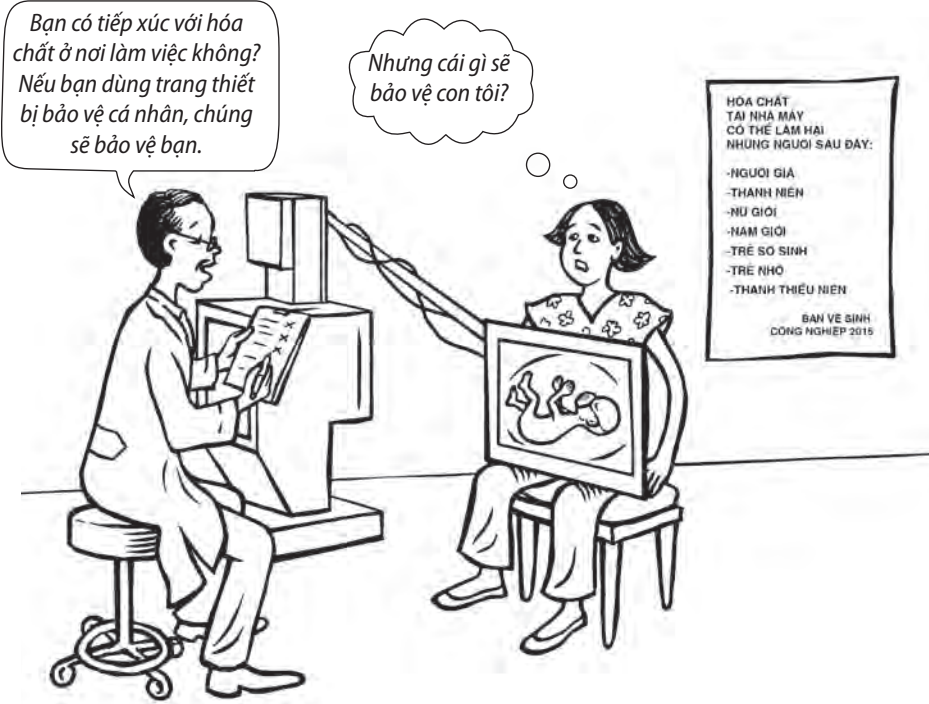


Sức khỏe sinh sản và tình dục

26



Phần lớn người lao động làm việc trong các nhà máy xuất khẩu là nam nữ ở độ tuổi sinh đẻ và kiếm tiền nuôi gia đình. Nhưng thay vì quan tâm đến vấn đề chính đó của người lao động, điều kiện làm việc ở nhiều nhà máy có thể khiến việc mang thai trở nên khó khăn, gây dị tật bẩm sinh và dẫn đến ung thư sinh sản và bệnh tật cho những lao động trẻ. Thậm chí, các nhà máy nếu không đáp ứng các tiêu chuẩn lao động và tiêu chuẩn sức khỏe của quốc gia và quốc tế thì rất có hại cho sức khỏe sinh sản và tình dục của người lao động.

Người lao động cần các nhà máy:

- không phân biệt đối xử, trừng phạt hoặc cho nghỉ việc lao động nữ khi mang thai hoặc có con nhỏ
- cho nghỉ thai sản và nghỉ sinh con và cho bố mẹ nghỉ để chăm con khi cần thiết
- cải thiện điều kiện làm việc và thay thế các hóa chất gây hại cho sức khỏe sinh sản của nam và nữ giới
- giúp người lao động tiếp cận dễ dàng đến các phòng khám và trung tâm chăm sóc sức khỏe trẻ em có chất lượng tại nhà máy hoặc gần nhà máy

Việc làm ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản

Sức khỏe sinh sản và tình dục có thể bị ảnh hưởng bởi điều kiện làm việc và việc tiếp xúc với các hóa chất cũng gây ảnh hưởng đến cơ quan sinh sản. Các chính sách và thực hành trong nhà máy kiểm soát hoặc hạn chế lựa chọn sinh sản của chúng ta cũng gây hại cho sức khỏe sinh sản và tình dục.

Lao động nữ phải đối mặt với nhiều thách thức từ công việc tại nhà máy ví dụ như một số chủ doanh nghiệp từ chối thuê lao động nữ có chồng, có thai hoặc có con nhỏ và một số nhà máy thậm chí còn có chính sách ngăn cản lao động nữ mang thai.

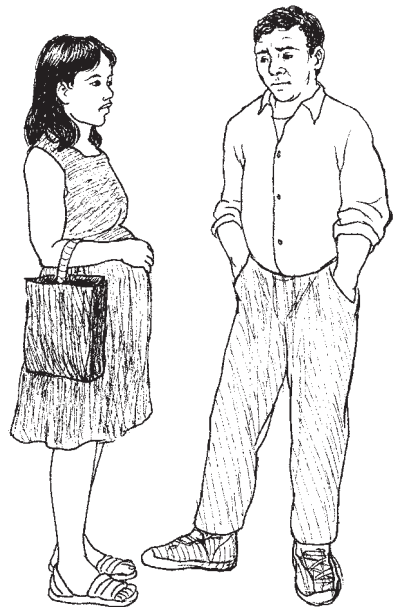


Họ đã gửi tôi đến phòng thí nghiệm để làm xét nghiệm máu. Họ nói, “Đó là quy định để kiểm tra xem người lao động có khỏe hay không” nhưng tôi biết là họ kiểm tra xem tôi có thai hay không. Họ gửi kết quả trực tiếp cho chủ doanh nghiệp và nếu tôi có thai, họ sẽ nói không có việc nào phù hợp với tôi.

Hóa chất và điều kiện làm việc tồi tệ làm tổn thương lao động nữ như gây ra vấn đề liên quan đến kinh nguyệt hàng tháng, biến chứng khi mang thai, sảy thai hoặc ảnh hưởng đến sức khỏe của em bé. Hóa chất cũng là nguyên nhân dẫn đến ung thư vú, tử cung và buồng trứng. Hóa chất làm tổn thương sức khỏe sinh sản của mọi người và nó ảnh hưởng đến lao động nữ nhiều hơn lao động nam vì lao động nữ phần lớn trải qua quá trình sinh con.

