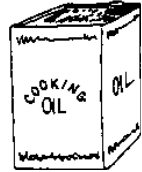
ວິທີເຮັດເຕົາໄຟທີ່ມີຄວາມໜ້ອຍ

ເຕົາໄຟແບບຮອກແກັດ (Rocket Stove)

ເຕົາໄຟນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງຂອງເຕົາຂະນິດທີ່ເຮັດງ່າຍ. ທ່ານສາມາດດັດແປງໃຫ້ຖືກກັບຂະນິດເຊື້ອໄຟທີ່ໃຊ້ ແລະ ວັດຖຸປະກອບທີ່ມີໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ.

ທ່ານຕ້ອງມີວັດຖຸເຫຼົ່ານີ້:

- ບົດ ຫຼື ກະໂລ່ງໃຫຍ່ຂະໜາດ 5 ແກນລອນ ເຊິ່ງອາດຈະເປັນບົດນໍ້າມັນພິດເປົ່າ, ບົດ ຫຼື ຖັງນໍ້າສີເປົ່າ (ລ້າງໃຫ້ສະອາດ) ຫຼື ກະໂລ່ງໃສ່ຢາບົວພະຍາດທີ່ເປົ່າແລ້ວເພິ່ນເອົາກະໂລ່ງນີ້ມາເຮັດຖັງຂອງເຕົາໄຟ. ເພິ່ນອາດຈະໃຊ້ດິນປັອກ ຫຼື ດິນຈີມາກໍ່ເຮັດເຮືອນຖັງຂອງເຕົາ ແຕ່ຖ້າເອົາກະໂລ່ງໃຫຍ່ຈະດີກວ່າເພາະວ່າມັນບໍ່ດູດເອົາຄວາມຮ້ອນໄວ້.
- ທໍ່ໂລຫະຂະໜາດ 4 ນິ້ວ ເຊິ່ງມີຂໍ້ງໍ ເປັນມູມ 90 ອົງສາ. ສົ້ນເບື້ອງໜຶ່ງຂອງທໍ່ຕ້ອງຍາວກວ່າອີກສົ້ນເບື້ອງໜຶ່ງ. ຕ້ອງມີທໍ່ຍາວອີກທ່ອນໜຶ່ງເພື່ອຕໍ່ໃສ່ສົ້ນທໍ່ເບື້ອງທີ່ສັ້ນຂອງຂໍ້ງໍ. ທໍ່ເຫຼົ່ານີ້ຈະໃຫ້ເປັນບ່ອນເຜົາໄໝ້ ແລະ ເປັນທໍ່ສົ່ງຄວັນ.



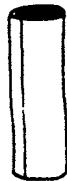
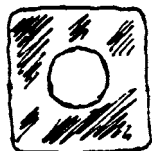
(ທ່ານສາມາດໃຊ້ກະປ່ອງກົມ 4 ຫຼື 5 ກະປ່ອງມາເຈາະກັນ ແລະ ຝາປັດອອກເພື່ອໃຊ້ແທນເປັນທໍ່ຂອງເຕົາໄຟກໍ່ໄດ້ຖ້າບໍ່ມີທໍ່ເຫຼັກ).

- ວັດຖຸເກັບຄວາມຮ້ອນເຊັ່ນ: ຂີ້ເຖົ້າ, ແຮ່ເວີມີຄູໂລ້, ຫີນປະກາລັງ, ຫີນແດງອ່ອນ, ແຜ່ນຮັກສາຄວາມຮ້ອນ, ຫີນອ່ອນ ຫຼື ແຜ່ນເຈ້ຍອາລູມິນຽມ.
- ມິດຕັດໂລຫະ ແລະ ເຫຼັກໄຂກະປ່ອງ.
- ໂລຫະພິເສດ ເພື່ອເຮັດເປັນບ່ອນຮັກສາຄວາມຮ້ອນໃຫ້ໝໍ້ທຸງຕົ້ມ.



ວິທີເຮັດເຕົາດັ່ງກ່າວ:

1. ໃຊ້ເຫຼັກໄຂກະປ່ອງ ຫຼື ມິດຕັດໂລຫະເຈາະຝາກະໂລ່ງອອກ. ເຈາະຮູມິນ 4 ນິ້ວໃສ່ລະຫວ່າງກາງຂອງຝາກະໂລ່ງທີ່ຕັດອອກນັ້ນ. ເຈາະຮູມິນ 4 ນິ້ວ ໃສ່ເບື້ອງໜ້າກະໂລ່ງຢູ່ລະດັບປະມານ 1 ນິ້ວ ຈາກພື້ນຂຶ້ນມາ, ຮູນີ້ໃຊ້ໄວ້ເປັນບ່ອນດັ່ງພື້ນ. ຮູທັງສອງທີ່ເຈາະນັ້ນຕ້ອງມີຂະໜາດພໍດີກັບທໍ່ ຫຼື ກະປ່ອງກົມທີ່ເອົາມາເຮັດເປັນທໍ່ຄວັນໄຟ ແລະ ບ່ອນດັ່ງພື້ນ.
2. ເອົາທໍ່ທີ່ມີຂໍ້ງໍປ່ອນເຂົ້າໄປໃນຮູດ້ານໜ້າຂອງກະໂລ່ງໂດຍເອົາສົ້ນໜຶ່ງອອກມາທາງນອກຂອງຮູກະໂລ່ງທີ່ເຈາະໄວ້. ຕັດປາກທໍ່ສອງບ່ອນແບບຂະໜານກັນຢູ່ສົ້ນທໍ່ເບື້ອງຍາວ ໂດຍໃຫ້ຢູ່ທາງກັນ 0,5 ນິ້ວ ແລະ ໃຫ້ເບັດ (ມ້ວນກັບຫຼັງ) ບ່ອນທີ່ຕັດໃຫ້ ເປັນລິ້ນເພື່ອໃຫ້ມັນຈັບກັບຝາກະໂລ່ງບໍ່ໃຫ້ທໍ່ຫຼຸບເຂົ້າໄປໃນກະໂລ່ງ. ເບື້ອງຍາວຂອງ ທໍ່ຈະໃຊ້ເປັນບ່ອນເຜົາໄໝ້ຂອງເຕົາ. ເອົາທໍ່ຊື່ມາຕໍ່ໃສ່ ສົ້ນເບື້ອງທີ່ສັ້ນຂອງທໍ່ຂໍ້ງໍ ເພື່ອໃຊ້ເປັນທໍ່ຄວັນ ແລະ ຄວາມຮ້ອນຂອງເຕົາ. ທໍ່ຊື່ນີ້ໃຫ້ຢູ່ຫຼຸດໜ້າເຕົາລົງມາປະມານ 1 ນິ້ວ. ຢູ່ປາກທໍ່ຊື່ນີ້ກໍ່ຕ້ອງມີລິ້ນຄືກັນ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ທໍ່ຫຼຸດລົງມາ.



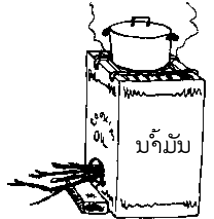
ຂໍ້ສັງເກດ:

ທໍ່ທີ່ເຮັດດ້ວຍກະປ່ອງໂລຫະບາງໆຈະໃຊ້ໄດ້ພຽງແຕ່ 1 ຫາ 3 ເດືອນ ຈາກນັ້ນຕ້ອງໄດ້ປ່ຽນອອກ. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ຢາກປ່ຽນທໍ່ນີ້ໃຫ້ເອົາດິນດາກມາປົນກັບດິນຊາຍ ໂດຍເອົາດິນດາກ 2 ສ່ວນ, ດິນຊາຍ 3 ສ່ວນ. ເອົາດິນປະສົມດັ່ງກ່າວວາງໃສ່ອ້ອມທໍ່ທີ່ເຮັດດ້ວຍກະປ່ອງໂລຫະ ເພື່ອວ່າເວລາທີ່ກະປ່ອງດັ່ງກ່າວຖືກໄໝ້ໝົດ ດິນປະສົມດັ່ງກ່າວຈະເປັນຮູທໍ່ຄົງຕົວຢູ່ຕາມການຄ່າຊູຂອງວັດຖຸອື່ນໆ ທີ່ຍັດເຂົ້າໄປໃນກະໂລ່ງ (ເບິ່ງໜ້າຕໍ່ໄປ).

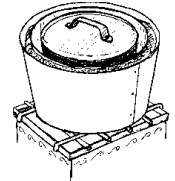
3. ເອົາວັດຖຸອື່ນໆເປັນຕົ້ນຂີ້ເຖົ່າຍັດເຂົ້າໄປໃນກະໂລ່ງໃຫ້ມັນຢູ່ອ້ອມທໍ່.
4. ມ້ວນປາກທີ່ເບື້ອງເທິງອອກ ໃຫ້ເກາະຢູ່ກັບວັດຖຸເກັບຄວາມຮ້ອນທີ່ຍັດເຂົ້າໄປໃນກະໂລ່ງ.
5. ເອົາກະປ່ອງອີກອັນໜຶ່ງມາຕັດສອງສົ້ນແລ້ວງະອອກໃຫ້ເປັນແຜ່ນພຽງ. ຈາກນັ້ນໃຫ້ຕັດແຜ່ນພຽງນັ້ນເປັນຮູບໂຕເຕ (T) ໂດຍໃຫ້ມັນພໍດີກັບຮູຂອງທໍ່ທີ່ຕິດຕັ້ງໄວ້ໃນກະໂລ່ງ. ສົ້ນໜຶ່ງຂອງແຜ່ນໂຕ T ຈະຕ້ອງຍື່ນອອກມາທາງນອກ. ເພື່ອເປັນຖານຮອງດົ້ນຟື້ນໃຊ້ກ້ອນດິນຈີ່ ຫຼື ກ້ອນຫີນໝູນສົ້ນໂຕໄວ້ເພື່ອສະດວກໃນເວລາດັ່ງຟື້ນ.
6. ໃຊ້ໜ່າງເຫຼັກວາງໃສ່ໜ້າຂອງເຕົາເພື່ອໃຊ້ເປັນປ່ອນຢອງໝໍ້ໃສ່.



ຖ້າຈະດັງເຕົາໃນເຮືອນໃຫ້ເອົາເຕົາໄວ້ໃກ້ຝາເຮືອນທີ່ມີຊ່ອງອາກາດລ່ວງ ເພື່ອໃຫ້ຄວັນໄຟຂຶ້ນໄປຕາມຝາເຮືອນແລ້ວອອກໄປຕາມຊ່ອງອາກາດ.

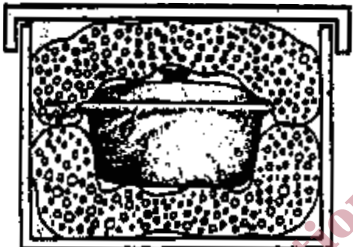


7. ເຮັດປອກກົມອັນໜຶ່ງຈາກໂລຫະພິເສດແລ້ວວາງໃສ່ໜ້າເຕົາໃຫ້ມັນອ້ອມເອົາໝໍ້ແຕ່ງກິນ ເພື່ອຮັກສາຄວາມຮ້ອນ ແລະ ບັງລົມ. ເຮັດໃຫ້ປອກກົມນີ້ມີໄລຍະທ່າງປະມານ 0,25 ນິ້ວຈາກໝໍ້. ດີທີ່ສຸດແມ່ນເຮັດສອງປອກຊ້ອນກັນ ແລ້ວ ເອົາວັດຖຸເກັບຄວາມຮ້ອນໃສ່ຊ່ອງລະຫວ່າງສອງເປືອກຂອງປອກກົມທີ່ເຮັດດ້ວຍໂລຫະ.



ເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງ (ເຕົາອົບ)

ການໃຊ້ເຕົາທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງເປັນເຊື້ອເພິງຈະເປັນການປະຍັດເຊື້ອເພິງ (ຟື້ນ) ໄດ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າ. ເພິ່ນໃຊ້ເຕົານີ້ເພື່ອຮັກສາອາຫານໃຫ້ອຸ່ນສະເໝີ ຫຼື ຄອຍໆຕົ້ນອ່ອມ ພາຍຫຼັງທີ່ອາຫານຖືກຕົ້ມພົດແລ້ວ ຈາກເຕົາໄຟທົ່ວໄປ. ການໃຊ້ເຕົາແບບນີ້ສາມາດປະຍັດຟື້ນລົງເຄິ່ງໜຶ່ງຖ້າເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງຕົ້ມດົນ ເປັນຕົ້ນແມ່ນຕົ້ມແກ່ນໝາກຖົ່ວແຫ້ງ, ຊີ້ນ, ເຂົ້າ ຫຼື ອາຫານປະເພດເມັດອື່ນໆ. ເຂົ້າ ແລະ 1/3 ເທື່ອ, ເພາະວ່າມີການລະເຫີຍອາຍໜ້ອຍທີ່ສຸດ.



