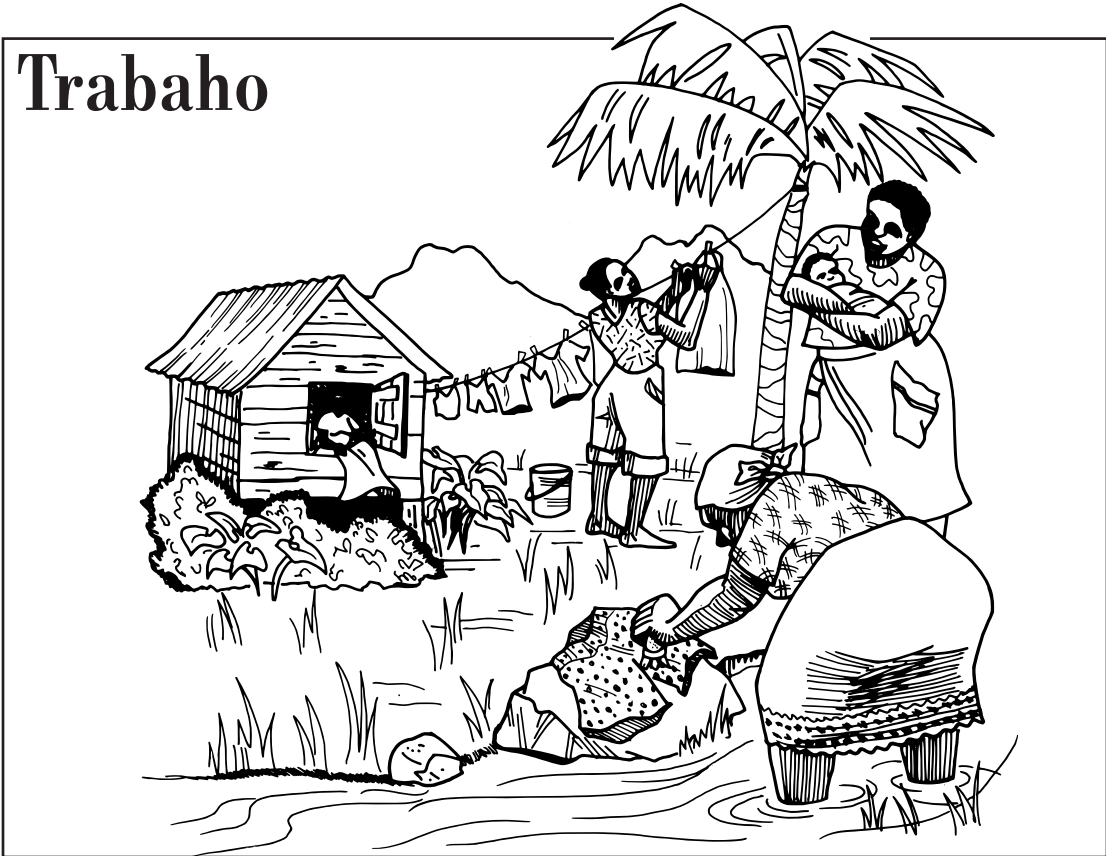


# Kabanata 26

## Sa kabanatang ito:

Apoy na Panluto at Usok .....	394
Pagbubuhay at Pagdadala ng Mabibigat na Bagay .....	398
Trabaho Kaugnay ng Tubig .....	401
Trabahong may mga Kemikal .....	402
Pag-upo o Pagtayo nang Napakatagal .....	404
Paulit-ulit na Parehong Kilos .....	405
Mga Trabahong Kamay .....	406
Hindi Ligtas na Kalagayan sa Paggawa .....	406
Sekswal na Panggigipit o Harassment .....	407
Migrasyon .....	408
Mga Limot na Manggagawa .....	409
Pagkilos para sa Pagbabago .....	410

# Trabaho



**H**alos lahat ng babae ay gumugul sa pinakamalaking bahagi ng buhay nila sa pagtatrabaho. Sila’y nagsasaka, naghahanda ng pagkain, naghahakot ng pangatong at tubig, naglilinis at nag-aalaga sa mga anak at iba pang kapamilya. Madami rin ang nagtatrabaho para may pera na pangsupta sa pamilya. Pero hindi napapansin ang karamihan sa trabaho ng kababaihan, dahil hindi ito tinuturing na kasinghalaga ng trabaho ng kalalakihan.

Nagdudulot ng problema sa kalusugan ang mga trabaho ng kababaihan at kalagayan ng pagtatrabaho nila—na madalas ay hindi rin napapansin. Nilalarawan sa kabanatang ito ang ilan sa mga naturang problema, mga sanhi, at mga paraan para lunasan. Pero hangga’t hindi nababago ang kalagayan sa pagtatrabaho, hindi talaga malulutas ang mga problema. Kailangan sama-samang kumilos ang mga babae para mapatupad ang mga pagbabago.

➔ Kapag nagtatrabaho ang babae para manatiling malinis at may pagkain ang pamilya, at para kumita ng pangsupta sa kanila, dalawang gawain ang kanyang pinapasan.

May isang klase ng trabaho ang ilang kababaihan—ang pagbebenta ng seks—na may natatangi at seryosong panganib sa kalusugan, kaya naglaan kami ng isang buong kabanata. Sa pahina 341 nagsisimula ang “Kababaihang Nagtatrabaho sa Prostitusyon.”

Nasa panganib ang mga health worker at ibang nangangalaga sa maysakit na mahawa sa mga taong ginagamot nila. Nasa pahina 525 at 295 ang mga paraan para mapigilan ang mga problemang ito.

## Apoy na Panluto at Usok



panlunas sa paso

➔ Nasa dagdag na panganib na magka-sipon, ubo, pulmonya at impeksyon sa baga ang maliliit na batang madalas naglalaro malapit sa mausok na lutuan.

➔ Kumpara sa kalalakhian, mas mataas ang panganib sa kababaihan dahil mas matagal sila sa mausok na hangin.

**G**umugugol ang karamihan ng mga babae ng maraming oras bawat araw sa paghahanda ng pagkain. Dahil dito, nasa panganib sila sa mga problema sa kalusugan na dulot ng apoy na panluto at usok.

### APOY

Maaaring maging sanhi ng pagsabog, sunog at paso ang gaas at iba pang panggatong na likido at gas. Para sa mas ligtas na paggamit:

- huwag hayaang dumikit sa balat mo o pumatak kahit saan ang panggatong. Kung mangyayari ito, hugasan agad para maalis.
- ilayo sa kalan ang anumang bagay na nasusunog. Maiiwasan ang pagkalat ng apoy at paglaki ng pinsala. Ilagay sa ligtas na lugar na malayo sa lutuan ang imbak ng panggatong (at huwag gumamit ng posporo o sigarilyo malapit dito).
- ilagay ang kalan sa lugar na libreng nakakagalaw ang hangin.
- palaging mag-ingat sa pagsisindi ng kalan.

### USOK

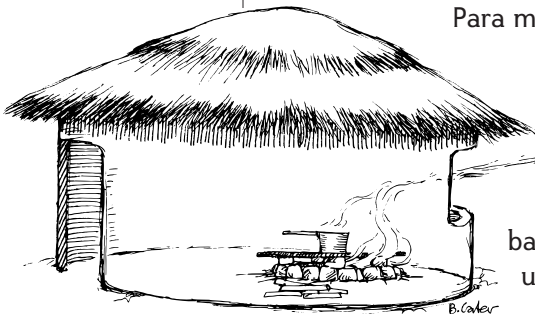
Madalas may problema sa kalusugan ang mga babaeng nagluluto gamit ang mausok na panggatong—tulad ng kahoy, uling, tuyong dumi ng hayop, o tira-tira ng pananim. Lalo pang marami ang problema kung sa loob ng bahay ginagamit dahil mabagal lumabas ang usok. At kung may halong *kemikal* ang panggatong—tulad ng pestisidyo o abono sa mga tira ng pananim—lalong mas nakakasama ang usok.

