

فصل 26

درین فصل:

- 394.....آتش و دود پخت و پز.....
- 398.....برداشتن و انتقال بار های سنگین.....
- 401.....کار با آب
- 402.....کار با مواد کیمیاوی.....
- 404.....نشستن و یا ایستادن برای مدت طولانی.....
- 405.....تکرار یک حرکت.....
- 406.....حرفه ها
- 406.....محیط غیر مصوون کار
- 407.....آزار و اذیت جنسی.....
- 408.....مهاجرت.....
- 409.....کارگران سکتور های غیر رسمی
- 410.....کار برای ایجاد تغییر.....

کار



« زمانیکه يك زن کار منزل را جهت پاک کاری و تغذی خانواده انجام داده و در علاوتاً جهت کسب عواید برای کمک به خانواده کار میکند ، درحقیقت دو وظیفه را انجام میدهد.

تقریباً تمام زنان اکثریت عمر خود را به کار کردن سپری می نمایند. زنان در مزرعه کار مینمایند، غذا تهیه میکنند، آب می آورند، هیزم جمع آوری مینمایند، پاک کاری میکنند و از اطفال و دیگر اعضای خانواده مواظبت مینمایند. بسیاری زنان کار مینمایند تا پول عاید کرده و خانواده خود را تقویت نمایند. هنوز بیشتر کار های زنان نادیده گرفته شده یا مورد توجه قرار نمیگیرد، زیرا به اندازه کار مردان به آن اهمیت داده نمیشود.

کارها ایرا که زنان انجام میدهند و شرایط ایکه در آن کار مینمایند، میتواند مشکلات صحتی را ایجاد کند – که اغلب این مشکلات نیز نادیده گرفته میشوند. این فصل بعضی از این مشکلات، اسباب آنها و طرق تداوی آنها را تشریح میدارد. اما بدون تغییر شرایط کار زنان، این مشکلات واقعاً حل شده نمیتواند. زنان باید با یکدیگر کار نمایند تا این تغییرات بوقوع پیوندد.

یکنوع کار که بعضی خانم ها انجام میدهند – مقاربت جنسی بخاطر کسب عاید ویا تن فروشی میباشد – شامل یکتعداد خطرات خاص و جدی صحتی میباشد، لذا ما يك فصل کامل را در این کتاب به آن اختصاص داده ایم. "کارگران جنسی" از صفحه 329 آغاز میشود.

کارکنان صحتی و کسانیکه از افراد مریض مواظبت مینمایند، در خطر مصاب شدن به امراض از طریق سرایت حین تداوی مریضان قرار دارند. طرز وقایه این مشکلات در صفحات 295 و 525 به بحث گرفته شده است.

بیشتر زنان ساعات زیادی را جهت تهیه غذا سپری مینمایند. این عمل آنها را در معرض خطر مشکلات صحتی ای که از سبب دود و آتش به وجود میاید قرار میدهد.

آتش:

تیل خاک، دیگر تیل ها و گاز سوخت سبب انفجار، آتش سوزی و سوختگی ها میگردند. برای استفاده بیشتر مصوون از آنها:

- نگذارید که مواد سوخت به تماس جلد آمده و یا روی زمین پراکنده شود. در صورت وقوع چنین حالت فوراً آن محل را بشوئید.
- اشیاء ای را که احتمال سوختن آن موجود باشد از بخاری و آتش دور نگهدارید. این عمل از انتشار آتش و تخریب زیاد جلوگیری مینماید. مواد سوخت اضافی را در یک محل مصوون دور تر از محل پخت و پز نگهداری کنید (و در نزدیکی آن گوگرد و یا سگرت را روشن ننمائید).
- داش یا اجاق گاز را در محلی که هوا آزادانه عبور نماید بگذارید و همیشه در اثنای روشن نمودن آن محتاط باشید.

دود:

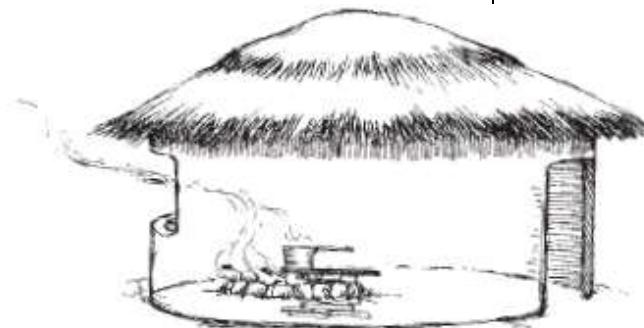
زنان ای که با مواد سوخت مولد دود زیاد غذا تهیه میکنند - مانند چوب، ذغال، بته ها و فصله حیوانی - اغلب دچار مشکلات صحتی مینمایند. این مواد در صورتیکه در داخل اتاق استفاده شوند سبب مشکلات صحتی بیشتر می گردند، و اگر مواد سوخت حاوی مواد کیمیایی - مانند حشره کش یا کود کیمیایی - باشند دود تولید شده به مراتب مضر تر می باشد. تنفس دود پخت و پز سبب سرفه دوام دار، سرماخوردگی، سینه و بغل، دلبدی و سردردی می گردد. تنفس دود ذغال سبب سرطان شش، دهن و گلو میگردد. در زنان حامله دود پخت و پز سبب گنسیت، ضعیفی، دلبدی و سردردی می گردد. چون در زمان حاملگی بدن خانم توانایی کمتر برای مقابله علیه انتان را دارد، بیشتر امکان دارد که دچار یکی از مشکلات ریوی فوق گردد. بر علاوه دود نشو و نمای طفل را بطی ساخته و شاید سبب کاهش وزن طفل و تولد قبل از وقت گردد.

جلوگیری از مشکلات صحتی ناشی از دود:

برای کاهش مقدار دود در فضا ای که از آن تنفس می نمائید، نکات ذیل را مدنظر داشته باشید:

پخت و پز را در محلی انجام دهید که هوا آزادانه حرکت نماید. اگر در خارج از

اتاق آشپزی نموده نتوانید، خود را مطمئن بسازید که حد اقل دو مجرا برای خروج دود از اتاق موجود میباشد.



آتش و دود پخت و پز

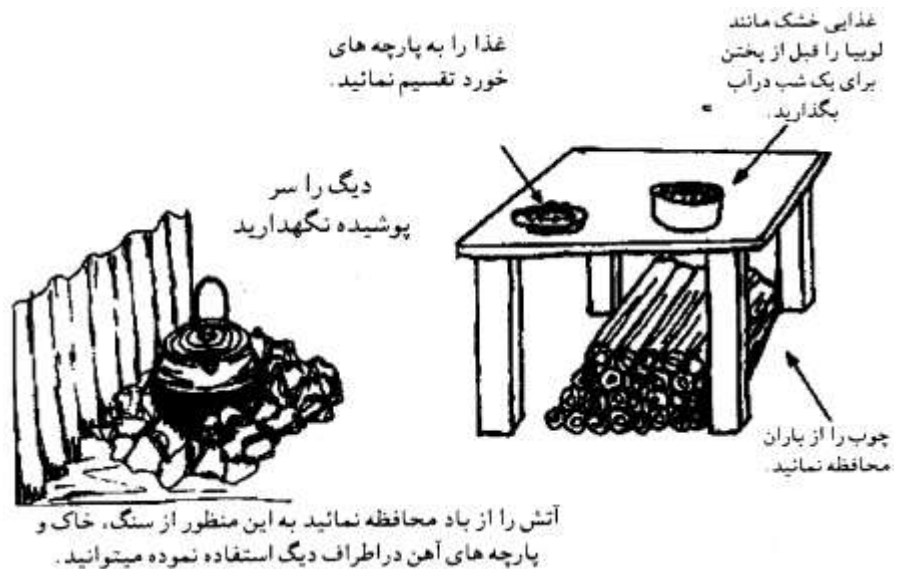


مواظبت از سوختگی ها

◀ اطفال کوچک که بیشتر روز خود را به بازی در نزیک دود اجاق میگذرانند، در خطر بیشتر امراض ریزش، سرفه، سینه و بغل و انتانات شش قرار دارند.