Lao động nam cũng bị tổn thương do điều kiện làm việc ở nhà máy không tốt. Hóa chất, nóng, căng thẳng và làm việc quá sức có thể gây ảnh hưởng đến ham muốn tình dục và khả năng quan hệ tình dục (bất lực) hoặc có con (vô sinh) của lao động nam. Một số hóa chất có thể làm hỏng tinh trùng của lao động nam gây sảy thai hoặc khiến em bé sinh ra có vấn đề về sức khỏe. Ngoài ra còn có một số hóa chất có thể gây ung thư tinh hoàn.

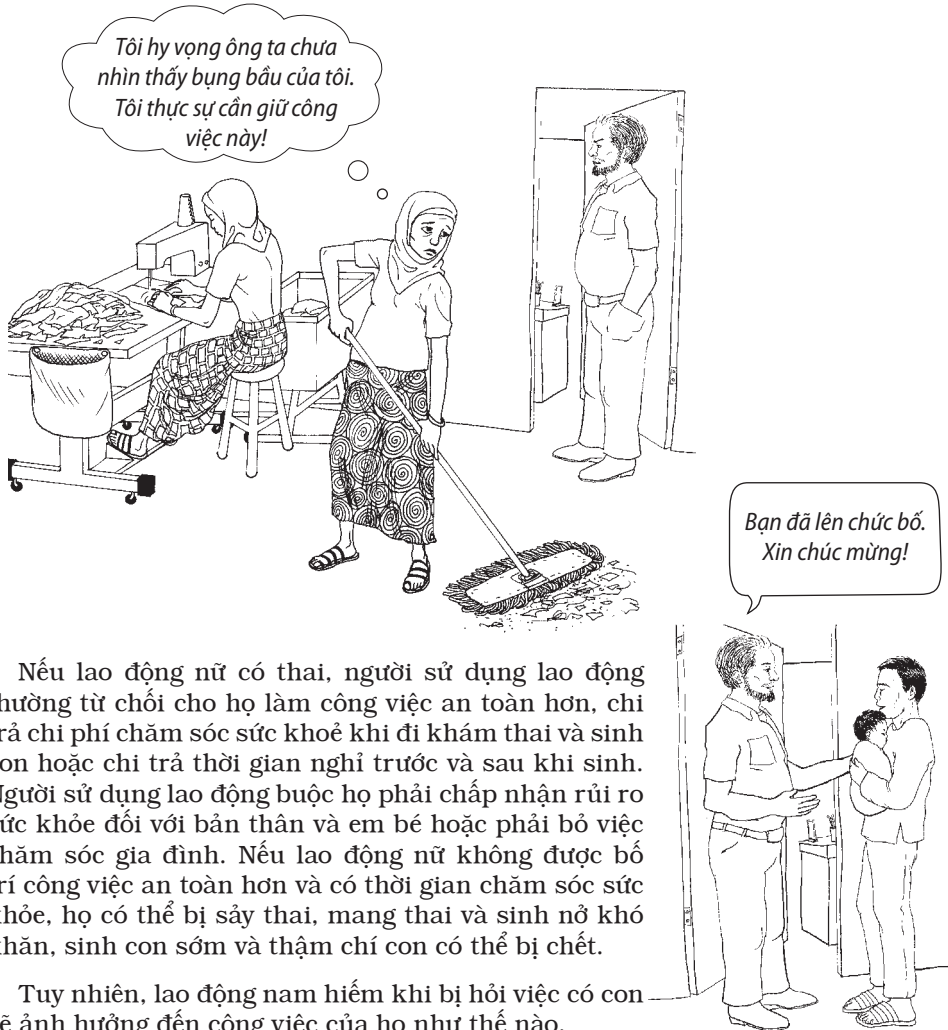
Lao động nữ cũng phải đối mặt với tác hại về sinh sản và tình dục trong các cộng đồng nơi sức khỏe sinh sản và tình dục của họ do nam giới chi phối. Lao động nữ bị tổn hại do thiếu thông tin và khả năng tiếp cận các dịch vụ về sức khỏe tình dục, kế hoạch hóa gia đình, bạo lực gia đình, bệnh lây nhiễm qua đường tình dục và ung thư.



Kiểm soát khả năng sinh sản và cuộc sống gia đình của lao động nữ

Đối với hầu hết mọi người việc sinh con là một phần quan trọng trong sức khỏe tình dục của họ. Sức khỏe sinh sản đặc biệt quan trọng đối với lao động nữ vì họ có thai, sinh con, nuôi con và thường là người chính chăm sóc con trong gia đình.

Mặc dù vậy trong nhiều nhà máy, lao động nữ buộc phải lựa chọn giữa việc có con hoặc giữ việc làm. Người sử dụng lao động luôn cố gắng kiểm soát hành vi của người lao động và quyết định của họ về tình dục và kế hoạch sinh con thông qua các chính sách. Họ cố gắng ngăn lao động nữ sinh con khi đang làm việc cho nhà máy. Một số chủ doanh nghiệp chỉ thuê những lao động nữ chưa kết hôn và không có con.



Nếu lao động nữ có thai, người sử dụng lao động thường từ chối cho họ làm công việc an toàn hơn, chỉ trả chi phí chăm sóc sức khỏe khi đi khám thai và sinh con hoặc chi trả thời gian nghỉ trước và sau khi sinh. Người sử dụng lao động buộc họ phải chấp nhận rủi ro sức khỏe đối với bản thân và em bé hoặc phải bỏ việc chăm sóc gia đình. Nếu lao động nữ không được bố trí công việc an toàn hơn và có thời gian chăm sóc sức khỏe, họ có thể bị sảy thai, mang thai và sinh nở khó khăn, sinh con sớm và thậm chí con có thể bị chết.

Tuy nhiên, lao động nam hiếm khi bị hỏi việc có con sẽ ảnh hưởng đến công việc của họ như thế nào.