Ang paglanghap ng usok mula sa pagluluto ay maaaring magdulot ng sige-sigeng (*chronic*) pag-ubo, sipon, *pulmonya*, *bronchitis*, *impeksyon sa baga* at sakit sa baga. Maaari ding magdulot ng *kanser* sa baga, bibig at lalamunan ang usok mula sa coal (uling na bato).

Sa mga buntis na babae, maaaring magdulot ng *pagkahilo*, pang-*hihina*, *pagkaduwal* at pananakit ng ulo ang usok sa pagluluto. At dahil mas mababa ang kakayahan na lumaban sa impeksyon kapag buntis, mas malamang tablan siya ng mga problema sa baga na nasa taas. Dahil sa usok, puwede ring bumagal ang paglaki ng sanggol at maipanganak na mababa ang timbang o masyadong maaga.

### *Pag-iwas sa problema sa kalusugan mula sa usok*

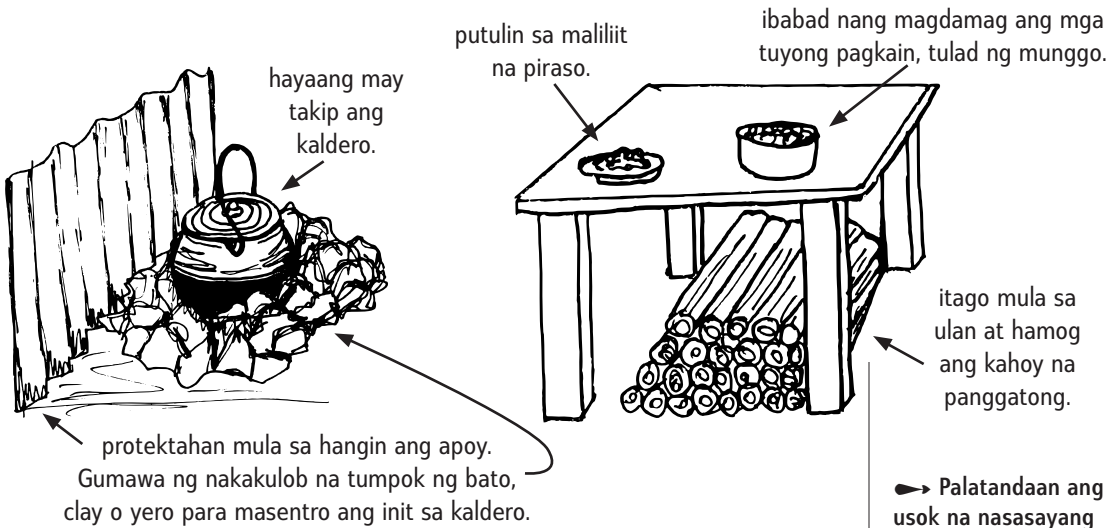
Para mabawasan ang mausok na hanging nalalanghap:



**Magluto sa lugar na libreng nakakagalaw ang hangin.** Kung hindi ka makapagluto sa labas, tiyakin na may 2 lagusan ng hangin o higit pa sa pinaglulutuang lugar. Magkakaroon ng bahagyang paghangin sa loob at mapapalabas ang usok.

**Magsalit-salit sa pagluluto.** Sa ganitong paraan, mas kaunting usok ang malalanghap ng bawat babae.

**Maghanap ng paraan para mas mabilis maluto ang pagkain** (na lubos pa rin ang pagkaluto). Sa ganitong paraan, mas kaunting usok ang malalanghap at mas kaunti rin ang magagamit na panggatong. Eto ang ilang paraan para mas mabilis at mas lubos ang pagluto:



➔ Palatandaan ang usok na nasasayang ang panggatong dahil mula ito sa panggatong na hindi lubos na nasusunog. Makakatipid din ng pera ang pagtuklas ng pagluluto na kakaunti ang usok.

**Gumamit ng kalan na mas kaunti ang usok.** Ito ang pinakamahasay na paraan para maiwasan ang mga problema sa kalusugan na dulot ng usok mula sa pagluluto. Maaaring may kalan sa lugar ninyo na kakaunti ang ginagamit na gatong at nilalabas na usok, pero madali rin itong gawin gamit ang mga lokal na materyales. Tingnan ang susunod na pahina para sa direksyon.

**Mas kaunti ang panggatong at usok ng kalan kapag mayroon itong:**

- harang (insulasyon) sa pagitan ng apoy at labas ng kalan. Magandang insulasyon ang mga materyal na maraming hangin na nakakulong sa loob—tulad ng abo, pumice (bato mula sa bulkan), patay na coral o aluminyo. Kinukulong nito ang init sa loob, imbes na lumabas sa gilid ng kalan. Dahil dito, nananatiling mainit ang pagsunog ng panggatong at nababawasan ang usok. Iwasan ang paggamit ng luwad (clay), mabigat na bato, buhangin, semento at laryo (brick) bilang insulasyon. Kakaunti ang hanging nakakulong sa loob ng mga materyales na ito.
- labasan ng usok sa loob ng kalan (tingnan ang p. 396) na tumutulong sa paggalaw ng hangin sa apoy. Mababawasan din ang usok sa lugar ng lutuan kung may mahabang lagusan ng usok papalabas.
- ‘palda’ (materyal sa paligid ng kaldero) para patalbugin pabalik sa kaldero ang init na lumalabas. Nakakakuha ngayon ang kaldero ng init mula sa lahat ng panig.
- maliit na ‘kuwarto’ ng apoy sa kalan (tingnan ang p. 396), kung saan puwedeng sunugin ang isang dulo ng panggatong habang nasa labas ang iba. Habang nasusunog ang nasa loob na dulo, itutulak papaloob ang panggatong.

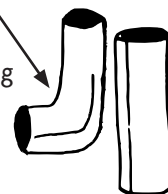
## *Paano gumawa ng kalan at panluto na nagbabawas ng usok*

### ANG ROCKET NA KALAN

Isa itong halimbawa ng kalan na madaling gawin. Baka kailangang iangkop ito sa panggatong na ginagamit mo at sa mga materyal na naririyang sa inyong lugar.

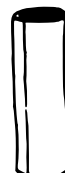
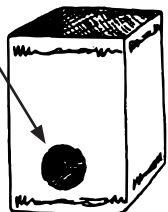
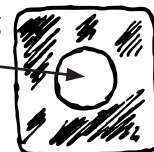
#### Kakailanganin mo ng:

- isang malaking lata (5 galon), tulad ng sa mantika, toyo, pintura (linisin nang maige) o latang pakete ng mga medikal na gamit. Ito ang katawan ng kalan. Puwede ring gumamit ng hollow blocks o laryo, pero mas maige ang malaking lata dahil manipis ito at hindi masyadong humihigop ng init.
- isang metal na tubo, 4 na pulgada ang luwang at may 90 degrees na liko (may elbow). Mula sa elbow, dapat mas maikli ang isang dulo kaysa sa kabila. Kailangan din ng isang tubong tuwid na idudugtong sa maikling dulo ng elbow. Gagamitin ang mga tubong ito bilang sunugan at lagusan ng usok ng kalan. (Sa halip na tubo, puwedeng gumamit ng mga 4 o 5 de-lata na tinanggalan ng takip sa magkabilang dulo.)
- insulasyon tulad ng abo, pumice, patay na coral o aluminum foil.
- panggupit ng metal at abrilata.
- malapad na metal para sa 'palda' sa palibot ng kaldero.
- parilya o makapal na rehas para patungan ng kaldero sa tuktok ng kalan.