◀ زنان در معرض خطر بیشتر ابتلا به این مشکلات صحتی نسبت به مردان می باشند، زیرا زنان وقت بیشتری را در تنفس هوای دود آلود میگذرانند.

آشپزی را به نوبت با دیگرزنان انجام دهید: درین صورت هر خانم مقدار کمی دود را تنفس خواهد کرد.
روش ها ایرا دریابید که تهیه غذا وقت کمتری بگیرد (اما غذا خوب پخته شود).
بدین طریق دود کمتری را تنفس خواهید کرد و همچنان مواد سوخت کمتری مصرف میشود. غذا بسیار زودتر و کامل تر پخته خواهد شد، اگر شما:



◀ دود نشان میدهد که مواد سوخت ضایع می گردد، زیرا مواد سوخت وقتی کامل نسوزد، دود تولید می نماید. یافتن طریق های پختن با دود کم میتواند مصرف پول شما را نیز کم سازد.

از داش ها یا اجاق هانی که دود کم تولید می نمایند استفاده نمایند:
این عمل بهترین روش برای جلوگیری از مشکلات صحتی ناشی از دود پخت و پز میباشد. اجاق ها ای که مواد سوخت کمتر لازم داشته و دود کمتر تولید کنند، ممکن است در محل شما یافت شوند، همچنان اینها را میتوانید به آسانی از مواد محلی خودتان بسازید. صفحه بعدی را جهت رهنمائی ببینید.

در شرایط ذیل داش کمتر دود تولید می نماید:

- در صورت داشتن يك پوشش محافظوي (عایق) در بین آتش و جدار خارجی اجاق. موادیکه مقدار زیاد هوا را حبس می نمایند - مانند خاکستر، سنگ پا، مرجان های مرده و یا ورقه های المونیمی - حرارت را در داخل نگهداشته و نمی گذارند که به اطراف و خارج اجاق پراکنده شود. به این ترتیب مواد سوخت با گرمی و شدت می سوزد و کمتر دود تولید میکند. از گذاشتن گل سخت، سنگ، خشت و سمنت برای جلوگیری خروج حرارت از اجاق خود داری نمایند چون اینها هوای کافی را در خود نمی گیرند.
- موجودیت دود کش در داخل اجاق (صفحه 396 دیده شود) کمک مینماید که هوا در اطراف آتش حرکت نماید. یک دودکش طویل به خارج همچنان میتواند در خارج ساختن دود از محل پخت و پز کمک کند.
- جابجا کردن بعضی اشیاء در اطراف ظرف تا حرارت منتشر شده از اجاق و دودکش را گرفته و دوباره به ظرف روی اجاق انعکاس دهد. در اینصورت ظرف حرارت را از همه جوانب جذب مینماید.
- کوچک بودن آتش دان (صفحه 396 دیده شود) که به شما اجازه دهد تا صرف یک پارچه چوب را بسوزانید، در حالیکه باقی آن خارج از اجاق بماند. وقتی قسمت داخل اجاق سوخت میتوانید چوب بیشتر تپله کنید.

طرز ساختن داش یا اجاقیکه دود کمتر تولید نماید

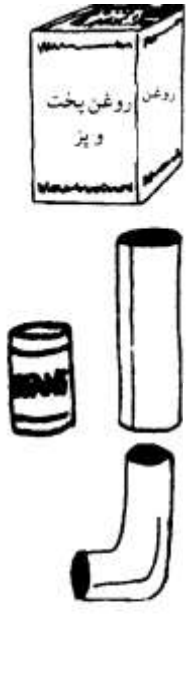
داش راکتی:

ساختن این نوع داش ساده می باشد. شما می توانید نظر به مواد سوخت و مواد موجود در محل خویش، آنرا تغییر بدهید.

جهت ساختن آن به اشیای ذیل ضرورت دارید:

• یک بکس آهنی کلان (پنج گیلنه) مانند پیپ روغن ، قطی رنگ (که خوب پاک شده باشد) و یا یک بکس ایکه مواد طبی در آن بسته بندی شده باشد. این بکس جسم بخاری را تشکیل میدهد. از دیوار های خشتی یا گلی نیز استفاده شده میتواند، اما قطی بزرگ آهنی بهتر است چون نازک بوده و مقدار زیاد حرارت را جذب نموده نمیتوانند.

• یک نل با قطر 4 انچ که در آن یک خمیدگی به زاویه 90 درجه ساخته شده و نل یکطرف زانوخم باید طولتر باشد. همچنان به یک نل بخاری دیگر نیز ضرورت دارید که به بازوی کوتاه زانوخم وصل شود. این نل ها برای ایجاد فضای سوخت و دود کش برای اجاق شما استفاده میشود (به عوض نل بخاری میتوانید سر و زیر 4 و یا 5 قطی کوچک را دور ساخته و از آن بحدیث نل بخاری استفاده نمایید.)



• جدا کننده یا عایق مانند خاکستر چوب، سنگ پا، مرجان های مرده و یا پارچه های المونیم و غیره.

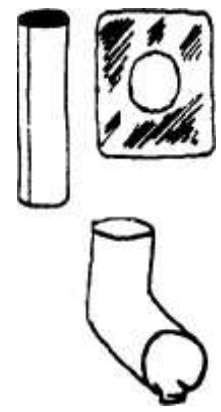
• قیچی آهن بر و یک وسیله باز کننده سر قطی ها.

• فلز اضافی برای ایجاد فضای انعکاس دهنده حرارت در اطراف ظرف.

• چارچوب یا پنجره ضخیم آهنی برای محل ایکه ظرف را بالای آن میگذاریم.

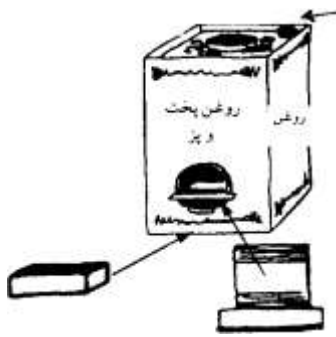
چگونه اجاق ساخته شود:

1- با قیچی آهن بری یا وسیله بازکننده، سرپوش بکس آهنی را دور نمایند. یک سوراخ دایروی به قطر 4 انچ برای نل آتشدان در وسط سرپوش برش کنید. یک سوراخ دایروی دیگر به قطر 4 انچ در جدار قدامی بکس حدود 1 انچ بالاتر از قسمت پائینی بکس برای آتشدان برش کنید. سوراخ ها ایرا که میسازید باید به اندازه نل های شما باشند.



2- نل آتشدان را در داخل سوراخ بکس طوری جابجا نمایید که یک نهایت آن از سوراخ پیشروی بکس خارج گردد. در نهایت طویل نل که از سوراخ پائینی بکس خارج میشود، دو شق موازی به اندازه نیم انچ ایجاد نموده و لبه قطع شده را به طرف عقب قات نمایند. به این وسیله نل آتشدان پس نرفته و داخل بکس نمی لغزد. نهایت طویل نل، آتشدان میباشد (چونیکه مواد سوخت قرار دارد). جهت ساختن دودکش یک نل بخاری طویل را به بازوی کوتاه زانو خم وصل کنید، طوریکه نهایت بالائی آن تا یک انچ پائینتر از سر بکس برسد. به نهایت بالائی این نل نیز لبه بسازید تا به داخل بکس نیافتد.