ໃຊ້ຫີບໂລຫະເຮັດເປັນເຕົາຫຍ້າແຫ້ງ ໂດຍຈົ່ງປ່ອນຫຍ້າແຫ້ງໄວ້ 4 ນິ້ວ (ວັດຖຸທີ່ໃຊ້ອາດເປັນບາງຢ່າງເຊັ່ນ: ຫຍ້າແຫ້ງ, ຂີ້ເລື່ອຍ, ເຄື່ອງນຸ່ງເກົ່າ, ຂົນສັດປີກ, ຂີ້ແກບ, ຝ້າຍ, ສະເຕັຍໂຣໂຟມ (Styrofoam) ຫຼື ແຜ່ນສັງກະສີ). ຢູ່ໃນເຕົາໃຫ້ຈົ່ງປ່ອນໃສ່ໝໍ້ຢູ່ທາງກາງ ແລະ ໃຫ້ມີປ່ອນໃສ່ຢູ່ເທິງໝໍ້. ຕ້ອງມີຝາປິດເຕົາຢ່າງແຈບດີ.

ເອົາເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງໄວ້ໃກ້ຈາກເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ຟື້ນດັ່ງເອົາ.

ເມື່ອໃຊ້ເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງໃຫ້ຈື່ສິ່ງທີ່ຈະກວ່າຕໍ່ໄປນີ້:

- ອາຫານທີ່ເຮັດດ້ວຍເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງແມ່ນໃຊ້ເວລາ 1 ຊົ່ວໂມງເຄິ່ງ ຫາ 3 ຊົ່ວໂມງດົນກວ່າເຮັດດ້ວຍເຕົາທຳມະດາ.
- ຖ້າວ່າຈະເຮັດຕົ້ມໝາກຖົ່ວ ຫຼື ຕົ້ມຊີ້ນແມ່ນຕ້ອງໃຫ້ຕົ້ມໃສ່ເຕົາທຳມະດາກ່ອນປະມານ 15 ຫາ 30 ນາທີກ່ອນຈະເອົາໄປຕົ້ມອາຫານໃສ່ເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ຫຍ້າແຫ້ງ. ອາຫານເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງໄດ້ອຸ່ນຫຼັງຈາກເຮັດຫຼັງ ຈາກເຮັດແລ້ວ 2 ຫາ 4 ຊົ່ວໂມງ.
- ປິດຝາໝໍ້ໃຫ້ແຈບ ແລະ ອຸ່ນກ່ອນກິນທຸກຄັ້ງ. ນີ້ແມ່ນປ້ອງກັນອາຫານມີເຊື້ອພະຍາດປົນເປື້ອນຢູ່.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການເຮັດເຕົາໄຟ ແລະ ເຕົາອົບ ລວມທັງການເຮັດເຕົາໄຟທີ່ໃຊ້ພະລັງແສງຕາເວັນແບບງ່າຍດາຍ ໃຫ້ຕິດຕໍ່ສູນຄົ້ນຄ້ວາອາໂປຣເວໂກ (Aprovecho Research Center) ໃນໜ້າ 561.

Health and Household International Field Book Copy

ບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ

ການຍົກ ແລະ ຫົວເຄື່ອງຂອງໜັກ



ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກເຈັບຫຼັງເຈັບແອວ ແລະ ເຈັບຄໍຍ້ອນເຂົ້າເຈົ້າແບກຫາບເຄື່ອງໜັກໃນແຕ່ລະວັນ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງມັກເຈັບຍ້ອນໄປຕັກນ້ຳ, ເອົາພືນ, ເຈ້ຍລູກຜູ້ໃຫຍ່ ໃນເສັ້ນທາງຢ່າງທີ່ໂກ.

ເດັກຍິງມັກຈະປວດຫຼັງ ແລະ ກະດູກສັນຫຼັງຍ້ອນແບກຫາບຂອງໜັກໂດຍສະເພາະແມ່ນໄປຕັກນ້ຳ. ບັນຫານີ້ຍັງພາໃຫ້ກະດູກກະໂພກເຕີບໃຫຍ່ຊ້າ ແລະ ພາໃຫ້ມີອັນຕະລາຍເວລາຖືພາເມື່ອໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ. ການແບກຫາບເຄື່ອງຂອງໜັກຍັງພາໃຫ້ແມ່ຍິງເກີດບັນຫາການຫຼຸດລູກ ແລະ ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງທີ່ມີອາຍຸແກ່ ແລະ ຜູ້ຍິງເຊິ່ງຫາກໍເກີດລູກໃໝ່ມີຄວາມສ່ຽງເປັນມົດລູກຢ່ອນ.

ການປ້ອງກັນ:

ວິທີຍົກຍໍເຄື່ອງຂອງທີ່ຖືກຕ້ອງ:

- ເວລາຍົກເຄື່ອງຂອງໃຫ້ໃຊ້ກ້າມຂາ - ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ກ້າມຊັ້ນສັນຫຼັງ. ເວລາຍົກເຄື່ອງຂອງໜັກຈາກພື້ນ ຫຼື ອູ້ມເດັກຂຶ້ນຈາກພື້ນໃຫ້ໂຢະຂາລົງເອົາບໍ່ໃຫ້ກົມລົງມາ.
- ຮັກສາລະດັບຂອງສັນຫຼັງ ແລະ ຄໍໃຫ້ຊື່ເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ເວລາຍົກຂອງໜັກ.
- ບໍ່ໃຫ້ຍົກຂອງໜັກໃນໄລຍະຖືພາ ຫຼື ໄລຍະເກີດລູກໃໝ່.
- ຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ຄົນອື່ນຊ່ວຍ. ການຍົກເຄື່ອງຂອງດ້ວຍຕົວທ່ານເອງອາດຈະໃຊ້ເວລາໄວທີ່ສຸດ ແຕ່ທ່ານອາດຈະເສຍເວລາພາຍຫຼັງຍ້ອນທ່ານຈະພົບບັນຫາ ປວດຫຼັງປວດແອວ.

ການປ້ອງກັນການເຈັບຫຼັງແມ່ນງ່າຍກວ່າການປິ່ນປົວຫຼັງທີ່ເຈັບແລ້ວ. ສະນັ້ນທ່ານຕ້ອງໃຊ້ກຳມະຂາ ເປັນແຮງຢາໃຊ້ກຳມະສັນຫຼັງເປັນແຮງ.



U.S. Seattle Health Leadership International Field Draft C...

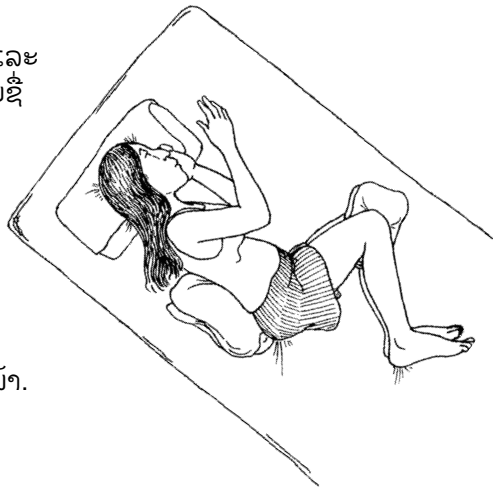
ວິທີແບກຫາບ ແລະ ຫົວເຄື່ອງຂອງທີ່ປອດໄພ:

- ໃຫ້ແບກເຄື່ອງເຂົ້າໄກ້ໂຕຂອງທ່ານເອງ.
- ແບກຫາບເຄື່ອງຂອງໃສ່ຫຼັງດີກວ່າໃສ່ທາງຂ້າງຂອງຕົວທ່ານເພາະວ່າກ້າມເນື້ອຈະເຮັດວຽກສະໝໍ່າສະເໝີກັນ. ການແບກຫາບເຄື່ອງຂອງທາງຂ້າງຈະເຮັດໃຫ້ກະດູກສັນຫຼັງຖືກບິດບັ່ງເກີນໄປເຊິ່ງຈະພາໃຫ້ເຈັບ ຫຼັງຕາມມາ.
- ຖ້າທ່ານຈະພາຍເຄື່ອງໃສ່ທາງຂ້າງໃຫ້ທ່ານປຸງເບື້ອງພາຍເລື້ອຍໆ ເພື່ອໃຫ້ກ້າມເນື້ອທັງສອງເບື້ອງເຮັດວຽກເທົ່າກັນ ແລະ ກະດູກສັນຫຼັງກໍ່ຈະຕົງໄປມາສອງທິດທາງເທົ່າກັນ ຫຼື ວິທີໜຶ່ງທ່ານອາດຈະແບ່ງເຄື່ອງຂອງມາພາຍຫຼັງສອງເບື້ອງ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນການຍົກເຄື່ອງດ້ວຍຫົວຂອງທ່ານ ເພາະມັນຈະພາໃຫ້ທ່ານເຈັບຄໍ.



ຖ້າທ່ານເຈັບຫຼັງເຈັບແອວແລ້ວຈະເຮັດແນວໃດ:

- ເວລານອນເອົາຜ້າຮອງຫຼັງ ແລະ ຫົວເຂົ້າ ຫຼື ຖ້າຈະນອນທ່າສະແດງ ໃຫ້ເອົາຜ້າແພຮອງຫຼັງ ແລະ ເອົາຜ້າຮອງຫວ່າງຫົວເຂົ້າ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຊື່ ແລະ ຮັກສາກະດູກສັນຫຼັງໃຫ້ຊື່.
- ອອກກຳລັງກາຍ (ຫັດກາຍ) ຕາມແບບທີ່ບອກຢູ່ໜ້າຕໍ່ໄປທຸກໆມື້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້າມເນື້ອສັ້ນຫຼັງ ແລະ ແອວແຂງແຮງ. ຖ້າມີອາການເຈັບຈາກທ່າຫັດກາຍເຫຼົ່ານີ້ໃຫ້ ຢຸດທັນທີ.
- ໃນໄລຍະກາງເວັນພະຍາຍາມຮັກສາຫຼັງໃຫ້ຢູ່ ໃນລະດັບຊື່ເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້ ບໍ່ໃຫ້ກົມໄປທາງໜ້າ.



ການກົມຕົວ

ເວລາຊັກເຄື່ອງ, ເຮັດໄຮ່ເຮັດນາ ຫຼື ເຮັດວຽກປະຈຳວັນອື່ນໆ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງຕ້ອງໄດ້ກົມຕົວລົງເປັນເວລາດົນນານເຊິ່ງພາໃຫ້ເຈັບຫຼັງເຈັບແອວ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດວຽກເຫຼົ່ານີ້ ທ່ານຕ້ອງພະຍາຍາມຢຽດຕົວເລື້ອຍໆ. ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າ ເຈັບຫຼັງເຈັບແອວໃຫ້ພະຍາຍາມປຸງນທ່າເຮັດວຽກເຊິ່ງທ່ານອາດຈະໂຢະເຂົ້າລົງ ຫຼື ປຸງນທ່າອື່ນໆ.



ບໍ່ເໝາະສົມ



ຖືກຕ້ອງ!

ຫ້າມບໍ່ໃຫ້ກົມລົງ ເອົາເຄື່ອງຢູ່ພື້ນເພາະວ່າຈະເຈັບແອວ.

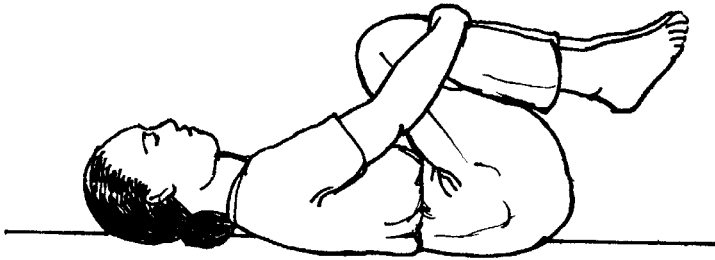
ໃຫ້ນັ່ງໂຢະລົງ ແລະ ຮັກສາຫຼັງໃຫ້ຢູ່ໃນທ່າຊື່

HLI Seattle Health Leadership International Field Book

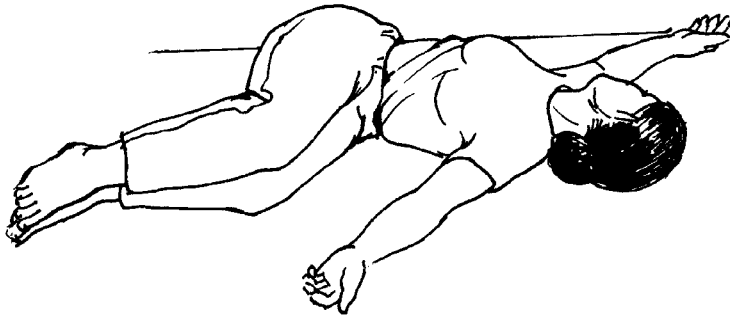
ການຫັດກາຍບໍລິຫານ ເພື່ອຜ່ອນຄາຍຄວາມເຄັ່ງຄັງ ແລະ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ກ້າມໜັງ ແລະ ແອວແຂງແຮງດີ:

ໃຫ້ທ່ານອອກກຳລັງກາຍທຸກໆມື້ ຕາມລຳດັບທີ່ຊີ້ບອກຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້:

1. ນອນຢູ່ດແອວ. ໃຫ້ຊີ້ແລ້ວເອົາມືກອດຫົວເຂົ້າ. ຮັກສາທ່ານໄວ້ 10 ເຖິງ 15 ວິນາທີ ພ້ອມທັງຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ. ເວລາປ່ອຍລົມຫາຍໃຈອອກ ໃຫ້ຮັດຫົວເຂົ້າແໜ້ນເຂົ້າມາຫາເອິກ ເພື່ອ ເຮັດໃຫ້ຊ່ວງໜັງຍືດອອກເຕັມທີ່. ເຮັດແບບເກົ່າ 2 ເທື່ອ ຕິດຕໍ່ກັນ ຫຼື ເຮັດໄປຈົນກວ່າ ຈະຮູ້ສຶກວ່າ ແອວຂອງທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍຂຶ້ນ.