#### Paano gawin ang kalan:

1. Gamit ang gunting o abrilata, tanggalin ang takip sa isang dulo ng malaking lata. Gumupit ng butas, 4 na pulgada ang luwang sa gitna ng takip, para sa tubong lagusan ng usok. Gumipit ng isa pang butas, 4 na pulgada ang luwang, mga 1 pulgada mula sa ilalim ng lata. Dito dadaan ang tubong sunugan. Dapat lapat sa mga tubo ang gugupiting butas.
2. Iilagay ang nakabaluktot na tubo sa loob ng lata. Ipasok sa butas sa baba ang mahabang dulo ng tubo, na may kaunting nakausli sa dulo. Sa nakausling dulo, gumawa ng 2 magkahanay na gupit, 1/2 pulgada ang pagitan. Baluktutin ito papunta sa katawan ng lata—pangsangga ito para hindi pumasok sa lata ang tubo. Ito ang bahagi ng tubo na magiging sunugan ng panggatong. Magdugtong ng diretsong tubo sa maikling dulo ng nakabaluktot na tubo. Ito ang magiging lagusan ng usok. Tanyahin ang haba para umusli ng mga 1 pulgada mula sa takip ng lata. Gupitan ang dulo ng tubo na nakausli para makagawa rin ng pangsangga.

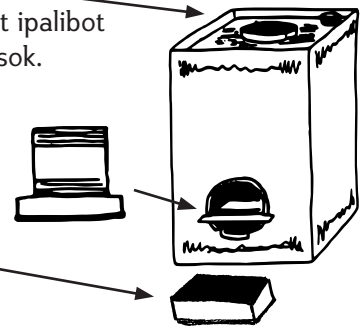


Tandaan: Ang tubong lagusan ng usok na gawa sa lata ay tatagal lang ng 1–3 buwan, pagkatapos ay kailangan nang palitan. Para tumagal, gumawa ng lagusan na gawa sa magkahalong 3 bahaging buhangin sa 2 bahaging luwad. Ihugis ang halong ito sa paligid ng latang lagusan. Kapag naupos na ang lata, matitira ang lagusan na gawa sa halong ito, na suportado ng insulasyon (tingnan ang susunod na pahina) na nakasiksik sa paligid.

3. Punuin ng insulasyon, tulad ng abo, ang loob ng kalan sa paligid ng lagusan ng usok.

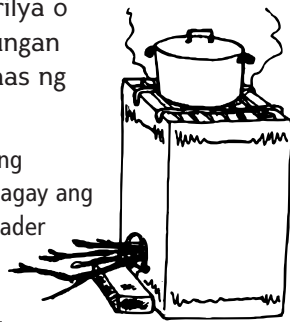
4. Ibalik ang takip ng lata. Ipatong sa insulasyon at ipalibot sa tubong lagusan ng usok.

5. Gumawa ng patungan sa loob ng tubong sunugan. Tanggalin ang magkabilang takip ng de-lata at pisain. Pagkatapos ay gupitin sa hugis T na kakasya sa loob ng tubo. Ang tuktok ng T ay nakausli sa labas at pipigil sa patungan na pumasok. Maglagay ng bato o bloke sa labas na bahagi ng patungan para masuportahan ang mga kahoy habang nasusunog.

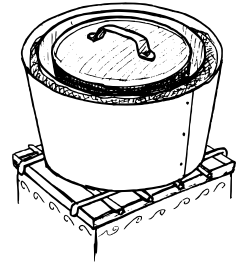


6. Gamitin ang parilya o rehas para patungan ng kaldero sa taas ng kalan.

Kung kinakailangang magluto sa loob, ilagay ang kalan malapit sa pader na may bukas. Makakagapang ang usok sa pader at lalabas ng bahay.

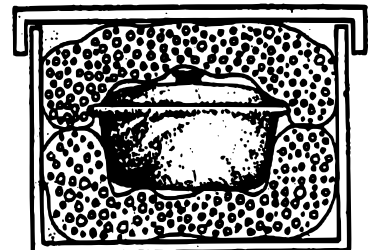


7. Gumawa ng 'palda' gamit ang malapad na metal. Dapat palibutan nito ang kaldero, na may 1/4 pulgadag agwat sa palda at gilid ng kaldero sa baba. Para sa mas mahusay pang palda, gumawa ng 2 nito na may insulasyong nakapalaman sa pagitan.



### ANG PANLUTONG GAWA SA KARTON NG DAYAMI

Para higit pang makatipid sa panggatong, gumamit ng kahon ng dayami na panluto (haybox cooker) para panatiliing mainit ang pagkain o magpa-inin matapos pakuluin sa kalan. Mababawasan nito ang panggatong nang higit sa kalahati kapag nagluluto ng beans, karne, kanin o butil. Mababawasan ng 1/3 ang tubig na pansaing ng bigas at butil dahil mas kakaunting tubig ang sisingaw.



Ilayo ito sa anumang apoy.

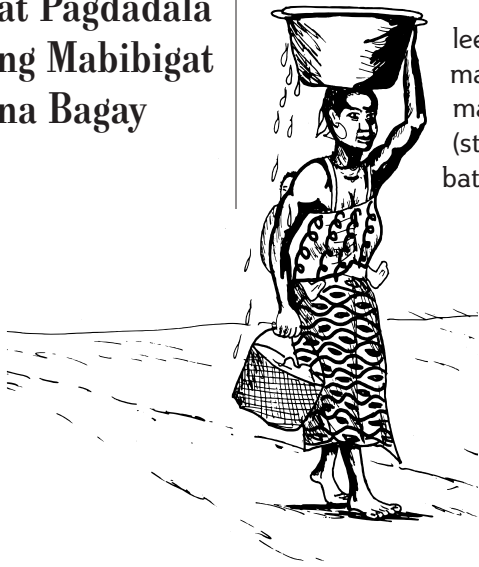
Ganito ang paggawa: kumuha ng karton na kahon at sapinan ang loob ng mga 4 na pulgada ng dayami (o straw, pinaglagarian, lumang damit, balahibo, ipa, bulak, lana, styrofoam o corrugated na karton). Mag-iwan ng lugar para sa kaldero at dagdag na insulasyon sa taas ng kaldero. Dapat lapat na lapat ang takip ng kahon.

Kapag ginagamit ang haybox cooker, tandaan:

- mas matagal ng 1½–3 beses ang pagluto dito kaysa sa apoy.
- dapat pakuluan nang banayad sa kalan nang 15–20 minuto ang beans at karne bago ipasok sa kahon. Maaaring kailangang initin ito muli makalipas ang 2–4 na oras.
- panatiliing nakasara ang kaldero at **pakuluan muli ang karne bago kainin**. Pinipigilan nitong maimpeksyon ng *bacteria* ang pagkain.

Para sa dagdag na impormasyon sa mga kalan at disenyo ng kalan, kasama na ang solar na kalan (galing sa araw ang pang-init), kontakin ang Aprovecho Research Center. Tingnan sa pahina 561.