نوت: دود کش که از قطی نازک ساخته شده باشد تنها برای یک الی سه ماه دوام مینماید و بعداً باید تعویض گردد. برای جلوگیری از این حالت یک دود کش از گل پخته که از (دو قسمت) گل تنور و (سه قسمت) ریگ ساخته و آنرا در اطراف دود کش آهنی بگذارید. بدینصورت بعد از آنکه قطی تخریب گردد، دودکش گلی باقی خواهد ماند.



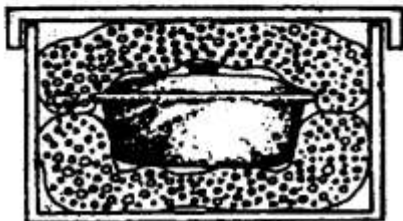
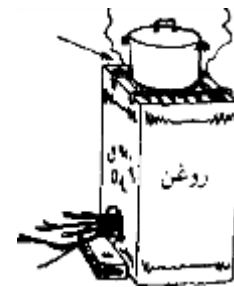
4- دوباره قسمت بالائی بکس را که جدا شده بود روی مواد پرکاری شده و در اطراف دودکش جایجا کنید.

3- داخل بکس (پیپ) یا اطراف دودکش را با مواد عایق مانند خاکستر چوب، پر کنید.

5- با استفاده از یک قطی حلبی، داخل آتشدان یک قفسه بسازید. دو نهایت قطی را قطع نموده و آنرا هموار سازید. بعد آنرا بشکل T قطع نمایید طوری که داخل نل آتشدان جا گرفته بتواند. قست بالائی شکل T در بیرون خواهد ماند و لغزیدن قفسه بداخل میگردد. در تحت قسمت خارجی این قفسه یک خشت یا سنگ را بگذارید تا به شاخچه های چوب در زمان سوختن استناد شود.

7- توسط آهن اضافی یک حلقه را بسازید طوری که بتواند در اطراف ظرف قرار گیرد در حالیکه ¼ انچ در تمام اطراف آن خالیگاه باشد. برای ساختن یک حلقه بهتر، خوب است که آنرا دولایه بسازید که بین لایه های آن خالیگاه بوده و با مواد عایق پر شود.

6- جالی را بالای اجاق قرار بدهید.



دانش ساخته شده از بکس علفه:

برای مصرف کمتر مواد سوخت جهت گرم نگهداشتن و در حالت جوش نگهداشتن مواد غذایی بعد از جوش آمدن روی اجاق، از دانش ساخته شده از علفه استفاده نمایید. این وسیله مصرف مواد سوخت را در پختن گوشت، لوبیا، برنج و غله جات تا بیشتر از نصف کاهش میدهد. در پختن برنج و غله جات یک سوم مقدار آب کمتر استفاده خواهد شد زیرا درین طریقه آب زیاد تبخیر نمیشود.

با استفاده از یک کارتن کاغذی و 4 انچ علف خشک (ویا کاه، بوره اره، لباس های کهنه، پر پرنده گان، پنبه، پشم، کاه شالی و کاغذ کارتن میده شده) این دانش را ساخته میتوانید. در بین بکس جای برای ظرف غذا و ریختن یکمقدار از مواد عایق یا علفه در بالای ظرف گذاشته شود. سرپوش بکس باید محکم بسته شود.

در صورت استفاده از دانش ساخته شده از بکس علفه نکات ذیل را مدنظر بگیرید:

- پختن غذا به وسیله بکس علفه 1½ تا 3 مرتبه وقت بیشتر را به مقایسه پختن آن بالای آتش در بر میگیرد.
- لوبیا و گوشت را از قبل برای مدت 15 الی 30 دقیقه بالای اجاق جوش بدهید، بعدا در بکس علفه جهت پخته شدن کامل بگذارید. بعد از 2 تا 4 ساعت ضرورت خواهد بود که غذا دوباره حرارت داده شود.
- سرپوش ظرف را که در آن غذا قرار دارد دور ننموده و گوشت را یکبار دیگر قبل از خوردن جوش بدهید. این عمل مانع منتن شدن غذا توسط بکتری ها میگردد.

جهت معلومات بیشتر در مورد طرح های اجاق و دانش، بشمول روش آسان ساختن اجاق های آفتابی، با Aprovecho Research Center به تماس شوید. صفحه 561 دیده شود.

مشکلات صحی

زنان در همه جا اکثراً از اثر برداشتن بارهای سنگین در جریان امور روزانه از مشکلات گردن و کمر رنج میبرند. انتقال آب، اطفال و هیزم به فاصله زیاد سبب کشش عضلی شدید می گردد.

دختران جوانیکه بسیاری بارهای سنگین را انتقال میدهند (مخصوصاً آب) مصاب مشکلات ستون فقرات و کمر میباشند. بر علاوه رشد استخوان های لگن خاصره بطی شده و سبب اختلالات جدی در زمان ولادت می شود.

انتقال بار سنگین سبب خاتمه حمل و سقوط رحم (در زنان مسن و کسانیکه تازه ولادت داشته اند) می گردد.



برداشتن و انتقال بارهای سنگین

وقایه:

طرز برداشتن بار به صورت مصوون:

- در اثنای برداشتن اشیاء از عضلات پا استفاده نمائید - نه عضلات کمر. زمانیکه میخواهید اشیا ویا طفلی را از زمین بردارید زانو بزنید - خود را خم نمائید.



◀ وقایه مشکلات کمر
آسانتر از معالجه آن است تا
جانیکه امکان دارد بگذارید پا
های شما کار را انجام دهد - نه
کمر شما.

- شانه، کمر و گردن خویش را تا حد امکان راست نگهدارید.
- بعد از ولادت ویا در جریان حاملگی از برداشتن اشیای سنگین خود داری نمائید.
- در هنگام برداشتن اشیای سنگین از دیگران کمک بگیرید. ممکن در صورت ایکه به تنهایی اینکار را انجام دهید، کار زودتر اجرا شود. اما در آینده بخاطر کمر دردی وقت زیادی را از دست خواهید داد.

طرز انتقال مصوون:



- اشیاء را نزدیک به بدن خویش انتقال بدهید.
- در صورت امکان اشیاء را در پشت خود انتقال بدهید، نه با یکطرف بدن. به این روش عضلات یک طرف به تنهایی مجبور به اجرای تمام کار نمیباشند. انتقال بار در یک طرف همچنان سبب پیچیدن بسیار زیاد ستون فقرات شما میگردد. این حالت سبب کشش عضلات کمر میشود.
- اگر مجبوره انتقال بار در یک طرف باشید، آنرا زود زود از یک طرف به طرف دیگر تبدیل نمایند. به این ترتیب عضلات هر دو طرف بدن فعالیت کرده و ستون فقرات نیز به هر دو طرف خم میگردد. یا بار را به دو قسمت مساوی تقسیم نموده و در دست هایتان انتقال بدهید. از آویختن وزن به گردن جلوگیری نمایند، زیرا سبب کشش و صدمه عضلات گردن می گردد.

اگر از قبل مشکلات صحی در پشت (کمر) دارید:

- به پشت استراحت کنید در حالیکه یک تکه لول شده و یا یک بالشت زیر زانوهای شما باشد. و یا به یک پهلو استراحت کنید در حالیکه یک تکه لول شده و یا بالشت در پشت شما قرار داشته و یک تکه دیگر در بین زانو هایتان باشد تا بدن شما را راست نگهداشته و برای ستون فقرات شما استناد شود.
- جهت تقویه عضلات کمر و پائین شکم، تمرینات صفحه بعدی را انجام بدهید. اگر هر یکی از این تمرینات سبب درد گردد، آنرا توقف دهید.
- سعی نمائید کمر (پشت) خود را در جریان روز تا اندازه ایکه میتوانید راست بگیرد. به پیش خمیده نباشید.