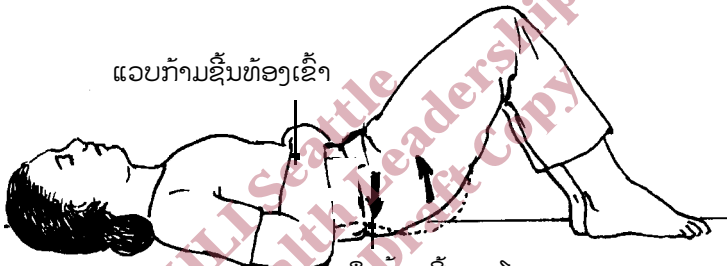
2. ການບໍລິຫານແອວ. ນອນຫງາຍວາແຂນອອກຊື່. ຄູ່ເຂົ້າສອງເບື້ອງຕິດກັນແລ້ວນອນບິດຂາສອງເບື້ອງ ໄປທາງຂ້າງຢ່າງຊ້າໆ. ໃນເວລາດຽວກັນໃຫ້ບິດຫົວໄປເບື້ອງກົງກັນຂ້າມຂອງຂາ ແລະ ພະຍາຍາມຮັກສາບ່າໄຫຼ່ສອງເບື້ອງໃຫ້ຕິດກັບພື້ນ. ຢຸດນຶ່ງຢູ່ໃນຕ່ຳແໜ່ງນີ້ໃຫ້ດົນສົມຄວນ ແລະ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກແບບເລິກໆ. ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຢຽດຂາລົງ ແລະ ຄ່ອຍໆຫັນໄປເບື້ອງກົງກັນຂ້າມ ແລະ ປີ້ນຫົວມາເບື້ອງກົງກັນຂ້າມກັບ ຂາສອງເບື້ອງ. ເຮັດແບບນີ້ຄືນສອງຄັ້ງຈົນກວ່າທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າແອວຂອງທ່ານນັ້ນສະບາຍຂຶ້ນ.



3. ທ່າໝູນແອວ. ນອນຫງາຍ ແລະ ຍົກຫົວເຂົ້າຂຶ້ນທັງສອງເບື້ອງຄ່ອຍໆ. ເຮັດໃຫ້ແຜ່ນໜັງສ່ວນລຸ່ມຂອງທ່ານແນບໃສ່ພື້ນ, ແວບທ້ອງນ້ອຍເຂົ້າ ແລະ ຄຶງກ້າມຊີ້ນກະໂພກ, ແລ້ວໃຫ້ທ່ານນັບເຖິງ 3. ຈາກນັ້ນໃຫ້ຄ່ອຍໆຜ່ອນຄາຍທ່ານນີ້, ເຊິ່ງທ່ານຈະຮູ້ສຶກວ່າແອວຂອງທ່ານກຳລັງຂຶ້ນທາງເທິງ.

ສຳລັບການບໍລິຫານສ່ວນໜັງ ແລະ ຄໍ ໃຫ້ເບິ່ງຕື່ມຢູ່ໜ້າ 404

ແວບກ້າມຊີ້ນທ້ອງເຂົ້າ



..... ຄຶງກ້າມຊີ້ນກະໂພກ

HLJ Seattle Health Leadership International Field Pre-Copy

ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງຈະເປັນຜູ້ໄປ
ຕັກນໍ້າມາໃຊ້ໃນຄອບຄົວ. ນອກ
ຈາກນັ້ນແມ່ຍິງຍັງເປັນຜູ້ຊັກ
ເຄື່ອງ, ຮັກສາອະນາໄມ
ແລະ ອາບນໍ້າໃຫ້ລູກ.
ວຽກທີ່ແມ່ຍິງເຮັດນັ້ນລ້ວນແຕ່ມີ
ຄວາມສໍາຄັນຕໍ່ຕົນເອງ ແລະ
ຄອບຄົວ. ແຕ່ຢ່າງໃດກໍຕາມວຽກ
ຕ່າງໆທີ່ເຮັດນັ້ນມັນກໍ່ຍອມມີບັນຫາ
ກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບເຊັ່ນກັນ.



ວຽກທີ່ຕ້ອງ ສໍາຜັດກັບນໍ້າ

ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກຜົນກະທົບ ໃນການເຮັດວຽກທີ່ສໍາຜັດກັບນໍ້າ:

- ແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກໂດຍຕ້ອງໄດ້ສໍາຜັດກັບນໍ້າທີ່ມີສິ່ງເຈືອປົນຢູ່ຫຼາຍ
ເປັນເວລາດົນຫຼາຍຊົ່ວໂມງຈະມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຕິດເຊື້ອແມກຝາກ
ແລະ ເຊື້ອຈຸລິນຊີທີ່ມີຢູ່ໃນນໍ້າ ແລະ ຢູ່ບໍລິເວນໃກ້ຕົວ. ແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກ
ປະເພດນີ້ມີຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຕິດພະຍາດຫຼາຍຊະນິດເຊັ່ນ: ພະຍາດໃບໄມ້
ຫຼື ແມ່ກາຝາກດູດເລືອດຄົນ, ແມ່ທ້ອງ, ຈຸລິນຊີທີ່ພາໃຫ້ຕາປອດ
ພະຍາດອາຫິວາ ແລະ ພະຍາດກາຝາກອື່ນໆ.
- ແມ່ຍິງທີ່ມີບ້ານເຮືອນຢູ່ເຂດລຸ່ມສາຍນໍ້າທີ່ເປັນບ່ອນໂຮງງານໄດ້
ປ່ອຍນໍ້າໃຊ້ແລ້ວອອກ ຫຼື ຢູ່ລຸ່ມເຂດຟາມກະສິກໍາ ທີ່ໃຫຍ່ໂຕກໍ່ຈະໄດ້ຮັບ
ຜົນກະທົບຈາກທາດເຄມີຢູ່ໃນນໍ້າ. ທາດເຄມີຢູ່ໃນນໍ້າຈະພາໃຫ້ເກີດ
ບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍແນວ. ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມໃຫ້ເບິ່ງຢູ່ໃນໜ້າຕໍ່ໄປ.
- ການຕັກນໍ້າມາໃຊ້ແມ່ນໜຶ່ງໃນຈໍານວນວຽກໜັກຂອງແມ່ຍິງ. ສະນັ້ນການ
ແບກຫາບໍາມາໃຊ້ຈຶ່ງພາໃຫ້ແມ່ຍິງເຈັບຫຼັງເຈັບແອວ ແລະ ເຈັບກ້ານຄໍ
ແລະ ມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບອື່ນໆ. ໃຫ້ເບິ່ງຂໍ້ມູນຕື່ມຢູ່ໜ້າ 398.

ເບິ່ງຂໍ້ມູນຕື່ມກ່ຽວກັບ
ການປົນປົວພະຍາດ
ເຫຼົ່ານີ້ຢູ່ປຶ້ມ “ຢູໂກແພດ”

ການປ້ອງກັນ:

ການໃຊ້ນໍ້າສະອາດມາມາດເຮັດໃຫ້ທຸກຄົນມີສຸຂະພາບແຂງ
ແຮງດີ. ໃນທົ່ວໂລກທຸກຄົນກໍາລັງຮ່ວມ
ແຮງຮ່ວມໃຈສ້າງໂຄງການນໍ້າໃຊ້ເພື່ອບັບປຸງ
ບັນຫາສຸຂະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ແຕ່ວ່າໂດຍທົ່ວ
ໄປແມ່ຍິງບໍ່ໄດ້ເຂົ້າຮ່ວມກອງປະຊຸມເພື່ອ
ຕັດສິນບັນຫາ ໂຄງການນໍ້າໃຊ້ຕ່າງໆ,
ເຊັ່ນວ່າ:



ແມ່ຍິງຄວນມີສ່ວນຊ່ວຍໃນການ
ສ້ອມແປງ ແລະ ບໍາລຸງຮັກສາ
ລະບົບນໍ້າສະອາດ.

ຈະຕັ້ງກ້ອນນໍ້າໃຊ້ລວມຢູ່ຈຸດໃດ,
ຈະຂຸດນໍ້າສ້າງຢູ່ໃສ ແລະ ຈະນໍາໃຊ້
ເຕັກນິກລະບົບໃດ.

ຖ້າວ່າເຂດຊຸມຊົນຂອງທ່ານບໍ່ທັນມີ ລະບົບນໍ້າ
ສະອາດໃຫ້ທ່ານຮ່ວມມືກັບຊາວບ້ານຄົນອື່ນ
ເພື່ອວາງແຜນ ແລະ ສ້າງໂຄງການ ນໍ້າໃຊ້.
ຖ້າຊຸມຊົນຂອງທ່ານມີ ລະບົບນໍ້າສະອາດແລ້ວ
ທ່ານກໍ່ຕ້ອງຊັກຊວນແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໃຫ້ເຂົ້າຮ່ວມ
ຝຶກອົບຮົມວິທີສ້ອມແປງ ແລະ ບໍາລຸງຮັກສາ
ລະບົບນໍ້າສະອາດນັ້ນ.



ຖ້າທ່ານຢູ່ຕອນລຸ່ມຂອງ
ແມ່ນໍ້າທີ່ມີໂຮງງານທີ່ປ່ອຍ
ສານເຄມີລົງສູ່ແມ່ນໍ້າຕັ້ງຢູ່
ທາງເໜືອຂອງແມ່ນໍ້ານັ້ນ,
ທ່ານຈຶ່ງຈັດຕັ້ງຊຸມຊົນເພື່ອ
ເຮັດໃຫ້ສະພາບການດີຂຶ້ນ.
ສໍາລັບຕົວຢ່າງຂອງຊຸມຊົນ
ແຫ່ງໜຶ່ງທີ່ມີປະສົບປະການ
ແບບນີ້ແມ່ນສາມາດເບິ່ງ
ໄດ້ຢູ່ໜ້າ 127.

ເຮັດວຽກກັບ ທາດເຄມີ

ແມ່ຍິງເປັນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍຕ້ອງເຮັດວຽກກັບທາດເຄມີໂດຍບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວເລີຍ. ທັງນີ້ກໍເພາະວ່າສິນຄ້າທີ່ສະໄໝທີ່ນຳໃຊ້ໃນການດຳລົງຊີວິດຈຳວັນ ແລະ ໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກລ້ວນແຕ່ມີທາດເຄມີແຊກຊ້ອນຢູ່. ສິນຄ້າບາງປະເພດມີອັນຕະລາຍຫຼາຍ ເຊັ່ນວ່າ:



- ຢາປາບສັດຕູພືດ, ປູຍ, ຢາຂ້າຫຍ້າ ແລະ ນ້ຳຢາຂ້າເມັດ, ໄຣ, ແລະ ອື່ນໆໃຫ້ສັດລ້ຽງ.
- ນ້ຳສີ, ທິນເນີສຳລັບປົນສີ, ນ້ຳຢາລ້າງສີ, ແລະ ນ້ຳລະລາຍສີ.
- ນ້ຳມັນເຊັອໄຟ ແລະ ຢາຂັດເຫຼື້ອມສຳລັບເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາທີ່ມີສານຊີນເຈືອບິນຢູ່.
- ຜະລິດຕະພັນທຳຄວາມສະອາດທີ່ມີສານຟອກຂາວ ແລະ ທາດດັງບິນຢູ່.
- ຜະລິດຕະພັນແຕ່ງຜົມ.

ພະຍາຍາມຫຼີກ
ບໍ່ໃຫ້ສຳຜັດກັບ
ສານເຄມີ

ບັນຫາສຸຂະພາບ:

ສານເຄມີບາງຊະນິດຈະເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ຕ່າງກາຍໂດຍທັນທີເຖິງວ່າເຈົ້າຈະບໍ່ຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ສະບາຍກໍຕາມ.. ບາງຊະນິດຈະນຳຜົນຮ້າຍຕາມພາຍຫຼັງ ເຖິງວ່າຈະເຊົາໃຊ້ແລ້ວກໍຕາມ. ບາງຊະນິດເປັນຜົນຮ້າຍຊົ່ວຄາວ ແຕ່ວ່າບາງຊະນິດຈະນຳຜົນຮ້າຍຕະຫຼອດໄລຍະຍາວ.

ອາການເຈັບຕ່າງໆທີ່ເກີດຈາກຜົນຮ້າຍຂອງສານເຄມີຕ່າງກາຍ

ຫົວ:
ເຈັບຫົວ, ວິນຫົວ

ດັງ ແລະ ຄໍ
ເຈັບ, ແສບຮ້ອນ, ຈາມ, ໄອ

ເອິກ ແລະ ປອດ: ສຽງຫອບຫິດ, ໄອແຫ້ງ, ຫາຍໃຈບໍ່ອິ່ມ, ເປັນຫວັດເລື້ອຍໆ, ທາດເຄມີສາມາດເຮັດໃຫ້ມີໂລກປອດ.