## Pagbubuhat at Pagdadala ng Mabibigat na Bagay



### MGA PROBLEMA SA KALUSUGAN

Kahit saan, nakakaranas ng problema sa likod at leeg ang kababaihan, madalas dahil sa pagbubuhat ng mabigat na bagay sa araw-araw na trabaho. Puwedeng magdulot ng malubhang pagpuwersa sa katawan (strain) ang pagbubuhat ng tubig, kahoy at malaking bata sa malayong distansya.

Ang mga batang babaeng nagbubuhat ng maraming mabibigat na bagay—laluna ng tubig—ay nagkakaproblema sa likod at gulugod. Nagiging masama rin ang pagtubo ng kanilang buto sa balakang, na maaaring tumungo sa mapanganib na pagbubuntis sa hinaharap.

Dahil sa pagbubuhat ng mabigat, maaaring *makunan* nang mas madalas ang kabataang babae, at magkaroon ng buwa (*prolapsed uterus*) ang mga nakatatanda at yung kapapanganak lang.

### Pag-iwas:

#### Ligtas na pagpulot at pagbuhat:

- Gamitin ang kalamnan ng paa at binti—hindi ng likod—kapag may populutin at bubuhatin. Kapag may bubuhating bagay o bata mula sa lupa, lumuhod para pulutin sa halip na ibaluktot ang katawan.

➔ Mas madaling iwasan ang mga problema sa likod kaysa gamutin ito. Hangga't maaari, mga paa't binti mo ang pagtrabahuin—huwag ang likod.



- Panatiliing tuwid ang likod, balik at leeg sa abot nang makakaya.
- Huwag magbuhat o magdala ng mabigat na bagay kapag buntis o kapapanganak.
- Magpatulong sa pagbubuhat ng mabigat na bagay. Mukhang mas mabilis na ikaw na lang ang gumawa. Pero sa kalaunan, baka mas maubos ang panahon mo dahil sa mga pinsala sa likod.



**Ligtas na pagdala at pagkarga:**

- Kargahin ang bagay nang malapit sa iyong katawan.
- Kung maaari, kargahin ang bagay sa likod sa halip na sa gilid ng katawan, para hindi solohin ng mga kalamnan sa isang panig ng katawan ang lahat ng trabaho. Dagdag pa, nasosobrahan ng pilipit ang gulugod kapag nagdadala ng bagay sa iisang gilid. Magdudulot ito ng pagpuwersa (strain) sa likod.
- Kung kinakailangan mong magdala ng bagay sa isang balikat o kamay, madalas pagpalitin ng panig, para patas ang trabaho ng kalamnan sa magkabilang bahagi ng likod, at patas din ang pagpilipit ng gulugod. O kaya’y hatiin ang dinadala at kargahin sa magkabilang gilid.
- Iwasang magkarga ng bagay na nakabigkis (strap) sa ulo. Mapupwersa (strain) ang kalamnan sa leeg.



**Kung mayroon ka nang mga problema sa likod:**

- Matulog sa iyong likod na may unan o nakarolyong tela sa ilalim ng iyong mga tuhod. O kaya’y matulog na nakatagilid na may nakarolyong tela sa iyong likod at isa pa sa pagitan ng iyong mga tuhod, para manatiling tuwid ang iyong katawan at masuportahan ang gulugod.
- Araw-araw na gawin ang mga ehersisyo sa susunod na pahina para mapalakas ang mga kalamnan sa iyong likod at puson. Tumigil kung may anumang ehersisyo na nagdudulot ng pananakit.
- Sa araw, sikaping nakatuwid hangga’t maaari ang iyong likod. Huwag sumadlak o yumukyok na paharap.



**Pagbaluktot**

Maaaring mapuwersa (strain) ang likod kung mahabang panahon na ibabaluktot paharap ang katawan—na madalas ginagawa ng kababaihan sa paglalaba, pagsasaka at iba pang mga gawain. Kung kailangang ganito ang posisyon sa pagtrabaho, sikaping madalas na umunat. Kung magsimula kang makaramdam ng sakit sa likod, makakatulong na sumubok ng bagong posisyon, tulad ng pag-upo, pagpanimpuho (squat) o pagluhod. Iba-ibahin nang madalas ang posisyon.

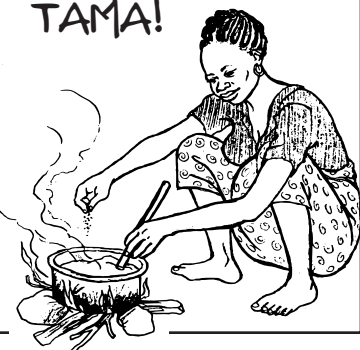


**MALI!**

Huwag ibaluktot ang katawan sa baywang kung may aabutin sa lupa.

**TAMA!**

Sa halip, umupo o manimpuho. Ibaluktot ang tuhod at panatiling tuwid ang likod.





### Mga ehersisyo para marelaks at mapalakas ang mga kalamnan sa likod at tiyan:

Sikapin gawin araw-araw ang mga ito, sa ganito ring pagkakasunod-sunod:

**1. Pag-unat sa ibabang bahagi ng likod.** Humiga sa iyong

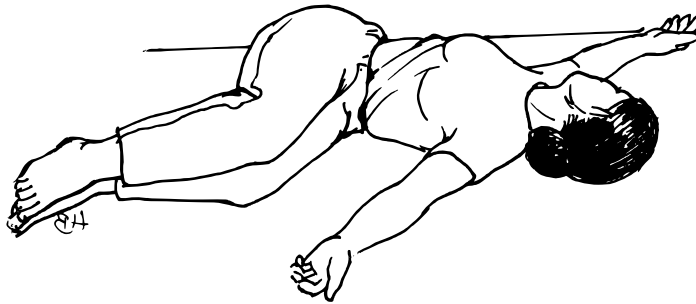
likod at yakapin ang tuhod. Manatili sa ganitong posisyon sa loob ng 10-15 segundo habang humihinga nang malalim.

Sa paghinga palabas, malumanay na hatak-hatakin pa ang tuhod palapit sa dibdib, para lalong maunat.

Ulitin nang 2 beses, o hanggang makadama ng pagluwag ng ibabang bahagi ng likod.



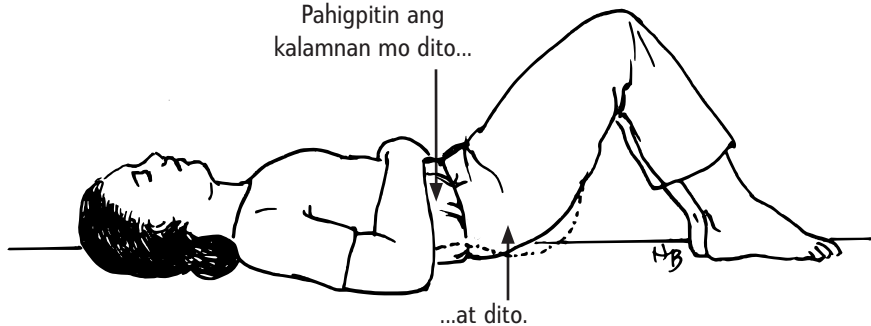
- 2. Pagpilipit.** Humiga sa iyong likod at ituwid palabas ang mga kamay. Baluktutin ang tuhod, pagkatapos ay dahan-dahang galawin ang mga ito papunta sa isang panig. Kasabay nito, lumingon sa kasalungat na panig, habang sinisikap na nakalapat ang balikat sa hinihigaan. Manatili sa ganitong posisyon habang humihinga ka ng ilan pang beses. Pagkatapos, itaas ang mga tuhod sa sentro, at mabagal na ibaling ito sa kabilang panig. Lumingon sa kasalungat na panig. Ulitin ang ehersisyong ito ng 2 beses sa magkabilang panig, o hanggang may maramdaman kang pagluwag sa gawing ibaba ng likod.