خم شدن:

خمیده بودن به جلو برای مدت طولانی – که زنان اغلب این حالت را در انجام کار های روزانه مانند پختن غذا، شستن لباس و اشیای دیگر، زراعت و دیگر کارها، دارند – میتواند سبب درد عضلات کمر شود. اگر مجبور هستید که به این حالت کار کنید، کوشش کنید به دفعات زیاد خود را راست نمایند. اگر کمردردی پیدا کردید، امتحان نمودن وضعیت های دیگر به شما کمک خواهد کرد، مثلاً نشسته و یا تکیه نمودن روی زانو ها. وضعیت بدن خود را زود زود تغییر دهید.



بلی!

در عوض، با قات نمودن زانو ها روی پاهای خود بنشینید، در حالیکه کمر شما راست باشد.

جهت رسیدن به اشیای روی زمین خود را از کمر خم نسازید.



نه!

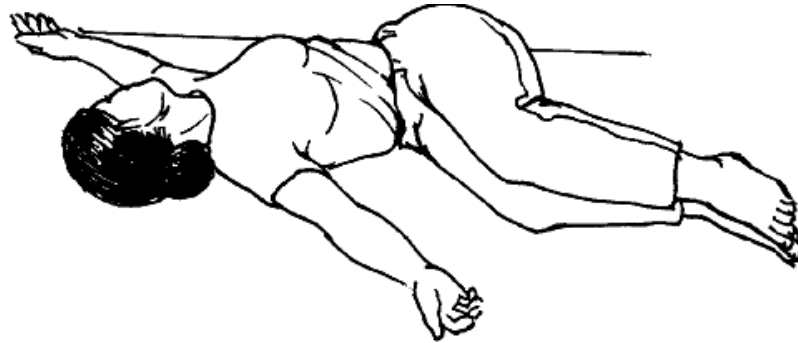
تمرینات برای تقویت و استراحت عضلات کمر و شکم:

این تمرینات را همه روزه به ترتیب تذکر داده شده انجام دهید:



1- کشش عضلات پائین کمر. تخته به پشت بخوابید وزانو های خود را در بغل بگیرید. در حالیکه نفس عمیق میگیرید، این وضعیت برای 10 الی 15 ثانیه حفظ کنید. در اثنای خارج نمودن تنفس، زانو های خویشرا بیشتر نزدیک بدن خویش بیاورید تا کشش بیشتر شود. این تمرین را دو بار ویا تا زمان احساس آرامش در کمر انجام دهید.

2- دور دادن کمر: به پشت خوابیده دستها را مستقیما به دوطرف باز نمایید. زانو های خویشرا قات نموده و به آهستگی به يك جهت دور بدهید. در عین زمان سر خود را به جهت مخالف دور داده و کوشش کنید که شانه ها روی زمین هموار باشند. در این وضعیت در حالیکه چند مرتبه تنفس مینمایید، باقی بمانید. بعد زانو های خود را بلند کرده و در وسط بیاورید و به آهستگی آنها را به طرف دیگر ببرید. سر خود را به طرف مقابل آن دور دهید. این تمرین را 2 دفعه به هر دو طرف انجام دهید تا زمانیکه یک اندازه در کمر خود احساس آرامش بنمایید.



3- حرکت دادن لگن خاصره: به پشت خوابیده زانو ها را جمع نمایید. قسمت کمر خویش را بالای زمین هموار نمایید. به آهستگی عضلات سرین و شکم خود را سخت سازید و در همان حالت تا شماره 3 نگهدارید. در این حالت به تنفس ادامه دهید. بعد استراحت کنید. در این تمرین کمر شما بطرف بالا خمیده میشود، مانند حالت نارمل کمر. انیکار را تکرار کنید.



جهت تمرینات بیشتر برای استرخای کمر و گردن، صفحه 404 را ببینید.

کار با آب



زنان اغلب باید تمام آب مورد ضرورت خانواده را پیدا کرده و انتقال دهند. همچنان زنان بیشتر اوقات به شستن و پاک کاری پرداخته و اکثراً آنها اطفال را شستشو میدهند. تمام این کارها برای صحت زنان و صحت خانواده آنها با اهمیت است. هرچند این وظایف سبب مشکلات صحتی نیز شده میتوانند.

مشکلات صحتی ناشی از کار با آب:

- زنان ایکه ساعات متوالی با آب آلوده در تماس اند، مواجه به جراثیم و بکتری هائی میباشند که در آب ویا نزدیک آب زندگی میکنند. بسیار امکان دارد که این زنان مصاب امراضی مانند کولرا، Bilharzia، Guinea worm، جراثیم ایکه سبب کوری دریایی می شوند و دیگر پارازیت ها گردند.
- زنان ایکه در پایین آب یک فابریکه یا فارم بزرگ زندگی مینمایند ممکن در معرض خطر مواد کیمیائی موجود در آب قرار گیرند. مواد کیمیائی مشکلات زیاد صحتی را به وجود آورده می توانند. برای معلومات بیشتر به صفحه بعدی مراجعه شود.
- یکی از بارهای سنگین که زنان باید انتقال بدهند، آب است. لذا گرفتن و انتقال آب میتواند سبب مشکلات کمر و گردن و همچنان مشکلات صحتی دیگر گردد. صفحه 398 دیده شود.

◀ جهت کسب معلومات در مورد تداوی این انتانات، کتاب " آنجا که داکتر نیست" را ببینید.



وقایع:

آب پاک کمک میکند تا همه صحتمند بمانند. در تمام دنیا مردم باهم کار میکنند تا با سازمان دهی پروژه های آب در سطح دهات و جوامع صحت خود را بهبود بخشند. اما زنان اغلب از جلسات و بحث ها در مورد این پروژه ها - منجمله اینکه تل آب در کجا قرار داشته باشد، در کجا چاه حفر شود و کدام نوع سیستم آبرسانی استفاده شود - دور نگهداشته میشوند.



◀ اگر در پایین آب یک فابریکه زندگی می نمایید که مواد کیمیائی اضافی خود را در آب میاندازند، سعی نمایید جامعه را برای ایجاد حالت بهتر تنظیم نمایید. طور مثال تجربه یک جامعه را در صفحه 127 ببینید.

اگر جامعه شما به آب پاک دسترسی آسان نداشته باشد، با دیگران یکجا برای برنامه ریزی و سازماندهی یک پروژه آبرسانی، کار نمایید. اگر جامعه شما از قبل یک سیستم آبرسانی دارد، تقاضا نمایید تا به زنان در رابطه به ترمیم و مواظبت این سیستم آموزش داده شود.

بسیاری زنان اغلب بدون آنکه بدانند، در تماس با مواد کیمیای خطرناک قرار میگیرند. این از آن سبب است که بسیاری محصولات مدرن که در زندگی و کار روزانه استفاده میشوند در خود مواد کیمیای را مخفی دارند. بعضی از آنها میتوانند بسیار مضر باشند مانند:

- حضره کش ها، کود کیمیای، کشنده های علف هرزه و مواد شوینده حیوانات.
- رنگ ها، پاک کننده های رنگ، محلل ها و رقیق کننده های رنگ.
- مواد سوخت و کاشی ظروف گلی که حاوی سرب باشد.
- مواد پاک کننده که در ترکیب خود بلیچ و آب قلیایی دارند.
- محصولاتیکه در آرایش کردن و فیشن به کار میرود.

کار با مواد کیمیای



از هرگونه تماس غیر ضروری با مواد کیمیای بپرهیزید.