Chúng tôi phải có kinh nguyệt để có được một công việc

Ở Brazil, công đoàn của chúng tôi nhận được nhiều khiếu nại từ lao động nữ rằng họ bị yêu cầu cung cấp bằng chứng là họ vẫn có kinh nguyệt để duy trì công việc. Người sử dụng lao động không tin các báo cáo chỉ bằng lời nói mà không có bằng chứng. Do đó một số công ty đã thực hiện “kiểm tra kỳ kinh” để đảm bảo rằng các lao động nữ vẫn đang có kinh thường xuyên. Lao động nữ phải viết ngày họ bắt đầu có kinh lên một chiếc bảng đen lớn trong phòng sinh hoạt chung. Vào ngày đó họ phải đi gặp bác sĩ để chứng minh họ đang có kinh nguyệt. Điều này thật là nhục nhã và sai lầm!

Thử thai cưỡng bức: Lao động nữ khi đi xin việc luôn phải chứng minh mình không có thai. Mỗi lao động nữ phải nộp kết quả khám thai của bác sĩ hoặc để cho bác sĩ của nhà máy kiểm tra. Nếu lao động nữ đó có thai hoặc từ chối xét nghiệm, họ sẽ không được thuê.

Bị ép không được mang thai: Một số lao động nữ buộc phải ký một thỏa thuận rằng họ sẽ không sinh con trong khi làm việc tại nhà máy.

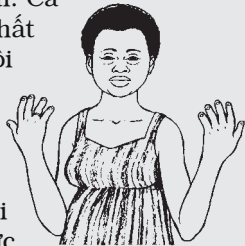
Quấy rối hoặc cho nghỉ việc: Nếu một lao động nữ mang thai, lao động đó sẽ bị cho nghỉ việc hoặc bị quấy rối để bỏ việc. Quấy rối bao gồm lạm dụng bằng lời nói, ép hạn ngạch sản xuất cao hơn, thời gian làm việc lâu hơn hoặc chuyển sang một công việc khó khăn hơn chẳng hạn như chuyển từ một công việc ngồi làm sang một công việc đứng làm hoặc đến khu vực làm việc nóng hơn.



Phòng y tế của nhà máy chúng tôi phát thuốc để lao động nữ không mang thai nhưng không phải là bao cao su vì bao cao su giúp chúng tôi ngăn ngừa HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục.

Nhưng tôi có thai!

Tôi đã bị chuyển sang làm việc ca đêm mặc dù tôi đã nói với nữ nhân viên phụ trách về quan hệ lao động rằng tôi có thai. Ca làm của tôi từ 7 giờ tối đến 7 giờ sáng. Điều tồi tệ nhất là tôi phải đứng làm việc. Tôi đứng 12 giờ trên đôi chân của mình và khi thai ngày một lớn tôi cảm thấy rất khó khăn và đau đớn. Tôi đã đề nghị lãnh đạo quản lý của tôi cho một cái ghế nhưng anh ta từ chối và nói rằng anh ta không tin tôi có thai. Nhưng thực tế là bụng tôi đã rất to! Vài tuần sau tôi được cử đi kiểm tra hạn ngạch hàng ngày ở khu vực có sử dụng một số hóa chất có hại cho lao động nữ mang thai. Tôi đã nghỉ việc vì tôi không thể chịu đựng được nữa và vì thế tôi không nhận được chế độ thai sản.



Người lao động hợp đồng và nghỉ thai sản

Tôi được nhận vào việc làm tại một nhà máy thông qua đơn vị môi giới nhân lực (lao động tạm thời) ở El Salvador. Mặc dù tôi làm việc trong nhà máy giống như những lao động khác nhưng người trả tiền cho tôi chính là đơn vị môi giới nhân lực.

Và khi tôi có thai, tôi đã đến đơn vị môi giới nhân lực để hỏi về việc nghỉ đẻ và họ cho biết đó là trách nhiệm của nhà máy. Nhưng khi tôi đến nhà máy họ nói đó là trách nhiệm của đơn vị môi giới nhân lực. Việc này cứ lặp đi lặp lại trong một thời gian cho đến khi tôi quyết định liên hệ với Centro de Estudios y Apoyo Laboral (CEAL). Họ đã khiếu nại nhà máy và đơn vị môi giới nhân lực và thành công trong việc yêu cầu đơn vị môi giới nhân lực có nghĩa vụ chi trả cho thời gian nghỉ sinh của tôi.



Nghỉ thai sản bị từ chối: Nhiều nước yêu cầu người sử dụng lao động trả lương cho lao động nghỉ thai sản hoặc cho lao động nghỉ thai sản nhưng người sử dụng lao động thường cấm người lao động lấy số tiền đó nếu họ muốn trở lại làm việc sau khi sinh. Ngoài ra, tầm quan trọng của sự hỗ trợ của người chồng đối với người vợ sinh con và con nhỏ chưa được công nhận, nên việc người chồng nghỉ khi sinh con thường không được coi trọng, không được nêu ra và không được pháp luật quy định.

Không có cơ sở chăm sóc trẻ tại nhà máy: Lao động nữ phải tìm ai đó để trông giữ con cho họ trong giờ làm việc hoặc để chúng tự chơi mà không được giám sát. Nếu chúng ta buộc phải làm thêm giờ thì ai sẽ là người nuôi và chăm sóc con chúng ta?

Không có không gian hoặc thời gian để cho con bú mẹ tại nhà máy: Điều này khiến trẻ sơ sinh không được cho ăn đúng cách và không tốt cho khả năng tạo sữa của bà mẹ khi cho con bú. Trẻ nên bú mẹ ít nhất là một năm.

Các nhà máy ở Bangladesh cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em

Phulki là một tổ chức chuyên thành lập các cơ sở trông giữ trẻ trong các nhà máy ở Bangladesh. Phulki thuyết phục các chủ nhà máy cung cấp không gian, chi phí mở nhà trẻ và trả lương cho người trông giữ trẻ. Nếu người lao động sử dụng các cơ sở trông giữ trẻ, họ phải trả một khoản phí nhỏ cho chi phí mua thực phẩm và các chi phí khác. Chương trình Phulki đã rất thành công vì nó mang lại lợi ích cho cả người lao động và nhà máy. Đó là một mô hình bền vững và có thể được điều chỉnh cho phù hợp với từng nhà máy. Người lao động không phải lo lắng về việc con họ phải ở nhà một mình hoặc phải tìm người trông chúng và việc này thường rất tốn kém. Mang con nhỏ đến nhà máy, lao động nữ có thể tranh thủ cho con bú trong giờ nghỉ giải lao. Những nhà máy mà có cơ sở trông giữ trẻ thì người lao động đi làm chuyên cần và làm việc với năng suất cao hơn.