- 3. Pagkiling ng balakang.** Humiga sa iyong likod na nakabaluktot ang tuhod. Ilapat ang ibabang bahagi ng likod sa hinihigaan. Mabagal na pahigpitin ang kalamnan sa puson at puwitan, at panatilihin ito habang nagbibilang ng 3. Patuloy na huminga habang pinapanatili mo ang posisyon. Pagkatapos ay magrelaks. Habang ginagawa mo ito, babalik ang likod mo sa normal nitong pataas na pagkurba. Ulitin.

Para sa dagdag na ehersisyo na pamparelaks ng iyong likod at leeg, tingnan ang pahina 404.

Pahigpitin ang kalamnan mo dito...



**M**adalas kababaihan ang nagha-hanap at nagdadala ng lahat ng tubig para sa pamilya. Kababaihan din ang gumagawa ng karamihan sa paglalaba at paglilinis, at madalas siyang nagpapaligo sa mga anak. Lahat ng trabahong ito'y mahalaga para sa kalusugan ng babae at ng pamilya niya. Kaya lang, sanhi din ng mga problema sa kalusugan ang mga trabahong ito.



## Trabaho Kaugnay ng Tubig

### **Problema sa kalusugan mula sa trabaho sa tubig:**

- Ang mga babae na mahabang panahong nakadikit sa kontaminadong tubig ay nakalantad sa mga *parasitiko* at *mikrobyo* na nasa loob at paligid ng tubig. Mas malamang na maimpeksyon sila ng *schistosomiasis*, guinea worm, mikrobyong sanhi ng river blindness at *cholera*, at iba pang sakit mula sa parasitiko.
- Ang mga babaeng nasa ilog sa ibaba ng mga pagawaan o malaking sakahan ay maaaring nakalantad sa mga kemikal na nasa tubig. Sanhi ng maraming problema sa kalusugan ang mga kemikal. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang susunod na pahina.
- Tubig ang isa sa pinakamabigat na binubuhat ng kababaihan, kaya sanhi ng problema sa likod at leeg at iba pang problema sa kalusugan ang pagkolekta at pagkarga nito. Tingnan sa pahina 398.

► Para sa impormasyon kung paano lunasan ang mga impeksyong ito, tingnan ang *Where There Is No Doctor*.

### **Pag-iwas:**

Tumutulong ang malinis na tubig para manatiling malusog ang lahat. Sa buong mundo, kumikilos nang sama-sama ang mga tao para mapahusay ang kalusugan sa pamamagitan ng mga proyektong patubig sa komunidad. Pero



Dapat makatulong ang mga babae sa pagkukumpini at pag-aalaga sa sistema ng patubig.

madalas hindi kasali ang kababaihan sa mga pulong at desisyon, halimbawa kung saan ilalagay ang mga gripo o bomba para sa komunidad, saan huhukay ng balon, at anong sistema ang gagamitin.

Kung walang madaling pagkukunan ng malinis na tubig ang inyong komunidad, makipagtulungan sa iba para magplano at mag-organisa ng proyektong patubig. Kung meron nang sistema ng patubig, hilingin na mabigyan ng kasanayan ang kababaihan sa pagkumpuni at pag-alaga nito.



► Kung nakatira ka sa may ilog sa ibaba ng pagawaan na nagtatapon ng kemikal sa tubig, sikaping ma-organisa ang komunidad para ipaglaban ang mas maayos na kondisyon. Isang halimbawa ng karanasan ng komunidad ang nasa pahina 127.

## Trabahong may mga Kemikal



➔ Iwasan ang lahat ng hindi kailangang pagdikit sa mga kemikal.

**M**araming mga babae ang may kontak sa mga mapanganib na kemikal, madalas na walang kamalay-malay. Marami kasing moder-nong gamit sa araw-araw na buhay at trabaho ang may mga tagong kemikal. Ang ilan ay puwedeng makapinsala nang husto, tulad ng:

- pestisidyo, pataba, pamatay ng damo, pampaligo ng hayop.
- pintura, thinner at pantanggal ng pintura, mga pantunaw.
- panggatong, pampakintab ng palayok na may tingga (lead).
- panlinis na produktong may bleach at sosa (lye).
- mga produktong pang-ayos o pang-estilo ng buhok.

### MGA PROBLEMA SA KALUSUGAN

Agad na pumipinsala sa katawan ang ilang kemikal. Ang iba'y may pinsala na sa bandang huli na lumalabas, kahit huminto ka na sa paggamit ng kemikal na iyon. Sandali lang ang tagal ng ilang pinsala. Ang ibang pinsala naman ay permanente na.

#### Palatandaan ng mga problema sa kalusugan na dulot ng kemikal:

**Ulo:** → pananakit, pagkahilo

**Mata:** → iritasyon, pamumula, pagluluha

**Ilong at lalamunan:** → pamamaga, hapdi, paghatsing, pag-ubo

**Ngipin at gilagid:** → nabubulok na ngipin, kulay asul na gilagid—laluna kung nalalason ng tingga (lead).

**Dibdib at baga:** → humuhuning paghinga, tuyong ubo, kinakapos sa paghinga, madalas na sipon. Maaaring magdulot ng mga sakit sa baga ang mga kemikal.

**Atay:** → madilaw na balat at mata, ihi na kulay tsa, dumi na kulay luad o clay, pananakit sa gawing itaas ng kanang bahagi. Mga palatandaan ito ng sakit sa atay (hepatitis).

**Sistemang ihian (pantog at bato):** → masyadong kaunti o walang ihi, pagbabago sa kulay ng ihi, o dugo sa ihi. Maaaring makapinsala sa pantog at bato ang mga kemikal.

**Balat:** → pananakit, pamumula, iritasyon, pagbibitak, pangangati. Maaaring magdulot ang mga kemikal ng paso, mga *allergy*, ulser at kanser.

**Iba pang pangkalahatang palatandaan:**

- Ninenerbiyos ka o bugnutin.
- Nanginginig ang katawan mo, o mabilis ang tibok ng puso.
- Pakiramdam mo'y pagod ka, lasing o hindi makapag-isip nang malinaw.

#### MAHALAGA

**Mag-ingat nang husto sa kontak sa mga kemikal kung buntis ka o nagpapasuso. Makakasama sa iyong sanggol ang mga kemikal.**

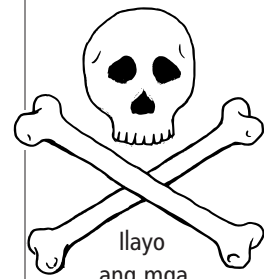
Kung hindi mo mapaliwanag kung bakit nangyayari ang anuman sa mga problemang ito, maaaring kemikal ang sanhi, laluna kung gumagamit ka ng mga pantunaw, panlinis na likido, pestisidyo, o mga materyal na may tingga.