مشکلات صحی:

بعضی از مواد کیمیای فوراً به بدن آسیب میرسانند، حتی اگر شما آنرا احساس نکنید. یکتعداد دیگر آنها آسیب هائی میرسانند که بعدها اثر آن دیده خواهد شد، حتی بعد از توقف استفاده از مواد کیمیای. بعضی تخریبات موقتی بوده اما یکتعداد دیگر دایمی می باشند.

علائم مشکلات صحی از سبب مواد کیمیای:

سر: سردردی و گسیت

بینی و گلو: درد، سوزش، عطسه و سرفه

چشم ها: تخریش، سرخی و اشکریزی

دندان ها و پیره ها: پوسیدگی دندان ها، آبی رنگ شدن پیره ها - بخصوص در تسمم سرب.

صدر و شش ها: تنفس صدادار، سرفه های خشک، نفس کوتاهی، ریزش های متناوب. مواد کیمیای سبب امراض شش میگردد.

جگر: زردی جلد و چشم ها، ادرار تیره بشکل چای سیاه، بی رنگ شدن مواد غایطه، درد در قسمت بالائی راست بطن. اینها علائم مرض وخیم جگر میباشند (التهاب جگر).

جلد: درد، سرخی، تخریش، ترکیدگی، خارش. مواد کیمیای میتوانند سبب سوختگی ها، حساسیت ها، قرحات و سرطان ها شوند.

سیستم بولی (مثانه و گرده ها): ادرار بسیار کم یا نداشتن ادرار، تغییر در رنگ ادرار و یا موجودیت خون در ادرار. مواد کیمیای میتوانند سبب تخریبات گرده ها و مثانه شوند.

دیگر علائم اخطار دهنده عمومی:

- احساس عصبانیت و یا تخرشیت
- لرزیدن بدن و یا تکان سریع قلب.
- احساس خستگی، نشئه و یا ناتوانی در تفکر واضح.

اگر نتوانید توضیح دهید که چرا یکی از این مشکلات واقع شده، ممکن است از سبب مواد کیمیای باشد، بخصوص اگر از محلل ها و یا مواد پاک کننده، حشره کش ها، و یا مواد حاوی سرب استفاده مینمایید.

بالمیت:

در مورد تماس با مواد کیمیای هرگاه حامله باشید و یا طفل خود را شیر میدهید، بصورت خاص احتیاط کنید. مواد کیمیای میتوانند به طفل شما آسیب برسانند.

وقایه:



مواد کیمیایی را از دسترس اطفال دور نگهدارید. همیشه اخطاریه زهری بودن را در نظر بگیرید و یا موجودیت این تصویر را روی پوش دوا ببینید.



جهت کاهش خطرات صحی از سبب کار با مواد کیمیایی مضر، کوشش نمایید:
 • از انداختن مواد کیمیایی روی جلد اجتناب ورزید. در اثنای استفاده از مواد کیمیایی در خانه از دستکش های رابری یا خریطه های پلاستیکی استفاده نمایید. در زمان استفاده مواد کیمیایی در محل کار، بشمول زراعت، دستکش های ضخیمتر و بوت بپوشید. در غیر آن مواد کیمیایی موجود در خاک داخل عضویت شما میگردند.

• بعد از تماس با مواد کیمیایی دست های تان را خوب بشویید. در صورت استفاده از مواد کیمیایی قوی مانند حشره کش ها، لباس خود را تبدیل نمایید و بدن خود را قبل از غذا خوردن و یا داخل شدن به خانه بشوئید. حین شستن این لباس ها، از دستکش های رابری استفاده نمایید.

• عطر (بخارات) مواد کیمیایی را تنفس نکنید. در فضای آزاد کار نمایید. دهن و بینی خود را به واسطه ماسک بپوشانید.

• مواد کیمیایی را از مواد غذایی دور نگهدارید. هیچگاه از قطی های خالی مواد کیمیایی، برای نگهداری آب یا مواد غذایی استفاده ننمایید، حتی بعد از آنکه شسته شوند. يك قطی یا ظرف ایکه خوب پاک بنظر میرسد، باز هم مقدار کافی مواد کیمیایی خواهد داشت که غذا یا آب را زهر آلود سازد. از استعمال Spray ها در نزدیک مواد غذایی و یا در موجودیت باد اجتناب ورزید.

اگر ماده کیمیایی داخل چشم شما گردد فوراً آنرا با آب بشویید. ریختن آبرای روی چشم برای 15 دقیقه ادامه دهید. اجازه ندهید که آب به چشم دیگر داخل شود. اگر چشم شما سوزش داشت به کارکن صحی مراجعه نمایید.

تسمم سرب

سرب يك جزء مسموم کننده بعضی وسایل و مواد معمول مانند بطری ها، مواد سوخت، رنگ ها، و ظروف گلی می باشد. شخص زمانی مسموم می گردد که در ظروف گلی لعاب داده شده با مواد حاوی سرب غذا خورده یا مقدار کم خاکی را که سرب دارد بخورد. همچنان میتواند از تنفس گرد و خاک سرب و دود یا عطریات ایکه سرب داشته باشند شخص مسموم شود.

سرب مخصوصا برای نوزادان و اطفال مضر می باشد. این ماده میتواند سبب ولادت های با وزن کم، انکشاف نامساعد طفل، تخریبات دماغی (که ممکن دایمی باشند) و مرگ شود. لذا مهم است که از کار کردن با سرب در زمان حاملگی خود داری نمایید.

اگر با سرب کار می نمایید خود و فامیل را با مراعات نکات ذیل محافظه نمایید:

- از انداختن پودر کاشی بالای دستها و یا دهن خویش اجتناب ورزید.
- اطفال را از محل کار دور نگهدارید.
- بهتر است پاک کاری منزل را توسط یک تکه مرطوب انجام بدهید. زیرا جاروب کردن منزل سبب انتشار خاک حاوی سرب می گردد.
- دستهایتان را بعد از کار خوب بشویید.
- غذا هایی را بخورید که حاوی مقدار بیشتر کلسیم و آهن باشد. این غذا ها مانع دخول سرب به عضویت شما میگردند (به صفحه 167 و 168 مراجعه نمایید.)

هرگاه مجبور هستید که برای ساعات متوالی نشسته و یا ایستاده باشید، از مشکلات صحتی رنج خواهید برد. بعضی اوقات این مشکلات بعد از ماه ها یا سال ها به مشاهده می رسند. اکثریت این مشکلات قابل وقایه می باشند.

نشستن یا ایستادن برای مدت طولانی



مشکلات صحتی:

مشکلات کمر (پشت) و گردن: این مشکلات از سبب نشستن طولانی و خمیده گرفتن کمر یا ایستادن طولانی در يك محل به وجود می آیند.

تورم وریدی (واریکوز وریدی، پندیده گی پاها ولخته شدن خون در پاها): زمانیکه برای مدت طولانی ایستاده شوید یا بنشینید مخصوصا اگر پاها را به شکل متقاطع قرار داده باشید، جریان خون در آن محل بطی می گردد.

وقایه:

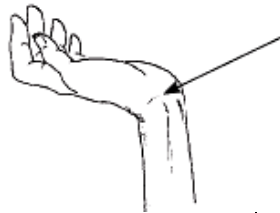
- در تفریح های زمان کار با قدم های کوتاه و سریع حرکت نمایید. همچنان کوشش نمایید در اطراف اتاق گردش نموده یا حد اقل در هر ساعت يك مرتبه بدن خویشرا راست نموده و کش کنید.
- در صورت امکان از جوراب های فشار دهنده یا تقویت کننده که تا بالای زانو میرسند ، استفاده نمایید.
- در صورت خستگی و احساس درد تمرین های ذیل را انجام بدهید. این تمرینات را دو الی سه مرتبه تکرار نموده و نفس های آهسته و عمیق بکشید.