Quyền làm việc không ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản



Các Công ước về an toàn trong việc sử dụng hóa chất khi làm việc (số 170) và Công ước về an toàn lao động, vệ sinh lao động và môi trường lao động (số 155) của Tổ chức Lao động Quốc tế cho rằng người sử dụng lao động phải bảo vệ người lao động khi họ tiếp xúc với hóa chất và các điều kiện làm việc ảnh hưởng đến sức khỏe của người lao động trong đó có sức khỏe sinh sản.

Công ước về Bảo vệ thai sản của Tổ chức Lao động Quốc tế (số 183) quy định:

- Người sử dụng lao động phải cung cấp cho lao động nữ mang thai và con của họ các quyền lợi về y tế bao gồm chăm sóc trước sinh, khi sinh và sau khi sinh con.
- Cấm việc xét nghiệm mang thai cưỡng bức trừ khi công việc được chứng minh là có hại cho lao động nữ mang thai và con của họ

Công ước về xóa bỏ mọi hình thức phân biệt đối xử với phụ nữ của Liên Hợp Quốc (CEDAW) cho rằng các nước phải bảo vệ lao động nữ mang thai bằng cách:

- Quy định nếu người sử dụng lao động cho lao động nữ nghỉ việc khi họ đang mang thai hoặc nghỉ thai sản thì đó là hành vi bất hợp pháp.
- Bảo vệ đặc biệt cho lao động nữ trong thời kỳ mang thai, đặc biệt là đối với việc được chứng minh là có hại cho sức khỏe.

Vai trò của Liên Hợp Quốc, Tổ chức Lao động Quốc tế và các tổ chức quốc tế khác nhằm thúc đẩy quyền của người lao động được giải thích trong Phụ lục A.



Hóa chất

Hầu hết các hóa chất được sử dụng ngày nay chưa được kiểm tra về ảnh hưởng của chúng đến sức khỏe sinh sản và tinh dục của con người. Ngành công nghiệp hóa chất thường chống lại các nghiên cứu về sức khỏe và phản đối các quy định hoặc lệnh cấm các hóa chất nguy hiểm vì họ cho rằng điều đó là không công bằng về quyền – quyền đó chính là lợi nhuận của họ. Các cán bộ an toàn, vệ sinh lao động đóng một vai trò quan trọng trong việc đào tạo bản thân, người quản lý nhà máy và người lao động về nghiên cứu hóa chất và luôn tìm cách sử dụng các hóa chất an toàn hơn tại nơi làm việc.

Làm việc có khiến bạn vô sinh?

Tôi làm việc trong phòng sạch của một nhà máy điện tử. Chúng tôi nhúng tấm bán dẫn vào hóa chất để tạo ra chip cho máy tính. Sau một vài tháng làm việc, tôi bắt đầu gặp vấn đề về kỳ kinh. Trước đây, kỳ kinh của tôi rất đều nhưng gần đây kỳ kinh của tôi bắt đầu đến vào những ngày khác hoặc đến kỳ mà tôi không có kinh. Có một lần tôi nghĩ mình có thai, điều đó khiến tôi lo sợ là tôi sẽ mất việc. Tại nhà máy của tôi nếu lao động nữ có thai, họ sẽ bị cho nghỉ việc. May mắn là sau đó tôi cũng có kinh nhưng khoảng một năm trước tôi bắt đầu không có kinh nữa. Sau 5 tháng, tôi nói với một trong những đồng nghiệp của mình và phát hiện ra cô ấy cũng gặp vấn đề giống tôi! Những lao động nữ khác cùng làm việc với chúng tôi cũng vậy. Tại sao tất cả chúng tôi đều bị như vậy?

Chúng tôi đã cùng nhau đến gặp và nói chuyện với một bác sĩ. Sau nhiều xét nghiệm không phát hiện thấy gì, bác sĩ đã hỏi chúng tôi về loại hóa chất sử dụng trong công việc nhưng chúng tôi không biết thậm chí chúng tôi không biết cách tìm hiểu đó là hóa chất gì. Bác sĩ bảo chúng tôi tìm nhãn trên các thùng chứa hóa chất. Danh mục tên các hóa chất dài đến mức chúng tôi phải học cách nhớ chúng từng chữ để có thể viết chúng vào ban đêm trong ký túc xá và đem đến cho bác sĩ xem. Bác sĩ đã cho biết, các nghiên cứu cho thấy một trong những hóa chất có tên gọi là 2-bromopropane đã ảnh hưởng đến hệ thống sinh sản của phụ nữ. Khi đó tôi băn khoăn nếu người sử dụng lao động dùng hóa chất này thì chúng tôi sẽ không có con! Khi đó chúng tôi làm việc mà không thể thực hiện trách nhiệm với gia đình. Điều đó khiến chúng tôi rất tức giận. Bác sĩ bảo chúng tôi nói chuyện với người quản lý về sức khỏe nghề nghiệp của nhà máy. Ông ta nói rằng chúng tôi không phải là những người duy nhất bị các vấn đề đó. Không chỉ phụ nữ mà nam giới cũng bị vấn đề tương tự. Bộ Lao động và Viện sức khỏe nghề nghiệp quốc gia đã được đề nghị đến để điều tra. Sau cuộc điều tra, đoàn đã phát hiện một số lượng người lao động có vấn đề về sinh sản do bị ảnh hưởng từ hóa chất có tên là 2-bromopropane. Công ty đã bị chính phủ buộc phải ngừng sử dụng hóa chất 2-bromopropane. Ngoài ra công ty cũng phải trả tiền bồi thường cho chúng tôi vì đã làm hại sức khỏe của chúng tôi.



Một số hóa chất ảnh hưởng đến sức khỏe sinh sản

Acetone/Axeton (trang 537) được sử dụng trong sản xuất và làm sạch chip và đèn LED có thể gây sảy thai và giảm khả năng sinh sản ở nam giới.