**Pag-iwas:**

Para mabawasan ang panganib sa kalusugan mula sa paggamit ng mga nakakapinsalang kemikal, sikaping:

- **iwasan na malagyan ng kemikal sa balat.** Sa paggamit ng kemikal sa bahay, magsuot ng gomang guwantes na pangkusina (o plastik na bag). Sa pagsasaka gamit ang mga pestisidyo at iba pang kemikal, magsuot ng mas makapal na guwantes at magbotas. Kung hindi, papasok sa katawan ang kemikal mula sa lupa.
- **maghugas ng kamay matapos humawak ng kemikal.** Kung gumagamit ng matapang na kemikal tulad ng pestisidyo, magpalit ng damit at maghugas ng buong katawan bago kumain o pumasok sa bahay. Magguwantes na goma sa paglaba ng mga damit na ito.
- **iwasang malanghap ang singaw mula sa kemikal.** Magtrabaho sa lugar na libre ang daloy ng hangin. **Hindi** makakaprotekta ang tela o papel na maskara mula sa paglanghap ng singaw.
- **ilayo ang mga kemikal sa pagkain.** Huwag na huwag gamitin para sa pagkain o tubig ang dating lalagyan ng kemikal, kahit pa nahugasan na ito. Ang lalagyan na mukhang napakalinis ay maaaring may sapat pang kemikal para makalason sa tubig at pagkain. Huwag gumamit ng spray malapit sa pagkain o kung mahangin ang panahon.

Kung pumasok ang kemikal sa mata, banlawan ito agad ng tubig. Isige-sige sa loob ng 15 minuto. Huwag patuluin ang pinambabanlaw na tubig sa kabilang mata. Kung nasunog ang mata, magpatingin sa isang health worker.



Ilayo ang mga kemikal sa mga bata. Palaging maging alerto sa babala ng lason, o sa larawang ito, sa marka ng mga produkto.

**Pagkalason mula sa tingga**

Ang tingga ay nakalalason na halo ng ilang karaniwang materyales—tulad ng palayok, pintura, panggatong at baterya. Nalalason ang tao kapag kumain mula sa palayok na may pampakintab (glaze) na lining na may tingga; makalunok ng kahit maliit na butil ng tingga; o makalanghap ng alikabok ng tingga, o singaw mula sa gasolina na may tingga.

Lalong masama para sa mga sanggol at bata ang tingga. Sanhi ito ng mababang timbang sa pagkapanganak, mahinang paglaki, pinsala sa utak (na maaaring permanente) at kamatayan. Kaya mahalagang umiwas sa tingga habang nagbubuntis.

Kung may tingga sa trabaho mo, sikaping protektahan ang sarili at pamilya:

- iwasang malagyan ng pinulbos na pampakintab o glaze ang iyong kamay o bibig.
- palayu in ang mga bata sa lugar ng trabaho.
- gumamit ng basa na basahan sa halip na walis sa paglilinis, para mas kaunting alikabok na may tingga ang lilipad sa hangin.
- hugasan nang mabuti ang kamay matapos magtrabaho.
- kumain ng pagkaing maraming *calcium* at *iron* (tingnan ang p. 167 at 168). Tumutulong ang mga pagkaing ito para hindi makapasok sa dugo ang tingga.

## Pag-upo o Pagtayo nang Napakatagal

**K**ung kailangan mong umupo o tumayo ng maraming oras sa trabaho, maaaring magkaproblema ka sa kalusugan. Minsa'y ilang buwan o taon bago ito lumitaw. Mapipigilan ang karamihan sa mga problemang ito.






### MGA PROBLEMA SA KALUSUGAN

**Problema sa likod at leeg.** Mula ito sa matagal na pag-upo na nakabaluktot ang likod o sa pagtayo sa iisang lugar.

**Varicose veins, namamanas na paa, at namumuong dugo sa binti.** Kapag matagal kang naka-upo o nakatayo, nahihirapan ang dugong dumaloy sa paa't binti, laluna kung naka-dekuwatro ka.

### *Pag-iwas:*

- Maglakad nang maikli't mabilis sa breaktime. Sikapin ding maglakad palibot ng kuwarto o mag-inat man lang tuwing isang oras.
- Kung kaya, magsuot ng medyas o stockings na may pangsuporta. Dapat lumampas ito sa tuhod.
- Gawin ang bawat ehersisyo sa ibaba kapag nakaramdam ka ng paninigas o pananakit, o napapayuko ka na. Ulitin ng 2 o 3 beses, kasabay ng mabagal at malalim na paghinga.

<p><b>Ulo:</b></p>  <p>Mabagal na igalaw nang paikot.</p>	<p><b>Balikat:</b></p>  <p>Igalaw nang pataas at pababa, paikutin nang paharap at patalikod, at hilahing papunta sa likod na papasalubong.</p>	<p><b>Baywang at itaas ng katawan:</b></p>  <p>Habang tuwid ang likod, ikutin ang katawan at iharap sa isang gilid. Dapat makadama ka ng ginhawa sa taas at baba ng likuran.</p>
--	---	--

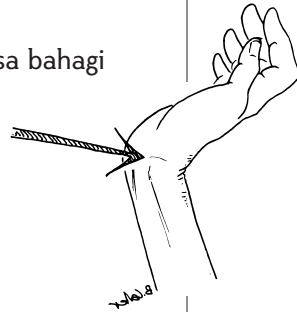
### *Kung nakaupo ka sa trabaho:*

- Gumamit ng silya na tuwid ang sandalan—diretso ang ulo, leeg at balikat. Kung mas maige sa pakiramdam, lagyan ng nakarolyong tela o unan sa gawing ibaba ng likuran para suportahan ito.
- Kung kailangan, ayusin ang taas ng iyong silya o lamesa para makatrabaho ka sa mas maayos na posisyon. Subukang magpatong ng unan sa upuan o ipatong sa mga bloke ang lamesa.
- Huwag mag-dekuwatro.
- Iwasan ang masisikip na damit.

**A**ng kasukasan ay mga lugar sa katawan kung saan nagtatagpo ang mga buto. Dito kinakabit ng mga litid ang buto sa kalamnan. Kung paulit-ulit ang parehong kilos sa trabaho, maaaring mapinsala ang mga litid. Sa mga gawain sa sakahan at pabrika, karaniwan ang pinsala sa bandang pulso (wrist) at siko. Karaniwan naman ang pinsala sa tuhod sa hanay ng mga katulong sa bahay, minero at iba pang manggagawang nakaluhod nang matagal.

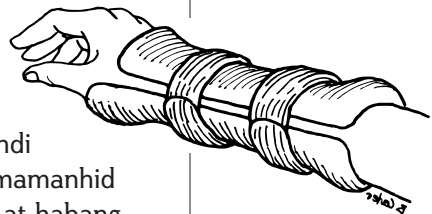
### **Mga palatandaan:**

- Pananakit at parang tinutusok-tusok na pakiramdam sa bahagi ng katawan na paulit-ulit ang paggalaw.
- Sa pulso, makakaramdam ka ng sakit sa kamay o dito kapag marahang pinitik ang pulsuhan.
- Parang gumagasgas na pakiramdam kapag pinatong ang kamay sa kasukasan at ginalaw ito.