<p>کمر و قسمت بالایی بدن: در حالیکه پشت شما راست باشد، از قسمت سرین دور بخورید تا روی شما به یک طرف شود. باید در بالا و پائین کمر احساس راحت داشته باشید.</p> 	<p>شانه ها: آنها را بالا و پائین حرکت دهید، بطرف جلو و عقب دور دهید، و بیلک های شانه های خود را در پشت بهم نزدیک سازید.</p> 	<p>سر: به آهستگی آنرا به یک دایره مکمل دور دهید.</p> 
--	--	---

اگر در حالت نشسته کار می نمایید نکات ذیل را مد نظر بگیرید:

- از چوکی های با پشتی مستقیم استفاده نمایید - سر، گردن و شانه های شما مستقیم باشند. در صورتیکه خوب احساس شود ، برای تقویه و استناد کمر خویش بالشت یا تکه قات شده را در پشت خود بگذارید.
- در صورت ضرورت، بلندی چوکی و یا میز خود را عیار سازید تا به راحتی کار کرده بتوانید. میتوانید روی چوکی خود یک بالشت بگذارید و یا زیر پایه های میز خود چند دانه خشت بگذارید تا راحت باشید.
- پا های خویش را به شکل متقاطع قرار ندهید.
- از پوشیدن لباس های تنگ اجتناب ورزید.

تکرار یک حرکت بدفعات بسیار زیاد



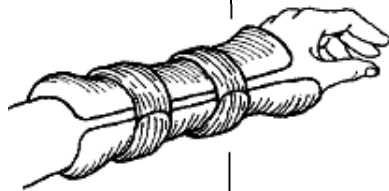
مفاصل محل اتصال استخوان ها در عضویت می باشند. درین مفاصل اوتار عضلات را به استخوان وصل می نمایند. اگر یک حرکت را بارها تکرار نمایید سبب تخریب این اوتار می شود. تخریبات مفصل بند دست و آرنج در کسانی که در فابریکه ها و مزرعه ها کار مینمایند معمول می باشد و تخریبات مفصل زانو نزد معدنچیان و خدمه های منازل و کارگران ایکه برای مدت طولانی ایستاده میباشند معمول است.

علامت:

- درد و کرختی در قسمت های از بدن که حرکت را تکرار مینمایند.
- در بند دست زمانیکه ضربات آهسته وارد گردد، درد در دست و یا درینجا احساس میشود.
- پیدایش یک احساس دلخراش از اثر تماس و حرکت دادن دست دیگر بالای مفصل.

تداوی:

• مفصل را در یک وضعیت مناسب تا جاییکه امکان دارد، استراحت بدهید. اگر در اثنای کار مجبور به استفاده از آن مفصل می باشید از یک میزابه (تثبیت کننده) استفاده نمایید که تا حد امکان مفصل را بی حرکت نگهدارد. بعضی نظریات وقایوی را که در پایین ذکر گردیده است امتحان نمایید.



- با پیچاندن یک تکه به اطراف تخته چوب نازک در ابتدا میتواند کمک نماید تا مفصل ثابت بماند. تکه تا حدی در اطراف مفصل محکم شود که از حرکت مفصل جلوگیری نماید، مگر به آن حد نباید محکم باشد که جریان خون را بند سازد و یا باعث بی حسی ناحیه گردد. در زمان کار و همچنان در اثنای استراحت و خواب میزابه را بسته نگهدارید.

• در صورتیکه مفصل متورم و دردناک باشد برای کاهش درد و التهاب از اسپرین یا یکی از دواهای ضد درد که التهاب را کاهش دهد، استفاده شود. کامپرس گرم و مرطوب نیز درد و تورم را کاهش میدهد.

• اگر مفصل بعد از 6 ماه شفایاب نگردید، کمک طبی بگیرید. شاید ضرورت به دواهایی داشته باشید که با احتیاط در مفصل شما زرق گردد و یا هم ممکن است ضرورت به عملیات داشته باشید.

وقایه:

• اگر مصوون باشید، در جریان کار موقعیت دست ها و یا بدن خود را تغییر دهید. روش ها ایرا در هنگام کار استفاده کنید که مفصل کمتر خمیده شده و کمتر آسیب ببیند.

• کوشش نمایید مفصل را هر ساعت با اجرای همه حرکات ایکه میتواند انجام دهد، تمرین دهید. اینکار اوتار عضلی و عضلات را کش داده و تقویه میکند. در صورتیکه تمرین سبب درد مفصل گردد، مفصل را به آهستگی و ملایمت حرکت دهید.



دواها برای درد

◀ اگر مفصل سرخ و گرم باشد، شاید منتن شده باشد. دفعتا به یک کارکن صحتی مراجعه نمایید

حرفه ها

اکثریت حرفه ها در خانه جاییکه زنان به تنهایی کار مینمایند ، اجرا می شود. این حالت سبب بی خبری آنها از مشکلات صحی معمول از سبب کار و طرز وقایه آنها میگردد.

مشکلات صحی معمول که از کار های حرفوی به وجود میآید:		
چه باید کرد؟	مشکل صحی	مهارت یا حرفه
دروازه وکلکین ها را برای جریان هوای تازه در اتاق باز نمایید. در صورت امکان و موجودیت برق از باد پکه استفاده نمایید. در جریان کار ماسک محافظوی بپوشید.	امراض ریوی مشابه امراض کارکنان معدن (Fibrosis, Silicosis)	ساختن ظروف سفالین
به صفحه 403 مراجعه گردد.	تسمم با سرب	رنگ آمیزی ظروف سفالین
در صورت امکان مقدار روشی را در اتاق وساحه کاری خود افزایش داده و زود زود استراحت نمایید (ایستادن و نشستن برای مدت زیاد و تکرار یک حرکت را مطالعه نمایید).	خستگی چشم ها، سردردی، درد گردن، درد کمر و دردهای مفصلی.	خیاطی، گلدوزی، بافندگی و گلابتون دوزی
جریان هوا را بهتر ساخته و از ماسک استفاده نمایید.	استما (Asthma) و مشکلات شش ها از اثر خاک و رشته های این الیاف	کار با پنبه و پشم
معلومات وقایوی در "کار با مواد کیمیایوی را ببینید" به صفحه 403 مراجعه نمایید.	کار با مواد کیمیایوی را ببینید.	کار با رنگ و مواد رنگ آمیزی
دستکشهای محافظوی را پوشیده و از تماس با آب قلیایی اجتناب ورزید.	تخریش جلدی و سوختگی	صابون سازی

محیط کار غیر مصوون

- اکثریت فابریکات محیط کار غیر مصوون دارند، مانند:**
- دروازه ها و کلکین های بسته و قفل شده که مانع خروج کارگران در حالت اضطرار و مانع جریان هوای تازه می گردد.
 - مواجه بودن به مواد سمی مانند مواد کیمیایوی و تشعشعات، بدون موانع یا لباس های محافظوی.
 - وسایل غیر مصوون کار.
 - خطر آتش سوزی مانند سیم های برق بدون پوش ویا مواد کیمیایوی و عطریات که به آسانی حریق می شوند.
 - نداشتن آب پاک، تشناب های مصوون و نداشتن تفریح در زمان کار.



اگر محل کار شما گرم است، مقدار زیاد مایعات بنوشید و غذاهای نمکی بخورید - بخصوص اگر حامله هستید. زنان نسبت به مردان بیشتر به جل زدگی (کم آب شدن بیش از حد بدن) مصاب میشوند.