Benzene/Benzen (trang 530) được sử dụng trong sản xuất và làm sạch chip và PCB có thể làm giảm khả năng sinh sản ở nam giới, gây ra các vấn đề về kinh nguyệt và thiếu máu ở lao động nữ mang thai và có thể gây hại cho em bé trong bụng mẹ.

Cadmium/Cadimi (trang 512) được sử dụng trong công nghệ hàn và mạ có thể làm hư hại hệ thống sinh sản của lao động nam và nữ. Nó có thể gây dị tật bẩm sinh, gây ung thư tuyến tiền liệt.

Carbon tetrachloride (trang 532) được sử dụng trong sản xuất, lắp ráp và làm sạch chip có thể ảnh hưởng đến tinh hoàn và khả năng sinh sản của nam giới và có thể làm hại em bé trong bụng mẹ.

Hexane/Hexan (trang 528) được sử dụng làm chất tẩy rửa trong các nhà máy may và điện tử và trong keo dán trong các nhà máy giày, có thể làm giảm khả năng sinh sản ở nam giới.

Chì (trang 512) được sử dụng trong công nghệ hàn, sản xuất pin, nhựa màu, men và sơn có thể làm hư hại hệ thống sinh sản của nam giới, gây ra vấn đề về kinh nguyệt và có thể gây ra dị tật bẩm sinh và các vấn đề nhận thức ở trẻ sơ sinh.

Trichloroethylene (TCE) (trang 532) được sử dụng để làm sạch vết bẩn trong các nhà máy may và sử dụng trong làm sạch, lắp ráp, hàn, đóng gói và nối mạch điện trong các nhà máy điện tử, có thể gây ra dị tật bẩm sinh.

Toluene/Toluen (trang 530) có trong keo dán trong các nhà máy giày và trong việc làm sạch, lắp ráp và hàn tại các nhà máy điện tử có thể gây ra khuyết tật.

Xylene/Xylen (trang 530) được sử dụng để sản xuất, làm sạch và lắp ráp chip, PCB, LCD và đèn LED có thể gây ra dị tật bẩm sinh.

Để biết thông tin về ung thư hệ sinh sản, hãy xem trang 392.

Để biết thêm thông tin về các hóa chất gây hại cho sức khỏe sinh sản, xem Phụ lục B: Các hóa chất và nguyên vật liệu phổ biến.

Quản lý hóa chất an toàn hơn

Tìm hiểu càng nhiều thông tin càng tốt về các hóa chất mà bạn đang tiếp xúc. Nếu chủ nhà máy chia hoặc trộn hóa chất trước khi mang chúng đến vị trí làm việc, bạn hãy lấy nhãn từ các thùng chứa gốc.

Tìm hiểu xem liệu lao động nữ và nam có dấu hiệu của các vấn đề sức khỏe sinh sản hoặc tình dục không. Có thể mọi người sẽ không thoải mái khi nói về điều này nhưng việc biết có bao nhiêu người trong nhà máy gặp vấn đề này cũng quan trọng như việc biết có bao nhiêu người gặp vấn đề về hô hấp hoặc bị chấn thương do làm việc với máy móc.

Tham gia hoặc thành lập các nhóm để bảo vệ người lao động tránh các mối nguy hiểm cho hệ sinh sản và nhờ các chuyên gia an toàn, vệ sinh lao động giúp bạn hiểu các thông tin kỹ thuật và các giải pháp thay thế. Các hiệp hội và nhóm người tiêu dùng có thể giúp gây áp lực đối với người sử dụng lao động và chính phủ để sử dụng các hóa chất an toàn hơn.

Hóa chất gây vô sinh bị cấm ở Mỹ

Vợ tôi và tôi đang cố gắng để có con nhưng cô ấy không thể mang thai. Cả hai chúng tôi đã đi đến gặp bác sĩ riêng để khám. Kết quả là vợ tôi thì bình thường nhưng tôi lại không có tinh trùng trong tinh dịch. Tôi biết rằng một số hóa chất đã gây ra vấn đề sinh sản vì tôi đã tiếp xúc với gần 100 loại hóa chất khác nhau do đó rất khó để tìm ra nguyên nhân gây ra vấn đề của tôi.

Tôi đã nói chuyện với các đồng nghiệp của mình và họ nói với tôi về những cặp vợ chồng khác cũng không thể có con. Tôi đã thuyết phục 5 người đi kiểm tra và kết quả là tất cả 6 người chúng tôi đều có ít hoặc không có tinh trùng! Công đoàn ngành dầu, hóa chất và nguyên tử (hiện là thành viên của công đoàn ngành thép) đã gửi chúng tôi đến một bác sĩ để được giúp đỡ. Bác sĩ đã xác nhận kết quả và cho chúng tôi làm nhiều xét nghiệm hơn và kết luận là do chúng tôi đã tiếp xúc với hóa chất độc hại.

4 trong số 100 hóa chất trong nhà máy đã được chứng minh là có ảnh hưởng đến chức năng sinh sản của động vật có vú nhưng một hóa chất là DBCP đã được sản xuất với số lượng rất lớn. Công đoàn đã cho kiểm tra người lao động ở 2 nhà máy khác sản xuất DBCP và cũng có kết quả tương tự. Mối liên hệ giữa DBCP và các vấn đề về khả năng sinh sản càng trở nên rõ ràng khi chúng tôi phát hiện ra rằng DBCP là hóa chất duy nhất mà người lao động ở cả 3 nhà máy gặp chung một vấn đề.

Chúng tôi đã đấu tranh để cấm sản xuất DBCP trong khi những nhà sản xuất trong ngành cho rằng chúng tôi chỉ cần sử dụng các biện pháp an toàn tốt hơn. Nhưng vì hóa chất này đã khiến quá nhiều người không có tinh trùng và chúng tôi không thể để điều đó tiếp tục xảy ra. Ngay sau đó công đoàn đã tổ chức chiến dịch truyền thông và nó đã thu hút sự chú ý của Cơ quan bảo vệ môi trường (EPA), cuối cùng chúng tôi đã thuyết phục họ cấm sử dụng DBCP ở bang California và trên toàn quốc. Thật không may, EPA đã không cấm sản xuất DBCP vì vậy các công ty ở các quốc gia khác tiếp tục mua và sử dụng hóa chất này khiến cho người lao động trên toàn thế giới mất đi niềm vui có con.