### **Panlunas:**

- Ipahinga ang kasukasan sa maginhawang posisyon sa pinakamatagal na kakayanin. Kung kailangan mo pa rin ang kasukasan sa trabaho, lagyan ng balangkat (splint) para hangga't maaari ay hindi ito gumalaw. Subukan ang ilan sa mga ideya sa ibaba, sa 'Pag-iwas'.
- Gumawa ng malambot na balangkat—balutin ng tela ang kasukasan para hindi ito gumalaw. Para manatiling tuwid ang kasukasan, ibalot muna ang tela sa manipis na kahoy. Dapat sapat ang higpit ng balot para hindi gumalaw ang kasukasan, pero hindi sobrang higpit na napipigilan ang daloy ng dugo o namamanhid na ang bahaging iyon. Isuot ang balangkat sa trabaho at habang nagpapahinga ka o natutulog.
- Kung masakit o namamaga ang kasukasan, uminom ng aspirin o isa sa mga gamot para sa sakit at pamamaga. Makakabawas din ng pananakit at pamamaga ang mainit at basang tela na pantapal.
- Kung hindi iige ang kasukasan matapos ang 6 na buwan, humingi ng tulong medikal. Maaaring kailangan mo ng gamot na maingat na iniiniksyon sa kasukasan, o baka kailangan mo ng operasyon.



mga gamot para sa pananakit

### **Pag-iwas:**

- Kung ligtas gawin, magpalit ng gamit na kamay o posisyon ng katawan sa trabaho. Sikaping magtrabaho sa paraang mas kaunti ang pagbalukot at pagpuwersa sa kasukasan.
- Sikaping mag-ehersisyo ng kasukasan bawat oras, sa pamamagitan ng paggalaw nito sa lahat ng posibleng direksyon o kilos na kaya nito. Mababanat at mapapalakas ng ehersisyo ang mga litid at kalamnan. Kung masakit ang pag-ehersisyo, galawin nang mabagal at maingat ang kasukasan.

➔ Kung mapula o mainit ang kasukasan, maaaring may impeksyon ito. Magpatingin agad sa isang health worker.

## Paulit-ulit na Parehong Kilos



## Mga Trabahong Kamay

**M**araming tipo ng handicrafts ang ginagawa sa bahay kung saan mag-isa lang na nagtatrabaho ang babae. Kaya mas malamang na hindi malaman ng babae ang mga karaniwang problema sa kalusugan mula sa pagtatrabaho at kung paano iwasan ang mga ito.

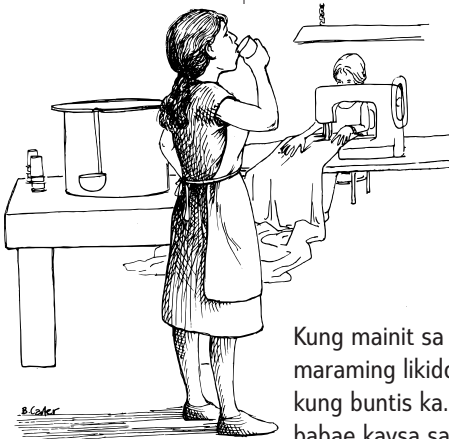
### Karaniwang problema sa kalusugan mula sa mga trabahong kamay

Trabaho o kasanayan	Problema	Ano ang gagawin
Paggawa ng palayok	Sakit sa baga tulad ng nakukuha ng mga minero (fibrosis, silicosis)	Buksan ang mga bintana't pinto para mas mahusay dumaloy ang hangin. Kung may kuryente, gumamit ng bentilador para hipan palabas ang hangin. Magsuot ng maskarang pamproteksyon para masala ang alikabok.
Pagpintura ng palayok	Pagkalason sa tingga	Tingnan ang 'Pagkalason mula sa tingga', p. 403
Pananahi, pagburda, paggantsilyo, paggawa ng lace, paghabi	Sobrang pagod ng mata (eye strain); pananakit ng ulo, ibabang bahagi ng likod, leeg, at kasukasuan	Kung kaya, gawing mas maliwanag pa sa lugar ng trabaho at magpahinga nang madalas. Tingnan ang 'Pag-upo o Pagtayo nang Napakatagal' at 'Paulit-ulit na Parehong Kilos'.
Trabahong may lana at bulak (cotton)	Hika at problema sa baga mula sa alikabok at himulmol	Dagdagan ang pagdaloy ng hangin (tingnan sa taas) at magsuot ng maskara na sasala sa mga himulmol.
Paggamit ng pintura at tina	Tingnan ang 'Mga Trabahong may Kemikal'	Tingnan ang impormasyon tungkol sa pag-iwas sa 'Mga Trabahong may Kemikal', p. 403.
Paggawa ng sabon	Iritasyon at sunog sa balat	Gumamit ng guwantes na pamproteksyon at iwasan ang pagdikit sa sosa (lye).

## Hindi Ligtas na Kalagayan sa Paggawa

**M**araming mga pabrika ang may hindi ligtas na kalagayan sa pagtatrabaho, tulad ng:

- sarado at nakakandadong mga pinto at bintana, kaya imposibleng makalabas ang mga manggagawa kung may emerhensya at hindi libreng makadaloy ang hangin.



- pagkalantad sa mga lason, tulad ng kemikal at radiation, na walang pamprotektang hadlang o kasuotan.
- hindi ligtas na kagamitan.
- panganib sa sunog, tulad ng maluwap o sirang kawad ng kuryente, o mga kemikal o singaw na madaling mag-apoy.
- walang ligtas na tubig; walang kubeta; walang break para makapagpahinga

Kung mainit sa iyong pinagtatrabahuhan, uminom ng maraming likido at kumain ng maalat na pagkain—lalo na kung buntis ka. Mas malamang tamaan ng heatstroke ang babae kaysa sa lalaki.



Marami sa mga kondisyong ito ang hindi mababago kung hindi magkakaisa ang mga manggagawa at magdedemanda ng pagbabago. Pero eto ang ilang mga bagay na magagawa mong mag-isa para maiwasan ang mga problema:

- Sa pagsisimula ng bagong gawain, magpaturo kung paano ligtas na gamitin ang lahat ng mga kagamitan at kemikal. Palaging humingi ng payo mula sa mga babaeng may karanasan na sa parehong kagamitan o kemikal.
- Hangga't maaari, gumamit ng kasuotang pamproteksyon—tulad ng helmet, maskara, guwantes o pantakip ng tainga para sa malalakas na ingay. Kapag nagtatrabaho sa makinarya, iwasang magsuot ng maluwa na damit. Ipumpon ang mahabang buhok at takpan.

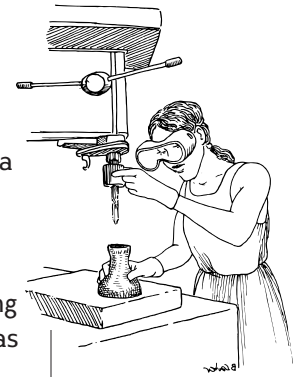
**A**ng sekswal na panggigipit o harassment ay hindi gustong sekswal na atensyon mula sa amo, tagapamahala o sinumang lalaki na may kapangyarihan sa babae. Kasama rito ang mga salitang sekswal na gumagambala sa babae, paghawak sa paraang sekswal, o pagpilit na makipagtalik. Nasa panganib nito ang lahat ng babae. Walang pinipiling lugar—nagtatrabaho man siya para sa pamilya sa kanayunan o sa isang pabrika sa kalunsuran.



Maraming mga dahilan kung bakit mahirap para sa babae na humindi sa sekswal na panggigipit:

- Maaaring takot siyang mawalan ng trabaho na kailangan niya para suportahan ang sarili at pamilya.
- Maaaring pinalaki siya na sundin at respetuhin ang gusto ng nakatatandang lalaki at mga lalaking nasa kapangyarihan.
- Maaaring kamag-anak ang lalaki, at baka natatakot siya na kung hihindi o magrereklamo, magmumukhang masama ang lalaki.

Pero anuman ang sitwasyon ng babae, mali ang sekswal na panggigipit. Labag din ito sa batas sa maraming bansa. Kung makaranas ka nito, sikaping may mapagsabihan at mahingan ng suporta. Puwede mo ring ibahagi sa ibang babae ang naranasan mo. Hindi mo man kayang mapahinto, puwede kang makatulong sa iba na umiwas sa pagbabahagi mo ng kuwento.