ລະບົບຖ່າຍເບົາ:
(ພິກຍ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງ): ນ້ຳຢູ່ງວໜ້ອຍຫຼາຍ ຫຼື ບໍ່ມີນ້ຳຢູ່ງວ, ສີນ້ຳຢູ່ງວປຸ່ງນ ຫຼື ມີເລືອດປົນອອກມາໃນນ້ຳຢູ່ງວ. ສານເຄມີອາດພາໃຫ້ມີບັນຫາຕໍ່ໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ພິກຍ່ຽວ.

ສິ່ງສຳຄັນ:
ຄວນເອົາໃຈໃສ່ພິເສດບໍ່ໃຫ້ສຳຜັດກັບສານເຄມີໂດຍສະເພາະເວລາຖືພາ ຫຼື ລ້ຽງລູກດ້ວຍນົມແມ່. ສານເຄມີສາມາດເປັນອັນຕະລາຍໃຫ້ແກ່ເດັກ.

ຕາ: ແສບຮ້ອນ, ຕາແດງ, ຕາປຽກ

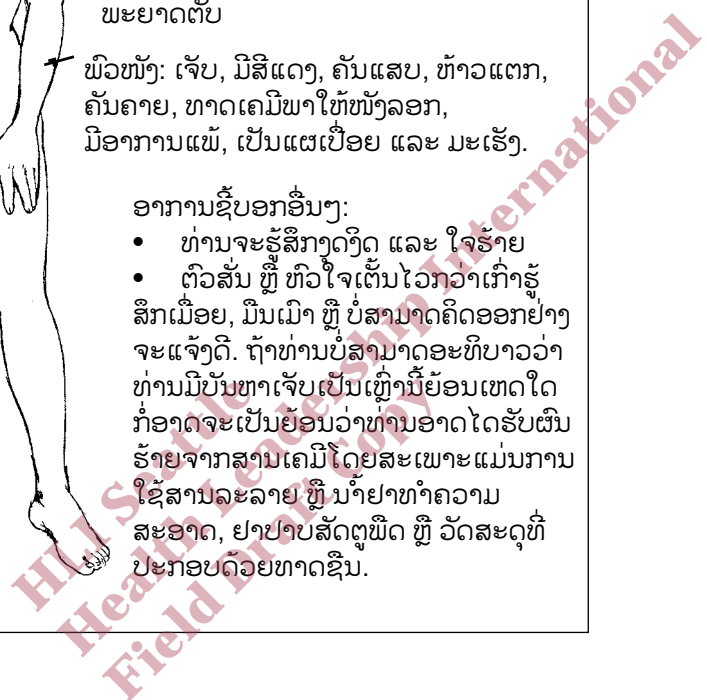
ແຂ້ວ ແລະ ເຫືອກ: ແຂ້ວຊຸດໂຊມ, ເຫືອກເປັນສີຟ້າຊ້ຳໂດຍສະເພາະແມ່ນເປັນຍ້ອນທາດກົວ.

ຕັບ: ຜິວເຫຼືອງ, ຕາເຫຼືອງ, ຍ່ຽວເປັນສີເຫຼືອງຄືສີນ້ຳຊາ, ອາຈິມມີສີດິນດາກ, ເຈັບບໍລິເວນທ້ອງເບື້ອງເທິງຂ້າງຂວາອາການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນພະຍາດຕັບ

ພິວໜັງ: ເຈັບ, ມີສີແດງ, ຄັນແສບ, ຫ້າວແຕກ, ຄັນຄາຍ, ທາດເຄມີພາໃຫ້ໜັງລອກ, ມີອາການແພ້, ເປັນແຜເປື້ອຍ ແລະ ມະເຮັງ.

ອາການຊື່ບອກອື່ນໆ:

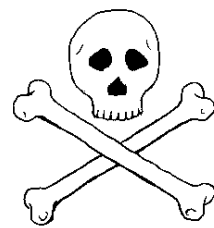
- ທ່ານຈະຮູ້ສຶກງຸດງຸດ ແລະ ໃຈຮ້າຍ
- ຕົວສັ່ນ ຫຼື ຫົວໃຈເຕັ້ນໄວກວ່າເກົ່າຮູ້ສຶກເມື່ອຍ, ມືນເມົາ ຫຼື ບໍ່ສາມາດຄິດອອກຢ່າງຈະແຈ້ງດີ. ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດອະທິບາຍວ່າທ່ານມີບັນຫາເຈັບເປັນເຫຼົ່ານີ້ຍ້ອນເຫດໃດກໍອາດຈະເປັນຍ້ອນວ່າທ່ານອາດໄດ້ຮັບຜົນຮ້າຍຈາກສານເຄມີໂດຍສະເພາະແມ່ນການໃຊ້ສານລະລາຍ ຫຼື ນ້ຳຢາທຳຄວາມສະອາດ, ຢາປາບສັດຕູພືດ ຫຼື ວັດສະດຸທີ່ປະກອບດ້ວຍທາດຊີນ.



ການປ້ອງກັນ:

ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງອັນຕະລາຍຈາກການເຮັດວຽກກັບສານເຄມີຕ້ອງເຮັດດັ່ງນີ້:

- ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ຜົວໜັງສຳຜັດກັບສານເຄມີ. ເວລາໃຊ້ນ້ຳຢາເຄມີໃຫ້ໃຊ້ຊີບມີຢາງ (ຫຼືຖົງຢາງ). ເວລາເຮັດວຽກໃນດິນທີ່ມີຢາປາບສັດຕູພືດ ແລະ ສານອື່ນໆ ໃຫ້ໃຊ້ສົບມີໝາ ແລະ ໃສ່ເກັບເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສານເຄມີຢູ່ໃນດິນເຂົ້າຮ່າງກາຍ.
- ເມື່ອໄດ້ຈັບບາຍສານເຄມີແລ້ວ ໃຫ້ລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ. ຖ້າວ່າໄດ້ໃຊ້ສານເຄມີທີ່ມີຄວາມແຮງສູງເຊັ່ນ: ຢາປາບສັດຕູພືດໃຫ້ປຸງເສື້ອຜ້າ ແລະ ອາບນ້ຳສາກອນຈົ່ງກິນເຂົ້າ ຫຼື ກ່ອນຈະເຂົ້າໃນເຮືອນ. ເວລາຊັກເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ໃຊ້ກັບເຄມີນັ້ນໃຫ້ທ່ານໃຊ້ຖົງມືຢາງເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງ.
- ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນບໍ່ຫາຍໃຈເອົາອາຍລະເຫີຍຂອງສານເຄມີ. ເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນທີ່ມີອາກາດລ່ວງດີ. ການໃຊ້ແພ ຫຼື ເຈ້ຍອັດດັງ ແລະ ປາກບໍ່ສາມາດປ້ອງກັນການຫາຍໃຈເອົາສານເຄມີຕ່າງໆໄດ້.
- ເອົາສິ່ງທີ່ເປັນສານເຄມີມັ່ງນາໄກຈາກອາຫານ. ບໍ່ໃຫ້ໃຊ້ພາຊະນະບັນຈຸສານເຄມີມາໃຊ້ເປັນພາຊະນະເກັບມັ່ງນາອາຫານ ຫຼື ນ້ຳກິນ ເຖິງວ່າຈະລ້າງດີແລ້ວກໍຕາມ. ເຖິງແມ່ນວ່າພາຊະນະບັນຈຸເຄມີຈະລ້າງຈົນສະອາດປານໃດກໍຕາມ ມັນຍັງມີສານເຄມີເກາະຕົວຢູ່ຫຼາຍເຊິ່ງຍັງເປັນພິດຕໍ່ອາຫານ ແລະ ນ້ຳດື່ມ. ບໍ່ໃຫ້ພົ່ນສີ (ສະເປຣ) ໃກ້ກັບອາຫານ ຫຼື ເວລາທີ່ມີລົມພັດ.



ເອົາສານເຄມີອອກໄວ້ໄກຈາກເດັກນ້ອຍ. ຕ້ອງຊອກເບິ່ງເຄື່ອງໝາຍບອກສິ່ງເປັນພິດອັນຕະລາຍຈາກກ່ອງສິນຄ້າ ຕົວຢ່າງຄືເຄື່ອງໝາຍແບບຮູບເທິງນີ້.



ຖ້າສານເຄມີພົ່ງເຂົ້າຕາ ໃຫ້ຮີບລ້າງອອກດ້ວຍນ້ຳສະອາດໃຫ້ລ້າງຕາເປັນເວລາ 15 ນາທີຕໍ່ເນື່ອງກັນ. ລະວັງບໍ່ໃຫ້ນ້ຳເຂົ້າຕາເບື້ອງທີ່ບໍ່ຖືກເຄມີ. ຖ້າວ່າຕາຖືກເຄມີລວກໃຫ້ຮີບໄປພົບ ອສບ ດ່ວນ.

ທາດພິດຈາກສານຊີນ

ສານຊີນແມ່ນສິ່ງທີ່ເປັນພິດ ເຊິ່ງມີຢູ່ນຳວັດຖຸບາງຊະນິດຕົວຢ່າງ: ເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາ, ນ້ຳສີ, ນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟ ແລະ ໝໍ້ໄຟ. ການຮັບສານພິດຈາກຊີນແມ່ນມັກເກີດຂຶ້ນເວລາຄົນເຮົາກິນອາຫານຈາກພາຊະນະເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາທີ່ເຄືອບດ້ວຍວັດສະດຸ ເຫຼື້ອມເຊິ່ງປະກອບມີສານຊີນຢູ່ນຳ ຫຼືວ່າເວລາກິນອາຫານທີ່ມີຝຸ່ນຂອງ ສານຊີນເຈືອປົນຢູ່ນຳ. ນອກນີ້ຄົນເຮົາຍັງໄດ້ຮັບສານພິດເວລາຫາຍໃຈສູບເອົາອາກາດທີ່ມີສານຊີນ ຫຼື ຫາຍໃຈສູບເອົາອາຍນ້ຳມັນເຊື້ອໄຟທີ່ມີສານຊີນ. ສານຊີນເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກນ້ອຍອ່ອນ ແລະ ເດັກທົ່ວໄປ. ມັນອາດຈະພາໃຫ້ເດັກເກີດມາມີນ້ຳໜັກຕ່ຳ, ເຕີບໂຕຊ້າ, ສະໝອງຖືກທຳລາຍ (ອາດຖືກທຳລາຍແບບຖາວອນ) ແລະ ອາດພາໃຫ້ເສຍຊີວິດ. ເວລາຖືພາໃຫ້ຫຼີກເວັ້ນການເຮັດວຽກກັບສານຊີນ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງເຮັດວຽກກັບສານຊີນ ທ່ານຕ້ອງປ້ອງກັນຕົວເອງ ແລະ ຄອບຄົວຂອງທ່ານຄື:

- ບໍ່ໃຫ້ຝຸ່ນເຄືອບສີເຫຼື້ອມຖືກມື ຫຼື ເຂົ້າປາກ.
- ບໍ່ໃຫ້ເດັກເຂົ້າໄປໃນບໍລິເວນເຮັດວຽກຂອງທ່ານ.
- ເວລາເຮັດອະນາໄມໃຫ້ໃຊ້ຜ້າຊຸ່ມນ້ຳດຶກວ່າ ໃຊ້ຟອຍປັດເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຝຸ່ນລະອອງຂອງສານຊີນຈະປົວ ຂຶ້ນໄປນຳອາກາດ.
- ເມື່ອເຮັດວຽກແລ້ວຕ້ອງລ້າງມືໃຫ້ສະອາດ.
- ກິນອາຫານທີ່ມີທາດແຄວຊຽນຫຼາຍ ແລະ ທາດເຫຼັກ (ເບິ່ງໜ້າ 167 ແລະ 168.) ອາຫານ ເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສານຊີນເຂົ້າໄປໃນເລືອດ.

Health Leadership International
Field Draft Copy

ການນັ່ງ ຫຼື ຍືນ ເຮັດວຽກເປັນ ເວລາ ດົນນານ

ຖ້າທ່ານນັ່ງ ຫຼື ຍືນເຮັດວຽກເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ທ່ານຈະພົບກັບ ບັນຫາທາງສຸຂະພາບ. ອາການເຈັບທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນນັ້ນອາດຈະສະແດງ ອອກໃຫ້ຮູ້ໃນຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ຫຼາຍປີຕໍ່ມາ. ບັນຫາທັງໝົດຈາກສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ ສາມາດປ້ອງກັນໄດ້.