Thông tin sức khỏe

Phát hiện ung thư hệ sinh sản sớm

Ung thư có thể xảy ra với bất cứ ai nhưng nếu được phát hiện sớm thì có thể chữa được. Cách để phát hiện ung thư là kiểm tra và xét nghiệm thường xuyên, một số xét nghiệm bạn có thể làm ở nhà nhưng một xét nghiệm bạn cần làm tại phòng khám.

Khám vú

Tất cả lao động nữ đều có thể học cách kiểm tra ngực của chính mình, bạn hãy làm điều đó mỗi tháng, trong một vài ngày sau kỳ kinh.

Nhìn vào vú của bạn trong gương xem có bất kỳ thay đổi, nổi cục hoặc có chỗ lõm nào không. Dơ tay lên trên đầu và ấn ngực bằng ngón tay, ấn ngực theo vòng tròn để tìm xem có u không. Bóp núm vú của bạn, nếu bạn thấy máu hoặc tiết dịch bạn nên đi kiểm tra.

Nếu bạn thấy một cục cứng có hình dạng không đều, không đau hoặc không di chuyển khi ấn vào nó thì bạn nên đi gặp bác sĩ.

Cách duy nhất để biết liệu một khối u có phải là ung thư hay không là cắt bỏ tất cả hoặc cắt một phần, còn gọi là "sinh thiết" và xét nghiệm nó trong phòng thí nghiệm.

Khám cổ tử cung

Lao động nữ có thể bị ung thư cổ tử cung (miệng của tử cung) trong một thời gian dài và không có dấu hiệu nào. Phát hiện sớm các dấu hiệu ung thư bằng một trong hai xét nghiệm sau:

Xét nghiệm Pap, nhân viên y tế sẽ nhẹ nhàng lấy một ít mô từ cổ tử cung và gửi đến phòng thí nghiệm. Kết quả dương tính có nghĩa là bạn cần phải điều trị. Bạn nên xét nghiệm Pap 3 năm một lần vì xét nghiệm này không đau và chỉ mất vài phút.

Xét nghiệm giám, còn được gọi là kiểm tra trực quan, nhân viên y tế bôi một ít giấm trắng lên cổ tử cung (việc này không gây đau) để xem có mô nào chuyển sang màu trắng hay không. Nếu có bạn sẽ cần phải tiến hành xét nghiệm Pap để xác định nếu đó là ung thư hoặc để điều trị bằng cách đông lạnh được gọi là liệu pháp đông lạnh.

Để tìm hiểu thêm về các xét nghiệm giám và Pap, hãy xem *Phụ nữ cần làm gì khi không có bác sĩ*, trang 377-379 hoặc hỏi nhân viên y tế để biết thông tin.

Khám tinh hoàn

Nam giới nên tự kiểm tra tinh hoàn hàng tháng. Nhẹ nhàng cuộn từng tinh hoàn giữa các ngón tay của bạn. Nếu bạn thấy vón cục, sưng, đau hoặc thay đổi kích thước, hình dạng hoặc kết cấu thì bạn nên gặp bác sĩ. Siêu âm có thể xác định nếu đó là ung thư. Ung thư này phát triển nhanh, vì vậy hãy điều trị càng sớm càng tốt.

Giáo dục về kế hoạch hóa gia đình và bệnh lây nhiễm qua đường tình dục

Nhiều người làm việc trong nhà máy trong suốt quãng đời của họ khi khả năng hoạt động tình dục cao nhất. Điều quan trọng là họ có thông tin và tiếp cận các nguồn lực về kế hoạch hóa gia đình, sức khỏe tình dục và cách phòng ngừa và điều trị các lây nhiễm qua đường tình dục (STIs).

Người lao động và tổ chức công đoàn có thể hợp tác với các tổ chức của phụ nữ, nhân viên y tế, tổ chức phi lợi nhuận và thậm chí các quan chức y tế của chính phủ để xây dựng các hội thảo về:



Tôi chưa bao giờ nghe nói về xét nghiệm Pap cho đến khi xe y tế của Mạng lưới lao động nữ Trung Quốc đến khu vực nhà máy của chúng tôi và cung cấp các kiểm tra miễn phí.

- phát hiện sớm ung thư
- kế hoạch hóa gia đình
- xét nghiệm, điều trị và dự phòng các lây nhiễm qua đường tình dục

Hội thảo có hiệu quả nhất khi gồm các cuộc thảo luận và hoạt động khuyến khích mọi người khám phá xem là công việc, văn hóa, xã hội, gia đình và sở thích cá nhân ảnh hưởng thế nào đến sức khỏe sinh sản và tình dục của họ. Hội thảo cũng nên có thông tin về các nguồn lực của cộng đồng như các phòng khám và chương trình quốc gia miễn phí hoặc chi phí thấp và về các cách tốt nhất để giáo dục và cung cấp dịch vụ trong nhà máy.

Ban y tế của người lao động có thể mời các tổ chức cung cấp dịch vụ xét nghiệm và điều trị bệnh lây nhiễm qua đường tình dục miễn phí hoặc với chi phí thấp, chăm sóc thai sản, khám vú, xét nghiệm Pap và giám và các dịch vụ kế hoạch hóa gia đình cho cộng đồng.

Phần còn lại của hội thảo nên cung cấp thông tin về các chủ đề mà bạn có thể sử dụng. Hãy nói chuyện với lao động nữ và nam tại nhà máy để tìm hiểu những vấn đề theo họ là quan trọng nhất nên có trong hội thảo.

Thông tin về kế hoạch hóa gia đình

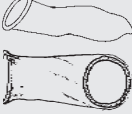









Kế hoạch hóa gia đình là xác định số con bạn muốn có và khi nào bạn muốn sinh. Nếu bạn muốn chờ đợi để có con, bạn có thể chọn một trong một số phương pháp để tránh thai. Những phương pháp này được gọi là kế hoạch hóa gia đình, khoảng cách sinh con hoặc biện pháp tránh thai. Bao cao su cho nam và nữ là phương pháp duy nhất ngăn ngừa bệnh lây nhiễm qua đường tình dục. Mỗi phương pháp đáp ứng tốt hơn đối với một số người và lao động nữ có vấn đề về sức khỏe nhất định nên tránh một số phương pháp nhất định. Biểu đồ dưới đây cho thấy ưu và nhược điểm của từng phương pháp. Nói chuyện với nhân viên y tế để quyết định phương pháp nào tốt nhất cho bạn.