آزار و اذیت جنسی



تجاوز جنسی و حملات جنسی

تا زمانیکه کارگران باهم متحد نشده و تقاضای اصلاحات را ننمایند، بسیاری ازین شرایط تغییر نمی نماید. مگر مواردی وجود دارد که خودتان میتوانید برای جلوگیری از مشکلات انجام دهید:

- وقتی کار تازه ایرا شروع می نمایید، راجع به استفاده مصوون از تمام وسایل ورمواد کیمیای از آمر ویا ناظر خود پرسید. همیشه از خانم ایکه با همان وسایل و مواد کیمیای کار نموده و تجربه کافی دارد، مشوره بگیرید.
- تا جای امکان لباس های محافظوی بیوشید (مانند کلاه ، دستکش ، ماسک ویا گوش بند برای صداهای بلند). در جریان کار با ماشین آلات لباس فراخ نپوشید. موهای خود را جمع نموده و بیوشانید.

اذیت و آزار جنسی عبارت از توجه ناخواسته جنسی توسط استخدام کننده ، آمر ویا هر شخص با قدرت دیگر نسبت به یك زن می باشد. این ها شامل گفتن سخنان جنسی ایکه خانم را ناراحت می سازد ، لمس نمودن جنسی ویا مجبور ساختن به رابطه جنسی می باشد.

هر زن در معرض آزار و اذیت جنسی قرار دارد. بدون در نظر داشت اینکه در قریه کار می نماید یا در شهر.

دلایل زیادی وجود دارد که چرا زنها آزار و اذیت جنسی را دفع کرده و برایشان مشکل است که "نه" بگویند:

- ترس از دست دادن وظیفه که خانم برای حمایت از خود و خانواده خود به آن نیاز دارد.
- شاید به خانم تلقین شده باشد که اشخاص مسن و پر قدرت را احترام نموده و از آنها اطاعت نماید.
- مرد ممکن یکی از اقارب زن باشد و او بیم آنرا داشته باشد که در صورت "نه" گفتن ویا شکایت کردن، آن مرد در نظر ها بد شود.



اما بدون در نظر داشت شرایط ایکه زن در آن قرار دارد. آزار و اذیت جنسی غلط است. اینکار همچنان مخالف قانون مملکت است. اگر شما مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفتید، کوشش نمایید شخصی را پیدا کنید که مورد اعتماد بوده و شما را حمایت نماید. همچنان میتوانید تجربه خود را زنان دیگر در میان بگذارید. هر چند ممکن است نتوانید آزار و اذیت جنسی را خاتمه دهید، شریک ساختن تجربه شما با دیگران به آنها کمک خواهد کرد تا مورد آزار جنسی قرار نگیرند.

چه کرده میتوانید تا از آزار و اذیت جنسی جلوگیری کرده ویا آنرا توقف دهید:

- در محل کار کوشش کنید از مردان ایکه زنان دیگری را آزار و اذیت نموده اند، دوری جوئید.
- هیچگاهی با استخدام کننده مرد خویش به تنهایی جایی نروید.
- دریابید که برای محافظت شما از اذیت جنسی قوانینی وجود دارد ویا خیر.

بسیاری زنان دور از منزل کار می نمایند. بعضی روزانه از خانه به محل کار سفر می نمایند، درحالیکه بعضی دیگر مجبور شده اند کیلومتر ها دور تر از نقل مکان نموده تا نزدیک به محل کار باشند. به این "مهاجرت" می گویند.

اغلب اوقات زنان از دهات به شهر هایی میروند که فابریکات بزرگ کارگر استخدام میکنند، و یا محل ایکه بتوانند به حیث خدمه در منازل کار پیدا کنند.

بعضی زنان به خوشی خود نقل مکان مینمایند، اما یکتعداد دیگر از سبب نبود غذا و کار در منطقه، و یا چون فابریکات مزد بیشتری میپردازند، مجبور به نقل مکان میشوند. اغلب پول ایرا که این زنان بدست میآورند برای تقویه اقتصاد خانواده بسیار با ارزش می باشد.

در ابتدا زمانیکه زنان مهاجرت میکنند، ممکن است تنها باشند. این میتواند بسیار ترسناک باشد زیرا آنها از خانواده و دوستان ایکه از آنها حمایت مینمودند، دور میشوند.

موضوعات ذیل میتواند به شما کمک نماید تا در خانه جدید بیشتر احساس راحت داشته باشید:

- با زنان دیگر در محل کار دوستی برقرار نمایید. این زنان میتوانند منبع جدید تقویتی برای شما باشند.

- يك محل مصوون را برای زندگی انتخاب نمایید. بسیاری فابریکات خودشان لیلپه دارند. بعضی از آنها مصوون بوده اما بسیاری از آنها ایمن نمیباشند. گاهی اینها محلاتی اند که زنان در وضعیت خراب در آن زندگی نموده و قیمت زیادی برای کرایه آن پرداخت مینمایند. کمپنی نیز ممکن است از این زنان استفاده جوئی بنماید زیرا آنان در آنجا بر زندگی خود کنترول ندارند.



از حالات خطرناک مثل تنها پیاده رفتن به خانه در شب، اجتناب ورزید.

گاهی یگانه راه پیدا کردن خانه مصوون آنست که خودتان جستجو کرده و آنرا پیدا کنید. در اینجا یک مثال از گروه زنان است که برای داشتن خانه های مصوون تنظیم شده اند:

در داکا مرکز بنگله دیش، زنان کارگر فابریکه تولید تکه از وضعیت خراب و غیر صحي زندگی خود که بر علاوه مورد آزار و اذیت جنسی و سوء استفاده قرار می گرفتند، به ستوه آمده و به کمک يك خانم که اداره و تنظیم کار را میدانست دو لیلپه را اساس گذاشتند. حالا آنها يك بخش معاش خویشرا به لیلپه میپردازند. به نوبت تمام کارکنان آن که زن می باشند به تهیه غذا، شستن ظروف، لباس شویی و دیگر کار های آنجا کمک میکنند. کارگران مصوون و نزدیک به محل کار خویش بوده بر علاوه قادر به ذخیره يك مقدار بیشتر معاش خویش می باشند.

بنگله دیش

مهاجرت



بخاطر داشته باشید که ابتدا همه احساس تنهایی دارند. این طبیعی است.

کارگران سکتور های غیر رسمی

بسیاری زنان از طریق اشتغال در فعالیت هائی – مانند فروشندگی در بازار، صنایع دستی خانگی و کار در منازل شخصی – کسب عاید مینمایند که منحصبت شغل های رسمی شناخته نمیشوند. این کارها محافظت بسیار کم دارند، لذا زنان ایکه به آن اشتغال دارند در خطر استثمار و سوء استفاده قرار دارند.

کارگران خانگی (خدمه ها):

خدمه ها با تمام مشکلات صبی ایکه درین فصل تشریح گردید، مواجه می باشند. چون اینها در منزل شخص دیگری کار می نمایند، حقوق و مصوونیت اندکی دارند. اینها مواجه به مشکلات ذیل می باشند:

- خستگی شدید و تغذی خراب از سبب ساعات کاری زیاد و مزد کم. هرچند او برای صاحب خانه غذا میپزد، اغلب مقدار کم غذا برای خوردن دریافت میکند.

- ترس مداوم بخاطر از دست دادن کار و از دست دادن اعتماد استفاده کننده. اگر خانم حامله شود، ممکن است کار خود را از دست بدهد. این ترس ها و جدائی از خانواده میتواند باعث مشکلات صحت روانی خانم شوند.

- آزار و اذیت جنسی مخصوصا اگر درخانه استخدام کننده زندگی نماید. چون صاحب خانه صلاحیت استخدام و اخراج او را دارد، شاید خانم را وادار به داشتن رابطه جنسی نماید.

- درد مفاصل، استخوان ها و عضلات از سبب کار دوامدار بالای مفاصل زنان.