ບັນຫາສຸຂະພາບ

ເຈັບຫຼັງ ແລະ ເຈັບຄໍ: ບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ເກີດຈາກການ ນັ່ງເຮັດວຽກດົນໆ ເຮັດຫຼັງກິ່ງ ຫຼື ຍືນຢູ່ບ່ອນເກົ່າ. ເສັ້ນເລືອດຂອດ ຕົນໂຄ່ໂພງ ແລະ ເປັນກຸ່ມເລືອດຊຳຢູ່ຕາມແຄ່ງຂາ. ຖ້າທ່ານຍືນຫຼື ນັ່ງເປັນເວລາດົນຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດໝູນວຽນຍາກ ຈາກແຄ່ງຂາໄປຫາສ່ວນເທິງຂອງຮ່າງກາຍ ໂດຍ ສະເພາະເວລານັ່ງແບບເອົາຂາໄຂ່ວກັນ.



ການປ້ອງກັນ:

- ເວລາພັກຜ່ອນຕ້ອງຍ່າງໄປມາ. ຫາ ໂອກາດລຸກຍ່າງຢູ່ພາຍໃນຫ້ອງເຮັດ ວຽກ ຫຼື ຢ່າງໜ້ອຍກໍຕ້ອງຢຽດແຄ່ງຂາໃນເວລາເຮັດວຽກທຸກໆຊົ່ວໂມງ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃສ່ຖົງຕີນ ຫຼື ຖົງເທົ້າທີ່ຍາວກາຍຫົວເຂົ້າ.
- ຫັດກາຍບໍລິຫານຕາມທ່າຕ່າງໆທີ່ຊີ້ບອກຢູ່ລຸ່ມນີ້ໃນເວລາທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ຕົນເອງມີອາການກ້າມເນື້ອເຄັ່ງ ຫຼື ເຈັບປວດ. ໃຫ້ເຮັດຄືນໄປມາ 2 ຫຼື 3 ເທື່ອແບບຊ້າໆ ແລະ ຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ.

<p>ຫົວ:</p> <p>ຄ່ອຍໆໝູນເປັນວົງກົມ.</p>	<p>ບ່າໄຫຼ່:</p> <p>ໂຍກບ່າໄຫຼ່ຂຶ້ນລົງ. ໝູນບ່າໄປໜ້າ ແລະ ຫຼັງ ແລະ ຄົງບ່າໄຫຼ່ໄປເບື້ອງຫຼັງ</p>	<p>ແອ່ວ ແລະ ພາກສ່ວນເທິງ ຂອງຮ່າງກາຍ</p> <p>ຍືນໃຫ້ຫຼັງຊີ້ ແລະ ປີນໄປມາທາງ ຂ້າງ. ການຫັດກາຍໃນ ທ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຫຼັງສ່ວນເຖິງ ແລະ ລ່ວນລຸ່ມສາມາດ ຜ່ອນຄາຍ.</p>
---	--	--

ຖ້າທ່ານນັ່ງເຮັດວຽກ:

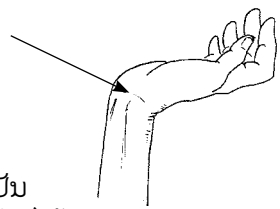
- ໃຊ້ຕັ້ງນັ່ງເຮັດແບບຫຼັງຊີ້ ແລະ ເວລາດຽວກັນກໍຕ້ອງເຮັດໃຫ້ຫົວ, ຄໍ ແລະ ບ່າໄຫຼ່ຢູ່ໃນທ່າຕັ້ງຊີ້. ໃຊ້ຜ້າພັບເຂົ້າກັນ ຫຼື ໝອນນ້ອຍໝູນຫຼັງຖ້າທາກວ່າມັນຈະ ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ.
- ຖ້າມີຄວາມຈຳເປັນທ່ານກໍຄວນປັບລະດັບຂອງຕັ້ງນັ່ງ ຫຼື ໂຕະເຮັດວຽກເພື່ອໃຫ້ ທ່ານນັ່ງໃນທ່າສະດວກດີ. ທ່ານອາດເອົາເບາະຮອງນັ່ງມາໃສ່ຕັ້ງນັ່ງ ຫຼື ເອົາກ້ອນ ວັດຖຸໃດໜຶ່ງມາໝູນຕີນ ໂຕະຂຶ້ນໃຫ້ສູງເພື່ອຊ່ວຍທ່ານນັ່ງໃນທ່າທີ່ສະບາຍຂຶ້ນ.
- ບໍ່ໃຫ້ນັ່ງເອົາຂາກາຍທາງໃນສະດັບເໜືອຫົວເຂົ້າ.
- ຈົ່ງຫຼີກເວັ້ນການນັ່ງເຄື່ອງທີ່ຄັບທັດອະໄວຍະວະສ່ວນ
- ຕ່າງໆ ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ໃສ່ເຄື່ອງນຸ່ງຄັບເກີນໄປ.

ຈຸດຕໍ່ກັນຕ່າງໆ ໃນຮ່າງກາຍມະນຸດແມ່ນບ່ອນທີ່ກະດູກຕໍ່ກັນ. ຢູ່ໃນບ່ອນຕໍ່ຕ່າງໆນັ້ນກະດູກ ແລະ ກ້າມຊີ້ນໄດ້ຖືກດຶງຈ່ອງເຂົ້າກັນດ້ວຍເສັ້ນເອິນ. ຖ້າຄົນເຮົາເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍແບບຈັງຫວະດຽວໄປເລື້ອຍໆ ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເອິນຮັບການກະທົບກະເທືອນ. ວຽກຂອງຊາວນາ ແລະ ກ້າມະກອນໂຮງງານມັກພົບບັນຫາເຈັບຂໍ້ແຂນ ແລະ ແຂນສອກ. ອາການເຈັບຫົວເຂົ້າມັກຈະເກີດກັບຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກບ້ານ ແລະ ຜູ້ອອກແຮງງານອື່ນໆ ທີ່ຕ້ອງໄດ້ຄູ່ເຂົ້າລົງເລື້ອຍໆເປັນເວລາດົນ.

ການເຮັດວຽກທີ່ຕ້ອງເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍແບບຈັງຫວະດຽວເປັນເວລາດົນ

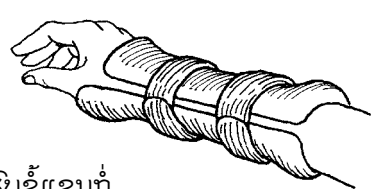
ອາການ:

- ຮູ້ສຶກເຈັບ ແລະ ຂັດເຄືອງຢູ່ບ່ອນທີ່ມີການເຄື່ອນໄຫວຈັງຫວະດຽວແບບຊ້ຳເກົ່າເລື້ອຍໆ.
- ທ່ານຈະຮູ້ສຶກເຈັບຂໍ້ມືໂດຍສະເພາະເວລາພັບຂໍ້ມືເຂົ້າຊ້າໆ.
- ຮູ້ສຶກເຈັບສູບເວລາເອົາມືຂົ່ມຂໍ້ແຂນ ແລ້ວນ່ຽນໄປມາ.



ວິທີປິ່ນປົວ:

- ວາງຂໍ້ແຂນຢູ່ໃນທ່າສະບາຍເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງເຮັດວຽກທ່ານຕ້ອງໃຊ້ຜ້າຮັດພັນໃຫ້ຂໍ້ແຂນຊື່ເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້. ພະຍາຍາມເຮັດຕາມວິທີປ້ອງກັນ ດັ່ງຂ້າງລຸ່ມ.
- ໃຊ້ດ້າມຮອງອ່ອນໆມາຮອງຂໍ້ແຂນ ແລ້ວເອົາແພມາຄຽນໄວ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ມັນເຄື່ອນໄປມາ. ເອົາຜ້າຄຽນດ້າມຮອງທີ່ເຮັດດ້ວຍໄມ້ບາງໆ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຂໍ້ແຂນຊື່. ຄວນມັດຜ້າຄຽນໃຫ້ແທ້ນສົມຄວນເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຂໍ້ແຂນເຫັງໄດ້ແຕ່ບໍ່ໃຫ້ແທ້ນເກີນໄປ. ເພາະມັນຈະເຮັດໃຫ້ເລືອດໄຫຼວຽນຍາກ ຫຼື ພາໃຫ້ເປັນມືນ. ຈົ່ງໃສ່ດ້າມຮອງແພນໃນເວລາເຮັດວຽກ, ເວລາພັກຜ່ອນ ຫຼື ເວລານອນ.
- ຖ້າຂໍ້ແຂນເຈັບ ຫຼື ໂຄ່ໃຫ້ກິນຢາເອດສ໌ປິຣິນ (aspirin) ຫຼື ກິນຢາແກ້ປວດ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນການອັກເສບ. ໃຊ້ຜ້າຈຸບນ້ຳອຸ່ນຮີບຂໍ້ແຂນກໍ່ຈະຊ່ວຍຫຼຸດອາການເຈັບ ແລະ ການໂຄ່ປວມ.
- ຖ້າຂໍ້ແຂນຍັງບໍ່ຫາຍດີພາຍໃນ 6 ເດືອນ ໃຫ້ໄປພົບແພດ. ເພິ່ນອາດຈະສັກຢາໃສ່ຂໍ້ແຂນ ຫຼື ອາດຈະຜ່າຕັດຂໍ້ແຂນຂອງທ່ານ.



ຢາແກ້ປວດຊະນິດຕ່າງໆ.

ວິທີປ້ອງກັນ:

- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທ່ານປ່ຽນມື ແລະ ທ່າເຮັດວຽກຕາມສົມຄວນ. ພະຍາຍາມບໍ່ໃຫ້ເບັດຂໍ້ແຂນຫຼາຍ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ຂົ່ມຂໍ້ແຂນຫຼາຍເກີນໄປ.
- ພະຍາຍາມຝຶກຂໍ້ແຂນທຸກໆຊົ່ວໂມງ ໂດຍທີ່ໝູນໄປຫຼາຍທິດທາງເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້ເພື່ອເຮັດໃຫ້ເອິນ ແລະ ກ້າມຊີ້ນຍືດຕົວ ແລະ ແຂງແຮງ. ຖ້າຫາກຮູ້ສຶກເຈັບກໍ່ໃຫ້ຝຶກຄ່ອຍໆ ແລະ ຊ້າໆ.



ຖ້າຂໍ້ແຂນມີສີແດງ ຫຼື ອອກຮ້ອນອາດຈະເປັນຍ້ອນການຊຶມເຊື້ອ. ສະນັ້ນໃຫ້ຮີບໄປພົບອາໄສ ທັນທີ.

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ວຽກຫັດຖະກຳ

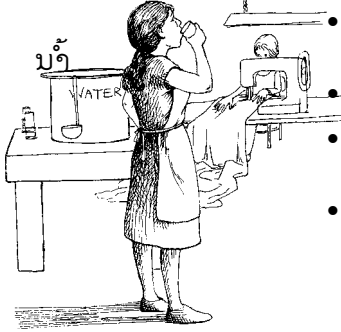
ວຽກຫັດຖະກຳສ່ວນຫຼາຍແມ່ນເຮັດຢູ່ຕາມບ້ານເຮືອນເຊິ່ງເປັນບ່ອນທີ່ແມ່ຍິງເຮັດວຽກແບບບໍ່ໂດດດ່ຽວ. ສະນັ້ນແມ່ຍິງຈຶ່ງບໍ່ຄ່ອຍຈະຮູ້ບັນຫາທີ່ຈະເກີດຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ ແລະ ບໍ່ຮູ້ວິທີປ້ອງກັນບັນຫາ.

ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນຈາກການເຮັດວຽກຫັດຖະກຳ		
ວຽກຫັດຖະກຳ	ບັນຫາ	ວິທີແກ້ໄຂ
ຜະບົດເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາ	ພະຍາດປອດຄ້າຍຄືກັນກັບບັນຫາຂອງພວກຂຸດຄົ້ນບໍ່ແຮ່ (ເກີດເນື້ອໃຍ, ຄາບຂີ້ຝຸ່ນທີ່ສູບເຂົ້າໄປ).	ເປີດປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ປະຕູໃຫ້ອາກາດລ່ວງດີ ຖ້າມີໄຟຟ້າໃຫ້ເອົາພັດລົມເປົ່າອາກາດອອກ, ໃຊ້ໜ້າກາກເພື່ອປ້ອງກັນຂີ້ຝຸ່ນ.
ແຕ້ມສີໃສ່ເຄື່ອງປັ້ນດິນເຜົາ	ຮັບສານຊີນທີ່ເປັນພິດ	ເບິ່ງ “ການຮັບສານຊີນທີ່ເປັນພິດ” ໜ້າ 403.
ຫຍິບຜ້າ, ຖັກແສ່ວ, ຕ່າຫຼຸກ	ບັນຫາຕາ, ເຈັບຫົວ, ເຈັບແອວ, ເຈັບຄໍ, ເຈັບຂໍ້	ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເພີ່ມແສງສະຫວ່າງໃນບ່ອນເຮັດວຽກ ແລະ ພັກຜ່ອນເລື້ອຍໆ. ເບິ່ງຕື່ມໃນ “ນັ່ງ ແລະ ຍືນເຮັດວຽກດົນເກີນໄປ” ແລະ “ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍແບບຈັ່ງຫວະດຽວ”
ເຮັດວຽກກັບຂົນສັດ ແລະ ເສັ້ນຝ່າຍ	ບັນຫາຫຼອດລົມ ແລະ ປອດທີ່ສູບເອົາຂີ້ຝຸ່ນ ແລະ ເສັ້ນໄຍຝ່າຍ	ເຮັດໃຫ້ລົມລ່ວງດີ (ເບິ່ງຂ້າງເທິງ) ແລະ ໃສ່ແພອັດດັງອັດປັກເພື່ອປ້ອງກັນລະອອງຂອງໄຍຝ່າຍ.
ໃຊ້ນ້ຳສີ ແລະ ສີຍ້ອມຜ້າ	ເບິ່ງ “ເຮັດວຽກກັບສານເຄມີ”	ເບິ່ງຂໍ້ມູນຂອງການປ້ອງກັນ “ການເຮັດວຽກກັບສານເຄມີ”, ໜ້າ 403
ຜະລິດສະບູ	ຜິວໜັງລະຄາຍເຄືອງ ແລະ ຖືກໄໝ້	ໃຊ້ຊີບູມີປ້ອງກັນ ແລະ ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໃຫ້ສຳຜັດກັບທາດດ່າງ (lye)