Thông tin sức khỏe

Thông tin sức khỏe

Thông tin về kế hoạch hóa gia đình (tiếp theo)

Các phương pháp kế hoạch hóa gia đình	Ngăn ngừa mang thai	Bảo vệ khỏi bệnh lây nhiễm qua đường tình dục và HIV	Tần suất sử dụng	Thông tin quan trọng khác
Bao cao su 	HIỆU QUẢ NHẤT	HIỆU QUẢ NHẤT	Mỗi lần	Hiệu quả nhất khi được sử dụng với chất diệt tinh trùng và chất bôi trơn. Bao cao su cần được sử dụng mỗi khi bạn quan hệ tình dục.
Thuốc tránh thai 	RẤT HIỆU QUẢ	KHÔNG HIỆU QUẢ	Mỗi ngày	Chú ý uống cùng vào một thời điểm mỗi ngày. Nói chuyện với nhân viên y tế nếu bạn bị ung thư vú, huyết áp cao hoặc bệnh gan, hoặc nếu bạn đang mang thai hoặc cho con bú.
Cấy 	HIỆU QUẢ NHẤT	KHÔNG HIỆU QUẢ	3 hoặc 5 năm	Phải được cấy vào và lấy ra bởi một nhân viên y tế được đào tạo đặc biệt và thay thế cứ sau 3 hoặc 5 năm tùy theo loại.
Tiêm 	RẤT HIỆU QUẢ	KHÔNG HIỆU QUẢ	1, 2 hoặc 3 tháng	Cần được lặp lại sau mỗi 1, 2 hoặc 3 tháng tùy theo loại.
Vòng tránh thai 	HIỆU QUẢ NHẤT	KHÔNG HIỆU QUẢ	5 hoặc 12 năm	Có hiệu lực trong 5 hoặc 12 năm tùy theo loại. Phải được đưa vào và lấy ra bởi nhân viên y tế có đào tạo đặc biệt.
Xuất tinh ra ngoài (rút ra) 	ÍT HIỆU QUẢ NHẤT	KHÔNG HIỆU QUẢ	Mỗi lần	Nam giới cần xuất tinh ra ngoài mỗi khi quan hệ. Ngay cả khi rút ra, một số tinh dịch từ dương vật có thể xâm nhập vào âm đạo khi quan hệ tình dục, có thể làm mang thai hoặc lây bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.
Cho con bú (chỉ trong 6 tháng đầu) 	RẤT HIỆU QUẢ	KHÔNG HIỆU QUẢ	Cho con bú nhiều lần trong ngày và đêm	Phương pháp này chỉ hiệu quả nếu lao động nữ chỉ cho con ăn sữa mẹ và nếu kinh nguyệt không quay trở lại.
Tính ngày có kinh 	HIỆU QUẢ	KHÔNG HIỆU QUẢ	Mỗi lần	Phương pháp này không hiệu quả đối với lao động nữ có chu kỳ kinh nguyệt không đều.
Quan hệ tình dục mà không giao hợp (dương vật không cho vào âm đạo) 	HIỆU QUẢ	TÙY THUỘC	Mỗi lần	Nếu dương vật không cho vào hoặc chạm vào âm đạo, lao động nữ không thể mang thai. Quan hệ tình dục qua đường hậu môn có thể dễ dàng lây bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, quan hệ tình dục bằng đường miệng ít có khả năng bị lây bệnh lây nhiễm qua đường tình dục và vết ve hiêm khi bị lây bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.
Triệt sản 	HIỆU QUẢ	KHÔNG HIỆU QUẢ	Một lần	Khi lao động nữ hoặc nam được triệt sản, họ sẽ không bao giờ mang thai hoặc làm người khác có thai.

Để biết thêm thông tin về kế hoạch hóa gia đình, hãy xem *Cần làm gì khi không có bác sĩ* hoặc *Phụ nữ cần làm gì khi không có bác sĩ*.

Tài liệu hướng dẫn về an toàn vệ sinh lao động dành cho người lao động

Mang thai ngoài ý muốn

Nhiều lao động nữ mang thai ngoài ý muốn đặc biệt là nếu bạn tình, gia đình, cộng đồng hoặc nơi làm việc của họ ngăn cản họ có thông tin và dịch vụ kế hoạch hóa gia đình hoặc đưa ra lựa chọn tốt nhất cho họ.

Ngăn ngừa mang thai bằng cách sử dụng các biện pháp kế hoạch hóa gia đình được mô tả ở trang 394. Một số loại thuốc kế hoạch hóa gia đình khẩn cấp hoặc thuốc uống “sáng hôm sau” có sẵn (như *Plan B*, *Postinor* và các loại thuốc khác) nhưng chúng phải được sử dụng trong vòng 5 ngày kể từ khi quan hệ tình dục không an toàn. Xem *Phụ nữ cần làm gì khi không có bác sĩ*, trang 532.



Thông
tin
sức
khỏe

Thông tin về các lây nhiễm qua đường tình dục (STI) và các bệnh nhiễm trùng bộ phận sinh dục khác

Lây nhiễm qua đường tình dục (STI) là nhiễm trùng truyền từ người này sang người khác khi quan hệ tình dục. Chúng ảnh hưởng đến lao động nam và nữ và đôi khi là con cái của họ. Mặc dù bạn chỉ có thể có thai khi quan hệ tình dục qua âm đạo, bệnh lây nhiễm qua đường tình dục có thể lây truyền qua nhiều loại quan hệ tình dục bao gồm quan hệ tình dục bằng miệng và quan hệ tình dục qua đường hậu môn. Đôi khi, bạn thậm chí có thể bị bệnh lây nhiễm qua đường tình dục khi cọ xát bộ phận sinh dục của mình với bộ phận sinh dục của người bị nhiễm bệnh.