دست های زن رخت شویی:



وقتی یک زن بدون استفاده از دستکش مقدار زیاد مواد کیمیایی پاک کننده را استفاده میکند، جلد دستهایش سرخ، ترکیده و دردناک شده و نیز سبب بوجود آمدن زخم های باز میگردد. ناخن ها اغلب ضخیم و تخریب گردیده و از بستر ناخن جدا می گردند.

چه باید کرد؟

- برای محافظت دستها از دستکش های رابری یا پلاستیکی استفاده نمایید.

- دستهای خویش را خشک نگهدارید. بعد از رخت شویی دست های خود را چرب نمایید. اگر ناخن های شما ضخیم شده و شروع به تخریب نموده باشند، آنها را فوراً با محلول جنشن و بولت رنگ نمایید.

- کوشش نمایید یک ظرف چای سیاه سرد یا محلول سرکه (یک قاشق سرکه را در یک لیتر آب بریزید داشته) نزدیک به تشت لباس شوئی خود داشته باشید. بعد از شستن هر تشت لباس در صورتیکه صابون یا پودر استفاده کرده باشید، برای یک دقیقه دست های خود را در محلول سرکه یا چای سرد فرو ببرید.

- از شیرۀ نباتات تازه که در محل شما جهت تداوی بخارات جلدی، سوختگی و یا خارش مؤثر شناخته شده است، استفاده نمایید. نباتات تازه را جمع نموده و خوب بکوبید، بعد آنرا به شکل خمیر در آورده و دست های خود را به دفعات زیاد در آن قرار بدهید.



کار برای ایجاد تغییر

در افریقای جنوبی، کارگران منازل یک اتحادیه کارگران خانگی را ساخته اند تا به آنها کمک شود که بتوانند تقاضای داشتن قوانینی را بنمایند تا خود را محافظت کنند. آنان در زدن به هر خانه و تعلیم دادن مردم توسط نشریه ها و اعلانات رادیویی کار خود را شروع نمودند. حالا آنها یک اتحادیه ملی دارند. آنها یکجا با اتحادیه های کارگران منازل در کشور های دیگر کار و مبارزه مینمایند تا به این کارگران کمک نمایند که ساعت کاری مناسب، پرداخت مزد مناسب، مزایای مصونیت اجتماعی و دیگر محافظت های اساسی را داشته باشند.

اتحادیه هایی مانند اتحادیه کارگران منازل در افریقای جنوبی یک روش خوبی برای محافظت از حقوق کارگران می باشد. اما اغلب شروع ایجاد يك "اتحادیه محلی" مشکل می باشد، زیرا کمپنی ها آنها را اجازه نمیدهند. در این حالت روش های دیگری وجود دارد که زنان بتوانند با یکدیگر کار نموده و خود را کمک کنند.

وقتی زنان جهت بهبود وضعیت شان باهم شروع به کار نمایند، گاهی میترسند که ممکن است کار خود را از دست بدهند و یا ممکن است با آنها بدرفتاری صورت گیرد. درین حالت با اهمیت است که زنان با هم سازمانی های خود اعتماد داشته باشند. اگر ممکن نباشد که در محل کار باهم صحبت نمایند، ممکن است بهتر باشد که بصورت مخفی در خانه های شخصی و یا در جامعه باهم ملاقات کنند.
جهت شروع سازماندهی محل کار:

- با زنان همکار خود راجع به مشکلات مشترک خود و راه های حل ممکنه آنها صحبت نمایید.
- جلسات منظم را جهت ایجاد فضای اعتماد و حمایت همدیگر تشکیل بدهید. مطمئن شوید که کارگران تازه نیز اجازه شرکت داشته و تشویق میشوند. بخاطر داشته باشید که هرچه تعداد نفر زیاد باشد به همان اندازه شما نیرو مند خواهید بود.



وقتی بصورت يك گروه منظم یا انجمن کارگران سازمان یافتید، در حدی احساس قوت خواهید کرد که بتوانید با اتحادیه های کارگران یکجا شده و یا خود شما يك اتحادیه کارگران بسازید. در صورتیکه شما تنظیم شده باشید، کمپنی کمتر امکان دارد که شما را به چالش بکشد.

سازمان شما چه کار ها ایرا انجام داده می تواند

وقتی گروه شما مشکلات مشترک و راه حل های ممکنه را شناسایی کرد، تصمیم بگیرید که کدام مشکل میتواند تغییر یابد و شما برای ایجاد این تغییر به چه ضرورت دارید. حتی اگر کمپنی خواستار هیچ نوع تغییری نباشد، شما میتوانید برای خود کار های زیادی انجام دهید.

یکدیگر را در مورد مصونیت بیاموزانید.

زنان ایکه یک وظیفه را برای مدت طولانی انجام داده اند، طرز مصون اجرای کار را آموخته اند. از نظریات آنها در مورد طرز آسانتر و مصون تر انجام کار، استفاده نمایید.

به زنان تازه کار کمک نمایید: کارگران تازه ممکن از

شامل شدن به گروه شما ترس داشته باشند، بخصوص اگر استخدام کننده از شما حمایت نکند. مگر بازهم مهم است که دانش خود در مورد مصونیت را با آنها شریک سازید، زیرا مصون تر بودن هر زن، مصون تر بودن شما است.

یکدیگر را را حمایت و تقویت نمایید: بسیاری از زنان

بعد از شروع وظیفه، منازعاتی در منزل خواهند داشت، زیرا نقش آنها در خانواده تغییر می یابد. توصیه ها در مورد حل مشکلات خانوادگی و توازن کار منزل، مواظبت از اطفال و وظیفه عایداتی را با یکدیگر شریک سازید. بعضی زنان حتی در مواظبت نمودن از اطفال یکدیگر را کمک میکنند. آنها ممکن است یک مرکز نگهداری اطفال را سازمان دهند که در آنجا به یک زن معاش داده شود تا از اطفال مواظبت نماید تا زنان دیگر بتوانند کار کنند. ویا ممکن است زنان به نوبت از اطفال مواظبت کنند.

همچنان شما ممکن است بتوانید که یکجا باهم با مردان جلسه نموده و در مورد حجم کار زنان بحث نمایید، طور مثال:

از وقتی به اینکار شروع نموده ام، کمرم بیشتر درد میکند.

کوشش کن در هر دفعه صرف 3 بند را انتقال دهی. وقتی من اینکار را میکنم کمرم کمتر درد میکند.



ارتباطات کمک کننده

در مملکت هندوستان در "مرکز تعلیمات صحی، آموزش و آگاهی از تغذی (CHETNA)" از مردان و زنان تقاضا نمودند تا کار های روزانه خویشرا لست نمایند. با فهمیدن اینکه روز کاری زنان قبل از کار مردان شروع شده و بسیار دیر تر از کار مردان ختم میشود، و اینکه زنان نادرأ چانس استراحت پیدا میکنند، بسیاری از آنها تعجب نمودند. اینکار به مردان کمک نمود تا ببینند که تا چه حد تقسیم کار بین مردان و زنان غیر عادلانه بوده است. بعد آنها توانستند در مورد تقسیم مناسب کارها بر اساس نیاز خانواده و نه صرف بر اساس نقش تعیین شده برای زن و مرد، صحبت نمایند.



اگر میتوانید ، برای بهبود شرایط کار با استخدام کننده خود صحبت

نمایید ، مانند:



وقتی مادر خارج از منزل کار نماید.

- مزد بیشتر.
- رخصتی ولادی (رخصتی دادن زمانیکه خانم صاحب طفل میشود، با این حق که بعد از رخصتی دوباره به عین وظیفه ادامه دهد).
- تفریح دادن برای استحمام.
- مواظبت از طفل در محل وظیفه.
- یک محل مخصوص برای اینکه مادر بتواند شیر خود را بادست بدوشد (برای زنان ایکه طفل نوزاد دارند).