ເຮັດວຽກໃນສະພາບທີ່ບໍ່ປອດໄພ

ໂຮງຈັກໂຮງງານຫຼາຍແຫ່ງມັກມີສະພາບແວດລ້ອມເຮັດວຽກທີ່ບໍ່ປອດໄພ, ຕົວຢ່າງຄື:

- ປ່ອງຢ້ຽມ ແລະ ປະຕູຖືກປິດ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ກຳມະກອນອອກຈາກໂຮງງານບໍ່ໄດ້ໃນເວລາເກີດເຫດສຸກເສີນ ແລະ ທັງເປັນການກົດກັນບໍ່ໃຫ້ອາກາດລ່ວງດີ.
- ສຳຜັດກັບສານພິດໂດຍກົງເຊັ່ນ: ສານເຄມີ, ແສງກຳມັນຕະພາບລັງສີ ໂດຍບໍ່ມີເຄື່ອງປ້ອງກັນແຕ່ຢ່າງໃດເລີຍ.
- ອຸປະກອນເຄື່ອງໃຊ້ບໍ່ຮັບປະກັນຄວາມປອດໄພ.
- ສິ່ງພາໃຫ້ເກີດໄຟໄໝ້ ເຊັ່ນ: ສາຍໄຟຟ້າເປືອຍ, ສານເຄມີ ຫຼື ອາຍລະເຫີຍທີ່ເກີດໄຟໄໝ້ງ່າຍ.
- ບໍ່ມີນ້ຳດື່ມສະອາດ, ບໍ່ມີຫ້ອງນ້ຳ ຫຼື ຫ້ອງສ້ວມຖ່າຍ ຫຼື ບໍ່ມີຊົ່ວໂມງພັກຜ່ອນ.

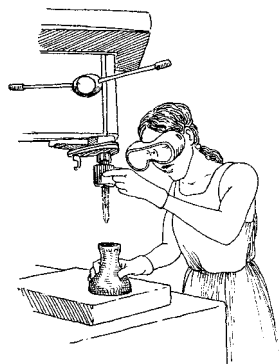


ຖ້າສະຖານທີ່ເຮັດວຽກຂອງທ່ານຮ້ອນຫຼາຍໃຫ້ດື່ມນ້ຳຫຼາຍໆ ແລະ ກິນອາຫານເຕັມໂດຍສະເພາະແມ່ນເວລາຖືພາມານ. ສ່ວນຫຼາຍແມ່ຍິງມັກຈະເປັນລົມຍ້ອນອາກາດຮ້ອນຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ.

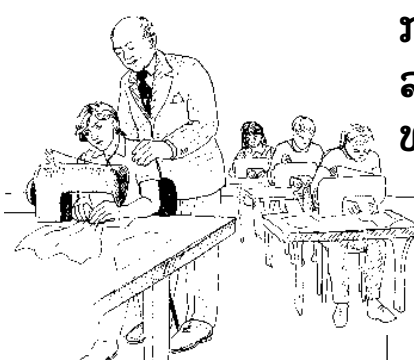
Healthcare International
Field Drafting

ສະພາບ ແລະ ເງື່ອນໄຂການເຮັດວຽກຈະເປັນແບບເກົ່າໄປເລື້ອຍໆ ຖ້າວ່າກຳມະກອນບໍ່ພ້ອມກັນຮຽກຮ້ອງເພື່ອຫາທາງແກ້ໄຂ. ແຕ່ວ່າບາງສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້ທ່ານສາມາດຊ່ວຍກັນປ້ອງກັນບັນຫາ:

- ໃນເມື່ອທ່ານໄດ້ຮັບວຽກໃໝ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບຄຳແນະນຳວິໄຂເຄື່ອງອຸປະກອນ ແລະ ສານເຄມີໃນໂຮງງານຢ່າງປອດໄພ. ຕ້ອງໝັ້ນຖາມຜູ້ທີ່ເຄີຍເຮັດວຽກກັບເຄື່ອງຈັກ ຫຼື ສານເຄມີແບບດຽວກັນມາກ່ອນ.
- ດີທີ່ສຸດຕ້ອງນຸ່ງເຄື່ອງປ້ອງກັນເຊັ່ນວ່າ: ໝວກ, ໜ້າກາກ, ຊີບມີ ຫຼື ເຄື່ອງກັນສຽງ. ເວລາເຮັດວຽກກັບເຄື່ອງຈັກບໍ່ໃຫ້ນຸ່ງເຄື່ອງຫຼວມ. ຖ້າຜົມຍາວຕ້ອງມັດ ຫຼື ໃສ່ໝວກ.



ການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດແມ່ນການໃຊ້ ກຳລັງບັງຄັບທາງເພດຈາກນາຍຈ້າງ, ຜູ້ຈັດການ, ຫຼື ຜູ້ຊາຍໃດໜຶ່ງຕໍ່ກັບແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງ. ໃນນີ້ລວມເຖິງການປາກເວົ້າທີ່ກ້າວເຖິງເລື່ອງເພດທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງໜ້າອາຍ, ການລູບຄຳ ເພື່ອປຸກອາລົມເພດ ຫຼື ເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງເພື່ອໃຫ້ແມ່ຍິງຍອມຕົວ. ແມ່ຍິງທຸກຄົນລ້ວນແຕ່ຢູ່ໃນອັນຕະລາຍຕໍ່ການຖືກລ່ວງເກີນທາງເພດ ບໍ່ວ່າຈະເຮັດວຽກຢູ່ທ້ອງຖິ່ນຂອງຕົນເອງ ຫຼື ຢູ່ໂຮງງານໃນຕົວເມືອງ.



ການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ

ມັນມີຫຼາຍເຫດຜົນທີ່ເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະກ່າວຄຳວ່າ “ບໍ່” ຕໍ່ການລ່ວງເກີນທາງເພດ: ຜູ້ກ່ຽວອາດຈະຢ້ານວ່າຕົນເອງຈະເສຍວຽກເຮັດເພາະວ່າຕ້ອງການຫາເງິນລ້ຽງຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວ.



ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ບັງຄັບທາງເພດ

- ຜູ້ກ່ຽວອາດຈະຖືກລ້ຽງດູມາໃຫ້ເຊື່ອຟັງ, ເຄົາລົບ ແລະ ເພື່ອເຮັດຕາມຄວາມປະສົງຂອງຜູ້ຊາຍອາວຸໂສ ຫຼື ຜູ້ທີ່ມີອຳນາດໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ.
- ຜູ້ຊາຍທີ່ບັງຄັບອາດເປັນສະຍາພິນ້ອຍເຊິ່ງແມ່ຍິງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງບໍ່ອາດປະຕິເສດ ຫຼື ຮ້ອງຟ້ອງໄດ້ ເພາະຢ້ານຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນຈະເສຍໜ້າ.

ບໍ່ວ່າຈະຢູ່ໃນສະພາບໃດກໍຕາມການລ່ວງເກີນທາງເພດຕໍ່ແມ່ຍິງ ແມ່ນເລື່ອງທີ່ຜິດພາດ ແລະ ທັງເປັນການຝ່າຝືນກົດໝາຍຂອງຫຼາຍປະເທດ. ຖ້າທ່ານຖືກລ່ວງເກີນທາງເພດທ່ານຕ້ອງເລົ່າເລື່ອງນີ້ແບບລັບໆ ໃຫ້ຄົນທີ່ເຮົາເຊື່ອຖືໃກ້ຊິດທີ່ສຸດ ເພື່ອປຶກສາຫາລາຍຊ່ວຍເຫຼືອ. ທ່ານອາດຈະປຶກສາລະຫວ່າງແມ່ຍິງດ້ວຍກັນ. ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານບໍ່ສາມາດຫຼີກພົ້ນຈາກການຖືກບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດກໍຕາມ ທ່ານຄວນເລົ່າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ແມ່ຍິງຄົນອື່ນເພື່ອໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ວິທີປ້ອງກັນເຂົາເຈົ້າເອງ.

ທ່ານສາມາດເຮັດຫຍັງແດ່ ເພື່ອຢຸດຕິການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ:

- ພະຍາຍາມຫຼີກເວັ້ນຜູ້ຊາຍທີ່ມັກບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດຕໍ່ແມ່ຍິງໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ.
- ບໍ່ໃຫ້ໄປໃສ່ມາໃສ່ກັບນາຍຈ້າງທີ່ເປັນເພດຊາຍຕາມລຳພັງ.
- ຊອກເບິ່ງວ່າມີກົດໝາຍປ້ອງກັນແມ່ຍິງຈາກການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ ຫຼື ບໍ່.

International Health Leadership International Field Draft Copy

ການຍ້າຍຈາກຖິ່ນຖານ



ທ່ານຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າ ຄັ້ງທຳອິດທຸກຄົນກໍມີຄວາມຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວເຊິ່ງມັນເປັນສິ່ງທຳມະຊາດຢູ່ແລ້ວ.

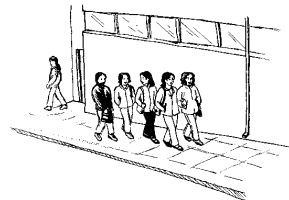
ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຕ້ອງເຮັດວຽກທ່າງໄກຈາກຄອບຄົວ. ບາງຄົນຕ້ອງເດີນທາງໄປເຮັດວຽກຢູ່ໄກຈາກເຮືອນ ໃນແຕ່ລະວັນ ແລະ ອີກຫຼາຍຄົນຕ້ອງຍ້າຍຖິ່ນຖານໄປອາໄສຢູ່ເຂດທີ່ຢູ່ໃກ້ກັບບ່ອນເຮັດວຽກ. ອັນນີ້ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ “ການຍ້າຍຈາກຖິ່ນຖານ”.

ສ່ວນຫຼາຍຈະເຫັນວ່າແມ່ຍິງຊົນນະບົດຈະເຂົ້າສູ່ຕົວເມືອງເພື່ອຊອກເຮັດວຽກຢູ່ຕາມໂຮງງານ ໃຫຍ່ໆ ຫຼື ເຮັດວຽກເປັນແມ່ບ້ານຢູ່ຕາມເຮືອນຕ່າງໆ. ແມ່ຍິງບາງຄົນເຂົ້າເຮັດວຽກຢູ່ຕົວເມືອງຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົນ, ແຕ່ວ່າມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຕ້ອງເຂົ້າສູ່ຕົວເມືອງ ຍ້ອນບໍ່ມີທາງເລືອກໃດທີ່ດີກວ່ານັ້ນ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຂາດແຄນອາຫານຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ວ່າທາງໂຮງງານອາດຈະໃຫ້ເງິນເດືອນສູງ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວເງິນທີ່ແມ່ຍິງເຫຼົ່ານີ້ຫາມາໄດ້ແມ່ນມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ການຢູ່ລອດຂອງຄອບຄົວເຂົາເຈົ້າ.

ຄັ້ງທຳອິດທີ່ແມ່ຍິງໜື່ຈາກເຮືອນໄປພວກເຂົາອາດຈະຮູ້ສຶກໂດດດ່ຽວ. ພວກເຂົາອາດມີ ຄວາມຍ້ານກົວຫຼາຍແນວ ເພາະວ່າຢູ່ໄກຈາກຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ ຜູ້ທີ່ເຄີຍໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເຂົາເຈົ້າ.

ຕໍ່ໄປນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງປະການ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກສະບາຍໃຈຂຶ້ນໃນເມື່ອທ່ານໄປຢູ່ສະຖານທີ່ອື່ນ.