Một số bệnh nhiễm trùng bộ phận sinh dục không phải là bệnh lây nhiễm qua đường tình dục và bạn có thể học cách nhận biết các dấu hiệu. Nếu bạn nghi ngờ, hãy đi kiểm tra ngay. Sự thay đổi về mùi, màu sắc hoặc kết cấu của dịch âm đạo và ngứa trong hoặc trên âm đạo cũng có thể là dấu hiệu của nhiễm nấm hoặc nhiễm khuẩn trong âm đạo nhưng chúng có thể không lây qua đường tình dục. Nhiễm nấm có thể tự khỏi hoặc sử dụng thuốc chống nấm (như miconazole, nystatin, clotrimazole hoặc các loại khác). Xem *Phụ nữ cần làm gì khi không có bác sĩ* trang 266. Nhưng đối với nhiễm khuẩn bạn cần phải dùng thuốc kháng sinh.

Nếu bạn bị đau hoặc cảm giác nóng rát khi đi tiểu và nước tiểu của bạn có mùi khó chịu, có màu đục, có máu hoặc mủ trong đó thì bạn có thể đã bị nhiễm trùng đường tiết niệu (UTI) chứ không phải là lây nhiễm qua đường tình dục. Uống nhiều nước có thể chữa nhiễm trùng nhưng nếu bạn không cảm thấy tốt hơn sau 2 ngày, bạn sẽ cần một loại thuốc kháng sinh (như cotrimoxazole). Hãy gặp nhân viên y tế.



Các dấu hiệu phổ biến của lây nhiễm qua đường tình dục là:

- dịch tiết ra từ bộ phận sinh dục có mùi hôi
- ngứa bộ phận sinh dục
- bộ phận sinh dục đau
- vết loét, mụn nước, mụn cóc, phát ban, kích thích hoặc ngứa trong, trên hoặc gần bộ phận sinh dục hoặc hậu môn
- đau hoặc sưng tinh hoàn
- đau khi quan hệ
- đau khi đi tiểu
- đau bụng dưới
- chảy máu từ bộ phận sinh dục của bạn

Có hiện tượng phổ biến là dù bị bệnh lây nhiễm qua đường tình dục nhưng lại không có dấu hiệu nào cả. Nhiều lao động nữ và nam mắc bệnh lây nhiễm qua đường tình dục nhưng không biết là mình bị mắc. Ví dụ như virus HIV có thể tồn tại trong cơ thể một thời gian dài mà không gây ra bất kỳ triệu chứng nào. Đó là lý do tại sao chúng ta phải đi kiểm tra thường xuyên đặc biệt nếu bạn quan hệ tình dục mà không có bao cao su.

Đây là những bệnh lây nhiễm qua đường tình dục phổ biến nhất:

- **Bệnh lậu và chlamydia** rất dễ chữa nếu được điều trị sớm vì chúng có cùng dấu hiệu, nếu bạn xét nghiệm dương tính với một bệnh thì nên điều trị cho cả hai.
- **Trichomonas** là một bệnh lây nhiễm qua đường tình dục gây ngứa, thường không có dấu hiệu ở nam giới mặc dù họ vẫn có thể truyền bệnh sang người khác.
- **Bệnh giang mai** gây ra các vết loét không đau trên bộ phận sinh dục. Vì những vết loét này có thể tự biến mất nên bạn nghĩ là đã khỏi nhưng căn bệnh vẫn tiếp tục lan rộng khắp cơ thể. Nếu không được điều trị, bệnh có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng thậm chí là tử vong.
- **Loét hạ cam** gây ra vết loét đau trên bộ phận sinh dục hoặc hậu môn.
- **Mụn rộp/herpes sinh dục** gây ra vết loét đau trên bộ phận sinh dục hoặc trong miệng. Nó xuất hiện và biến mất. Đó là loại virus không thể chữa khỏi nhưng có cách điều trị để cảm thấy tốt hơn. Herpes lây lan dễ dàng vì vậy đừng quan hệ tình dục khi bạn có vết loét và sử dụng bao cao su mỗi khi quan hệ.
- **HIV** là một lây nhiễm qua đường tình dục rất nghiêm trọng, nếu không được kiểm soát có thể dẫn đến AIDS. Xem Chương 30 để biết các dấu hiệu, kiểm soát và dự phòng HIV.



**Thông
tin
sức
khỏe**

Nếu bạn có các dấu hiệu của lây nhiễm qua đường tình dục:

- **Điều trị lây nhiễm ngay.** Gặp nhân viên y tế để dùng đúng loại kháng sinh. Yêu cầu cung cấp thêm thông tin để giúp bạn dự phòng bệnh lây nhiễm qua đường tình dục. Bạn cũng có thể tìm thêm thông tin về thuốc điều trị lây nhiễm qua đường tình dục ở *Cần làm gì khi không có bác sĩ* và *Phụ nữ cần làm gì khi không có bác sĩ*.
- **Đừng đợi cho đến khi bạn bị bệnh nặng.** Điều trị sớm sẽ ngăn ngừa các vấn đề nghiêm trọng và sự lây lan sang người khác.
- **Hãy đảm bảo bạn tình của bạn được điều trị** cùng một lúc. Nếu anh ấy hoặc cô ấy không được điều trị, người đó có thể lây nhiễm cho bạn một lần nữa khi quan hệ tình dục.
- **Uống đầy đủ các loại thuốc** ngay cả khi dấu hiệu bị bệnh không còn. Bạn sẽ không khỏi bệnh nếu bạn không uống thuốc đầy đủ.
- **Thực hành tình dục an toàn hơn.** Quan hệ tình dục an toàn hơn có nghĩa là giảm tiếp xúc trực tiếp với bộ phận sinh dục và dịch tiết cơ thể của bạn tình. Sử dụng bao cao su mỗi khi bạn quan hệ tình dục để bảo vệ bạn và bạn tình không bị bệnh lây nhiễm qua đường tình dục.
- **Làm xét nghiệm HIV.** Nhiễm HIV thường đi cùng với các lây nhiễm qua đường tình dục khác.

Nếu bạn uống thuốc và các dấu hiệu không biến mất, hãy gặp nhân viên y tế vì đó có thể là một bệnh khác.