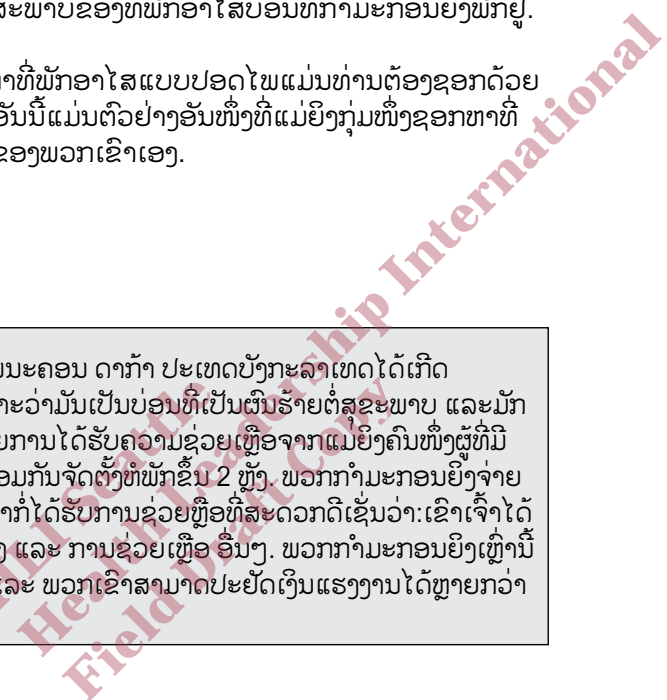
- ສ້າງໝູ່ເພື່ອນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກເພື່ອຊອກຫາເພື່ອນໃໝ່ທີ່ຊ່ວຍທ່ານໄດ້.
- ຊອກຫາທີ່ພັກອາໄສແບບປອດໄພ. ມີຫຼາຍບໍລິສັດທີ່ມີການບໍລິການເຮືອນພັກເປັນຂອງບໍລິສັດເອງ. ບາງເທື່ອທີ່ພັກບາງແຫ່ງກໍປອດໄພ ແລະ ບາງແຫ່ງບໍ່ປອດໄພ. ບາງແຫ່ງຄຳເຂົ້າຫ້ອງລາຄາແພງຫຼາຍແຕ່ຊຳພັດມີສະພາບທີ່ບໍ່ເປັນຕາຍຢູ່. ໃນທຳນອງນີ້ບໍລິສັດອາດຈະເອົາລັດເອົາ ປຽບແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກໃຫ້ບໍລິສັດເພາະວ່າບໍ່ມີພາກສ່ວນໃດມາຄຸ້ມຄອງ ກວດກາສະພາບຂອງທີ່ພັກອາໄສບ່ອນທີ່ກຳມະກອນຍິງພັກຢູ່.



ຕ້ອງຫຼີກເວັ້ນຄວາມອັນຕະລາຍເຊັ່ນ: ຕຸນກາງຄືນບໍ່ຄວນຍ່າງກັບບານພຽງຄືນດຽວ.

ບາງເທື່ອວິທີຊອກຫາທີ່ພັກອາໄສແບບປອດໄພແມ່ນທ່ານຕ້ອງຊອກດ້ວຍຕົວຂອງທ່ານເອງ. ອັນນີ້ແມ່ນຕົວຢ່າງອັນໜຶ່ງທີ່ແມ່ຍິງກຸ່ມໜຶ່ງຊອກຫາທີ່ພັກອາໄສດ້ວຍຕົວຂອງພວກເຂົາເອງ.

ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ເຮັດວຽກໃນໂຮງງານຕັດຫຍິບໃນນະຄອນ ດາກ້າ ປະເທດບັງກະລາເທດໄດ້ເກີດຄວາມເບື້ອທ່າຍຕໍ່ສະພາບຂອງທີ່ພັກເຂົາເຈົ້າ ເພາະວ່າມັນເປັນບ່ອນທີ່ເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ສະພາບ ແລະ ມັກພົບກັບບັນຫາການບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດ. ໂດຍການໄດ້ຮັບຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງຜູ້ທີ່ມີປະສົບການໃນການບໍລິການຈັດການ ພວກເຂົາພ້ອມກັນຈັດຕັ້ງທີ່ພັກຂຶ້ນ 2 ຫຼັງ. ພວກກຳມະກອນຍິງຈ່າຍເງິນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຄ່າຈ້າງໃຫ້ທີ່ພັກ ແຕ່ວ່າພວກເຂົາກໍໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ສະດວກດີເຊັ່ນວ່າ: ເຂົາເຈົ້າໄດ້ຮັບອາຫານ, ເຄື່ອງໃຊ້ເຮືອນຄົວ, ຜ້າຫົ່ມ, ເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ອື່ນໆ. ພວກກຳມະກອນຍິງເຫຼົ່ານີ້ມີຄວາມປອດໄພ ແລະ ຢູ່ໃກ້ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ແລະ ພວກເຂົາສາມາດປະຢັດເງິນແຮງງານໄດ້ຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.



ແມ່ຍິງຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍຕ້ອງເຮັດວຽກຫາເງິນຫຼາຍວິທີຕົວຢ່າງ:
ຂາຍເຄື່ອງໃນຕະຫຼາດ, ເຮັດຫັດຖະກຳຢູ່ເຮືອນ ແລະ ເປັນແມ່ບ້ານຮັບໃຊ້ໃນ
ເຮືອນເຊິ່ງລ້ວນແລ້ວແຕ່ເປັນວຽກທີ່ບໍ່ຖືວ່າເປັນຂະແໜງວຽກໃນລະບົບ. ວຽກ
ເຫຼົ່ານີ້ມີການປົກປ້ອງແມ່ຍິງໜ້ອຍທີ່ສຸດ, ສະນັ້ນແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກເຫຼົ່ານີ້ຈະມີ
ຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະຖືກກົດຂີ່ ແລະ ລ່ວງເກີນສິດທິຂອງເຂົາເຈົ້າ.

**ຜູ້ອອກແຮງງານທີ່ບໍ່
ໄດ້ຮັບຄວາມເອົາ
ໃຈໃສ່**

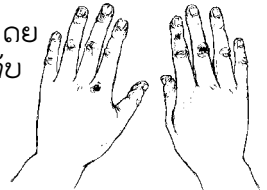
ວຽກແມ່ບ້ານ:

ຜູ້ເປັນແມ່ບ້ານກໍ່ພົບບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບ ຄືກັນກັບຜູ້ອື່ນດັ່ງທີ່ອະທິບາຍຢູ່ໃນ
ບົດນີ້. ເນື່ອງຈາກແມ່ບ້ານເຮັດວຽກຢູ່ເຮືອນຄົນອື່ນເຂົາຈຶ່ງບໍ່ມີສິດຫຼາຍຢ່າງ ແລະ
ມີການປົກປ້ອງໜ້ອຍທີ່ສຸດ. ບັນຫາທີ່ແມ່ບ້ານພົບມີຄື:

- ມີຄວາມອິດເມື່ອຍ ແລະ ກິນອາຫານບໍ່ພຽງພໍ, ເຮັດວຽກຫຼາຍຊົ່ວໂມງ ແລະ
ໄດ້ເງິນໜ້ອຍ. ແມ່ນວ່າຕົນເອງຈະແຕ່ງກິນໃຫ້ເຈົ້າຂອງເຮືອນກໍ່ຕາມເຂົາເອງກໍ່
ໄດ້ຮັບອາຫານພຽງເລັກໜ້ອຍ.
- ມີຄວາມຢ້ານກົວຢູ່ເລື້ອຍວ່າຕົນເອງຈະຕົກງານ ແລະ ຈະຖືກເຈົ້າຂອງບ້ານ
ລະແວງສົງໃສແບບບໍ່ເຊື່ອໃຈ. ຖ້າວ່າແມ່ບ້ານມີລູກເຂົາອາດຈະຕົກງານກໍ່ເປັນ
ໄດ້. ຄວາມຫວາດກົວເຫຼົ່ານີ້ບວກ ໃສ່ກັບຄວາມ ໂດດດ່ຽວຈາກການຢູ່ຫ່າງໄກ
ຄອບຄົວອາດພາໃຫ້ແມ່ຍິງບ້ານມີບັນຫາ ທາງດ້ານຈິດໃຈ.
- ອາດຖືກບັງຄັບລ່ວງເກີນທາງເພດຈາກເຈົ້າຂອງເຮືອນທີ່ເປັນນາຍຈ້າງ
(ຜູ້ໃຊ້ແຮງງານ) ເພາະວ່າເຈົ້າຂອງເຮືອນມີອຳນາດອິດທິພົນຕໍ່ການວ່າຈ້າງ
ວຽກຂອງແມ່ບ້ານ.
- ເຈັບປວດຕາມກະດູກ, ຂໍ້ຕ່າງໆ ແລະ ເຈັບກ້າມເນື້ອຈາກການເຮັດວຽກຫຼາຍ
ຊົ່ວໂມງ ແລະ ຫັງໄດ້ຄູ່ເຂົາເຮັດວຽກຢູ່ເລື້ອຍໆ.

ການຮັກສາມືຂອງແມ່ຍິງ

ໃນເມື່ອແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງທຳຄວາມສະອາດ ໂດຍໃຊ້ເຄມີເປັນນຳຢາສະລ້າງໂດຍ
ທີ່ບໍ່ໃຊ້ຊີບມືກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງກາຍເປັນສີແດງ, ແຕກຫ້າວ ມີອາການເຈັບ
ແລະ ແຕກແຫງເປັນຮ່ອງ. ເລັບມືໜາຂຶ້ນ ແລະ ບໍ່ຈັບກັບຊິ້ນເລັບ.



ວິທີແກ້ໄຂ:

- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃຊ້ຊີບມືຢ່າງ ເພື່ອຮັກສາມື
 - ເຮັດວຽກແລ້ວຕ້ອງເຊັດມືໃຫ້ແຫ້ງ. ໃຊ້ຄືມຫາມື ຫຼື ໃຊ້ວຸ້ນຈາກ
ຫວ້ານທາງແຂ້ທາໃສ່. ຖ້າເລັບມືເລີ່ມໂຄ່ໜາຂຶ້ນໃຫ້ເອົານ້ຳຢາ
Gentian ຫາໃສ່ (Gentian Violet).
 - ແຕ່ງນ້ຳຢາແລ້ວປະໄວ້ໃຫ້ເຢັນ ຫຼື ໃຊ້ນ້ຳສົ້ມ
(ນ້ຳສົ້ມເຕັມຝາປົນກັບນ້ຳ 946 ຊີຊີ) ແລ້ວທາໃສ່ຜິວໜັງ.
ທຸກຄັ້ງທີ່ສຳຜັດນ້ຳສະບູ ເມື່ອສຳເລັດວຽກແລ້ວໃຫ້ຈຸ່ມມືລົງນ້ຳຊາ
ເຢັນ ຫຼື ນ້ຳສົ້ມປະມານ 1 ນາທີ.
 - ໃຊ້ນ້ຳໃບໄມ້ທີ່ເປັນຢາໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງທ່ານ
ເພື່ອຫຼຸດອາການຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ຕຸ່ມຄັນ, ມີລອກ ຫຼື ຄັນຄາຍ.
ເອົາໃບຢາພື້ນເມືອງມາລ້າງໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຄົ້ນເອົານ້ຳແລ້ວ
ເອົາມືແຂ່ລົງເລື້ອຍໆເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.



HLI Health Draft Copy International

ໃຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມ ເພື່ອປ່ຽນແປງ ສະພາບ

ໃນທະວີບອາຟຣິກາ ພວກແມ່ບ້ານໄດ້ສ້າງຕັ້ງສະຫະພັນຜູ້ອອກແຮງ
ງານຂຶ້ນເພື່ອຮຽກຮ້ອງກົດໝາຍໃຫ້ປົກປ້ອງພວກເຂົາເອງ. ພວກເຂົາ
ເລີ່ມປະຕິບັດວຽກຮ່ວມກັນໂດຍໄປເຄາະປະຕູເຮືອນຕ່າງໆ ແລະ
ສຶກສາປະຊາຊົນໂດຍການແຈກໃບໂຄສະນາ ແລະ ອອກຂ່າວທາງວິທະຍຸ.
ປະຈຸບັນເຂົາເຈົ້າໄດ້ສ້າງສະຫະພັນລະດັບຊາດຂຶ້ນແລ້ວ, ພວກເຂົາເຮັດ
ວຽກກັບສະຫະພັນແຮງງານຂອງປະເທດອື່ນ ເພື່ອໃຫ້ແມ່ບ້ານໄດ້ຮັບຈໍາ
ນວນຊົ່ວໂມງເຮັດວຽກທີ່ຍຸດຕິທໍາ, ເງິນເດືອນຍຸດຕິທໍາ, ໂດຍຮັບຜົນປະໂຫ
ຍດຄວາມປອດໄພທາງສັງຄົມ ແລະ ການປ້ອງກັນຕ່າງໆທີ່ເປັນພື້ນຖານ.



ມັນແມ່ນວິທີທາງທີ່ດີໃນການສ້າງຕັ້ງສະຫະພັນແມ່ບ້ານຂຶ້ນຕົວຢ່າງຢູ່
ທະວີບອາຟຣິກາເພື່ອປົກປ້ອງສິດທິຂອງກໍາມະກອນ. ແຕ່ວ່າມັນກໍ່ເປັນ
ເລື່ອງທີ່ຍາກສົມຄວນທີ່ຈະເລີ່ມຕົ້ນສ້າງຕັ້ງສະຫະພັນແມ່ບ້ານຂຶ້ນຢູ່
ພາຍໃນທ້ອງຖິ່ນຂອງຕົນ ເນື່ອງຈາກວ່າບໍ່ມີສະຫະພັນໃຫຍ່ໆມາສະໜັບສະ
ໜູນ ຫຼື ເປັນຍ້ອນວ່າບໍລິສັດ ນາຍຈ້າງບໍ່ຍອມໃຫ້ສ້າງຕັ້ງ. ໃນກໍລະນີເຊັ່ນນີ້
ພວກກໍາມະກອນຍິງສາມາດຮ່ວມແຮງຮ່ວມໃຈ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ
ກັນໄດ້.

ໃນເມື່ອກຸ່ມແມ່ຍິງທາກເລີ່ມຕົ້ນລວມຕົວກັນເພື່ອຮຽກຮ້ອງເອົາເງື່ອນໄຂການ
ເຮັດວຽກທີ່ດີກວ່າເກົ່າພວກເຂົາມັກຈະຢ້ານກົວວ່າຕົນເອງຈະຖືກໄລ່ອອກກາ
ນ ຫຼື ເຈົ້ານາຍຈະປະຕິບັດສິ່ງບໍ່ດີສໍາລັບຕົນເອງຖ້າວ່າເພິ່ນທາກຮູ້ ເລື່ອງນີ້.
ໃນກໍລະນີນີ້ແມ່ຍິງຕ້ອງເຊື່ອໝັ້ນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ຖ້າວ່າບໍ່ ສາມາດ
ລົມກັນເລື່ອງນີ້ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກໄດ້ກໍອາດຈະນັດພົບກັນຢູ່ບ່ອນປິດລັບ
ຢູ່ເຮືອນສ່ວນຕົວ ຫຼື ຢູ່ໃນບ້ານ.

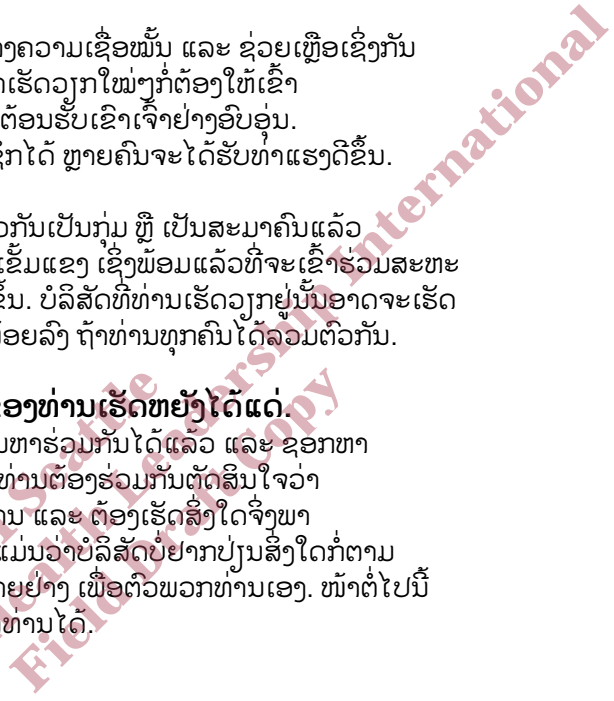
ວິທີເລີ່ມຕົ້ນເຕົ້າໂຮມກັນຢູ່ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ:

- ລົມກັນກັບແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກນໍາກັນ ເພື່ອຊອກຫາບັນຫາຮ່ວມກັນ ແລະ
ຫາວິທີແກ້ໄຂ.
- ພົບກັນເປັນປະຈໍາເພື່ອສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ
ແລະ ກັນ. ແມ່ຍິງທີ່ເຂົ້າມາເຮັດວຽກໃໝ່ໆກໍຕ້ອງໃຫ້ເຂົ້າ
ຮ່ວມຂະບວນ ການ ແລະ ຕ້ອນຮັບເຂົາເຈົ້າຢ່າງອົບອຸ່ນ.
ຢ່າລືມວ່າຖ້າລວມສະມາຊິກໄດ້ ຫຼາຍຄົນຈະໄດ້ຮັບທໍາແຮງດີຂຶ້ນ.

ໃນເມື່ອກໍາມະກອນໄດ້ລວມຕົວກັນເປັນກຸ່ມ ຫຼື ເປັນສະມາຄົມແລ້ວ
ທ່ານອາດມີຄວາມໝັ້ນໃຈຢ່າງເຂັ້ມແຂງ ເຊິ່ງພ້ອມແລ້ວທີ່ຈະເຂົ້າຮ່ວມສະຫະ
ພັນ ຫຼື ສ້າງສະຫະພັນຕົນເອງຂຶ້ນ. ບໍລິສັດທີ່ທ່ານເຮັດວຽກຢູ່ນັ້ນອາດຈະເຮັດ
ສິ່ງທ້າທາຍກັບກຸ່ມຂອງທ່ານໜ້ອຍລົງ ຖ້າທ່ານທຸກຄົນໄດ້ລວມຕົວກັນ.

ການຈັດຕັ້ງ ຫຼື ສະຫະພັນຂອງທ່ານເຮັດຫຍັງໄດ້ແດ່.

ໃນເມື່ອກຸ່ມຂອງທ່ານກໍານົດບັນຫາຮ່ວມກັນໄດ້ແລ້ວ ແລະ ຊອກຫາ
ວິທີແກ້ໄຂທີ່ພໍເປັນໄປໄດ້ແລ້ວທ່ານຕ້ອງຮ່ວມກັນຕັດສິນໃຈວ່າ
ຈະປ່ຽນແປງຈຸດໃດຂອງວຽກງານ ແລະ ຕ້ອງເຮັດສິ່ງໃດຈໍາພາ
ໃຫ້ສະພາບປ່ຽນແປງໄດ້. ເຖິງແມ່ນວ່າບໍລິສັດບໍ່ຢາກປ່ຽນສິ່ງໃດກໍຕາມ
ພວກທ່ານກໍສາມາດເຮັດໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ ເພື່ອຕົວພວກທ່ານເອງ. ໜ້າຕໍ່ໄປນີ້
ເປັນຕົວຢ່າງທີ່ສາມາດແນະນໍາທ່ານໄດ້.



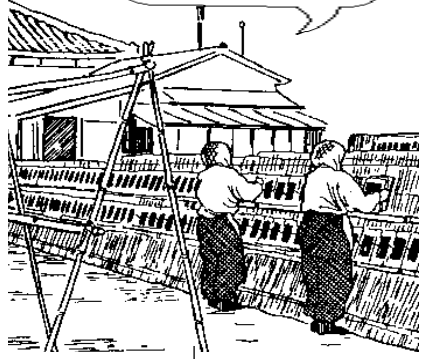
ສິດສອນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນກຸ່ວກັບຄວາມປອດໄພ: ແມ່ຍິງຜູ້ໃດທີ່ເຮັດວຽກໜຶ່ງເປັນ ເວລາດົນນານຈະຮູ້ວິທີເຮັດວຽກແບບປອດໄພທີ່ສຸດ. ດີແທ້ຕ້ອງຖາມຜູ້ເຄີຍມາກ່ອນ ເພື່ອຮູ້ຈັກວິທີເຮັດວຽກທີ່ງ່າຍຂຶ້ນ ແລະ ປອດໄພກວ່າ.

ຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ມາໃໝ່. ແມ່ຍິງທີ່ເຂົ້າມາເຮັດວຽກໃໝ່ອາດຈະ ຈົ່ງຈຽມທີ່ຈະເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມຂອງທ່ານຖ້າວ່າເຈົ້າຂອງທຸລະກິດບໍ່ ໃຫ້ການຊຸກຍູ້ກຸ່ມຂອງທ່ານ. ແຕ່ວ່າການແນະນຳເລື່ອງຄວາມ ປອດໄພໃຫ້ຜູ້ມາໃໝ່ ມັນແມ່ນເລື່ອງສຳຄັນ ເພາະວ່າຖ້າແມ່ຍິງ ທຸກຄົນເຮັດວຽກແບບປອດໄພ ຕົວຂອງທ່ານເອງກໍ່ ປອດໄພເຊັ່ນກັນ.


ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ: ແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນຈະພົບຄວາມຂັດ ແຍ່ງໃນຄອບຄົວຕົນເອງໃນເວລາເລີ່ມເຮັດວຽກນອກ ບ້ານ ເພາະວ່າພາລະບົດບາດຂອງແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກໄດ້ມີການ ປ່ຽນແປງ. ແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກນຳກັນຄວນແລກປ່ຽນຄຳຄິດເຫັນ ເພື່ອຫາວິທີແກ້ໄຂບັນຫາຄອບຄົວຊ່ວຍກັນ ແລະ ຊອກຫາວິທີ ເຮັດໃຫ້ວຽກເຮືອນ ແລະ ການລ້ຽງດູເດັກສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຕ້ອງ ໄປເຮັດວຽກ ເພື່ອຊ່ວຍລ້ຽງຄອບຄົວນັ້ນສົມດູນກັນ. ມີແມ່ຍິງ ຫຼາຍຄົນໄດ້ມີການຈັດຕັ້ງເບິ່ງແຍງລູກຂອງພວກເຂົາ ໂດຍທີ່ວ່າເຂົາເຈົ້າອາດຈະຈັດຕັ້ງສູນລ້ຽງດູເດັກ ແລະ ໃຫ້ແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງລ້ຽງລູກໃຫ້ ແລະ ຈ່າຍເງິນເດືອນໃຫ້ເພື່ອວ່າ ແມ່ຍິງຄົນອື່ນໆ ສາມາດເຮັດວຽກໄດ້. ຫຼືວ່າວິທີໜຶ່ງອີກ ແມ່ນພວກແມ່ຍິງຜັດປ່ຽນຜຽນກັນເອົາເດັກນ້ອຍຢູ່ໃນສູນລ້ຽງ ເດັກ. ພວກທ່ານອາດຈະຮ່ວມປະຊຸມກັບເພດຊາຍເພື່ອສົນທະ ນາເລື່ອງການແບກຫາບພາລະຂອງແມ່ຍິງໃນຄອບຄົວ, ຕົວຢ່າງ:

ນັບແຕ່ຂ້ອຍເຮັດວຽກນີ້ ຂ້ອຍເຈັບຫຼັງກວ່າເກົ່າ

ແຕ່ລະເທື່ອເຈົ້າຍົກສາມ ມັດກໍ່ພໍແລ້ວ. ເວລາຍົກ ເບົາຂຶ້ນຫຼັງຂ້ອຍກໍ່ບໍ່ເຈັບ ຫຼາຍຄືເກົ່າ.



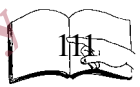
ການພົວພັນ ຊ່ວຍເຫຼືອກັນ



ໃນກອງປະຊຸມຢູ່ທີ່ສູນສຸຂະສິກສາ, ຝຶກອົບຮົມ ແລະ ສົ່ງເສີມໂພຂະນາການຢູ່ປະເທດອິນເດຍ ເພິ່ນໄດ້ບອກຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງໃຫ້ຂຽນ ວຽກທີ່ພວກເຂົາເຮັດປະຈຳວັນລົງເປັນບັນຊີ. ມີຫຼາຍຄົນແປກປະຫຼາດໃຈທີ່ຮູ້ວ່າແມ່ ຍິງເລີ່ມເຮັດວຽກເຂົ້າກວ່າຜູ້ຊາຍ ແລະ ເລີກເຮັດວຽກຊ້າກວ່າຜູ້ຊາຍ ແລະ ຜູ້ຍິງມີໂອກ ກດພັກຜ່ອນໜ້ອຍກວ່າຜູ້ຊາຍ. ວິທີນີ້ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຊາຍເຫັນການແບ່ງປັນວຽກໃນ ຄອບຄົວລະຫວ່າງຍິງ ແລະ ຊາຍ. ຈາກນັ້ນພວກເຂົາກໍ່ສາມາດສົນທະນາກັນເລື່ອງ ການແບ່ງວຽກປະຈຳວັນ ລະຫວ່າງຍິງ ແລະ ຊາຍຢ່າງຍຸດຕິທຳໂດຍອີງໃສ່ ຄວາມຕ້ອງການຂອງຄອບຄົວເປັນຫຼັກ.

ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ທ່ານເຈລະຈາຕໍ່ລອງກັບນາຍຈ້າງເພື່ອເຮັດໃຫ້ສະພາບ ແລະ ເງື່ອນໄຂການເຮັດວຽກໃຫ້ດີຂຶ້ນ, ຕົວຢ່າງ:

- ຮຽກຮ້ອງເພີ່ມຄ່າແຮງງານຕື່ມ.
- ມີການລາພັກເວລາເກີດລູກ (ເມື່ອເກີດລູກໃໝ່ຕ້ອງພັກຜ່ອນ ແລະ ມີ ສິດເຂົ້າເຮັດວຽກຢູ່ບ່ອນເກົ່າຄືນ).
- ພັກຜ່ອນເຂົ້າຫ້ອງນ້ຳໃນໄລຍະເຮັດວຽກ.
- ການລ້ຽງດູເດັກໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ.
- ມີຫ້ອງສ່ວນຕົວ ເພື່ອບິບນຳນົມແມ່ອອກ (ສຳລັບແມ່ລູກອ່ອນ)



ເມື່ອຜູ້ເປັນແມ່ ຕ້ອງເຮັດວຽກຢູ່ ນອກບ້ານ

Hill Seattle Health Leadership Copy Field Draft