## Sekswal na Panggigipit o Harassment



panggagahasa at sekswal na pag-atake

► Sa ibang mga bansa, ang sekswal na panggigipit ay tinatawag na “lay down o lay-off” na patakaran. Madalas kasing napapatalsik ang mga babae kung tatanggi silang makipagtalik sa lalaking nanggigipit.

### ***Para maiwasan at mapahinto ang sekswal na harassment:***

- Sikapin na iwasan ang mga lalaking nakapanggigipit na ng ibang babae.
- Huwag sumama nang mag-isa sa lalaking employer, kahit saan man siya pupunta.
- Alamin kung may mga batas na makapaprotekta sa iyo mula sa panggigipit.

## Migrasyon



Tandaan na nangungulila ang lahat sa simula. Natural lamang ito.

Maraming mga babae ang nagtatrabaho nang malayo sa kanilang tahanan. Araw-araw nagbibiyaheng ang ilang babae mula bahay papunta sa trabaho, habang ang iba nama'y lumipat na para makalapit sa trabaho. 'Migrasyon' ang tawag dito.

Madalas lumilipat ang mga babae mula kanayunan tungo sa mga lunsod kung saan may mga malaking pabrika na nag-aalok ng trabaho, o kung saan puwedeng pumasok na katulong sa bahay. Desisyon ng ibang babae ang lumipat, pero ang iba'y napipilitan lang dahil walang pagkain o trabaho sa tinitirhan, o dahil mas malaking pera ang inaalok ng mga pabrika. Madalas ang perang kinikita ng kababaihan ay napakahalagang pangsuporta sa pamilyang naiwan.

Kapag nangibang-bayan ang mga babae, maaaring unang pagkaka-taon nila ito na mapag-isa. Posibleng lubhang nakakatakot ito dahil malayo sila sa mga kapamilya at kaibigan na nagbibigay ng suporta.

**Narito ang ilang mga bagay na magagawa mo para mas maging panatag at komportable sa iyong bagong tahanan:**

- Makipagkaibigan sa ibang mga babaeng katrabaho mo. Maaaring sila ang pagmulan ng suporta sa bagong sitwasyon mo.



Iwasan ang mapanganib na mga sitwasyon tulad ng paglalakad nang mag-isa sa gabi.

- Maghanap ng ligtas na lugar na matitirahan. Maraming kompanya ang may sariling pinapagamit na tirahan. Ang ilan ay ligtas, pero marami ang hindi. Minsan masama ang kondisyon ng mga lugar na ito habang sobrang taas ang sinisingil na upa. Maaaring pagsamantalahan din ng kompanya ang mga babae dahil wala silang kontrol sa tirahan.

Minsan paghahanap para sa sarili ang tanging paraan na makakita ng ligtas na tirahan. Narito ang halimbawa ng isang grupo ng kababaihan na nag-organisa para sa ligtas na tirahan:

May mga babaeng gumagawa ng damit sa mga pagawaan sa Dhaka, Bangladesh na nabuwisit na sa kondisyon ng tirahan nila na masama para sa kanilang katauhan at kalusugan. Madalas silang mabiktima ng sekswal na harassment at abuso doon. Sa tulong ng isang babaeng may karanasan sa pamamahala, nagtayo sila ng dalawang paupahang tirahan na puro babae ang staff. Ngayon nagbabayad ang mga manggagawa ng bahagi ng sahod nila sa paupahan, at kapalit ay meron silang pagkain, lutuan, kumot, damit at iba pang serbisyo. Ligtas ang mga manggagawa, malapit sa trabaho, at mas nakakatipid ng kanilang sahod.

—Bangladesh

**M**araming babae ang kumikita sa gawain na hindi tinuturing na pormal na trabaho, tulad ng pagtitinda sa palengke, paggawa ng handicraft at paninilbihan na katulong. Kakaunti ang proteksyon ng mga trabahong ito, kaya nasa panganib ang mga babae na mapag-samantalahan at maabuso.

### ***Katulong sa bahay***

Hinaharap ng katulong sa bahay ang marami sa parehong problema na nailarawan na sa kabanatang ito. Dahil nagtatrabaho siya sa bahay ng ibang tao, kakaunti ang kanyang mga karapatan at proteksyon. Hinaharap niya ang:

- *pagkaubos ng lakas* at masamang *nutrisyon* dahil sa napaka-habang oras ng trabaho at mababang sahod. Kahit pinagluluto niya ang amo, madalas ay kakaunti ang pinapakain sa kanya.
- sige-sigeng takot na mawalan ng trabaho at pagdudahan ng amo. Maaaring mawalan siya ng trabaho kung mabuntis siya. Ang mga takot na ito at ang pagkakahiwalay sa pamilya ay maaaring magdulot ng problema sa kalusugan ng pag-iisip.
- sekswal na panggigipit, lalo na kung nakatira siya sa bahay ng amo. Dahil may kapangyarihan ang lalaking amo sa pananatili ng kanyang trabaho, maaaring mapuwersa siyang makipagtalik.
- masakit na buto at problema sa kasukasuan at kalamnan sanhi ng matagal na pagtatrabaho na nakaluhod.

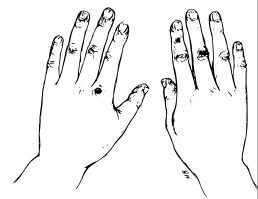
## **Mga Limot na Manggagawa**

### ***Kamay ng labandera***

Kapag gumamit ang babae ng maraming panlinis na kemikal na walang guwantes, maaaring mamula ang kanyang balat, magbitak, sumakit at magsugat-sugat. Madalas kumakapal at napipinsala ang mga kuko, at humihiwalay mula sa balat.

#### **Ano'ng gagawin:**

- Kung maaari, gumamit ng guwantes na goma o plastik para protektahan ang kamay.
- Panatiliing tuyo ang mga kamay sa abot ng makakaya. Maglagay ng lotion o malapot na dagta mula sa halamang sabila (aloe) pagkatapos magtrabaho. Kung magsimulang kumapal o masira ang mga kuko, subukang pahiran agad ng Gentian Violet.
- Sikaping magtabi sa lababo ng isang mangkok ng malamig na itim na tsaa o suka na may tubig (2–3 kutsarang suka sa 4 na tasang tubig). Ilubog mo nang 1 minuto ang kamay tuwing makagamit ka ng tubig na masabon.
- Gamitin ang dagta ng sariwang halamang-gamot na kilala sa lugar ninyo na pantulong sa mga problema sa balat tulad ng pamamantal, paso o pangangati. Ipunin at hugasan ang mga sariwang halaman at gilingin hanggang maging matubig-tubig na timpla. Ibadad dito nang madalas ang iyong mga kamay.



## Pagkilos para sa Pagbabago

**S**a South Africa, may unyon ang mga katulong sa bahay—ang Domestic Workers’ Union—para tulungan silang magdemanda ng mga batas para protektahan ang sarili. Nagsimula sila sa pagbabahay-bahay at pagtuturo sa mga tao gamit ang mga babasahin at pahayag sa radyo. Ngayon isa na silang pambansang unyon. Kumikilos sila kasama ang ibang unyon ng mga katulong sa ibang bansa para makakuha ng makatarungang oras ng pagtatrabaho, tamang sahod, social security na benepisyo, at iba pang batayang proteksyon.

Ang mga unyon tulad ng South African Domestic Workers’ Union ay napakagandang paraan para mag-organisa at protektahan ang mga karapatan ng manggagawa. Pero madalas mahirap magsimula ng lokal na unyon dahil walang mas malaking unyon na susuporta, o dahil ayaw ng kompanya. Sa ganitong sitwasyon, may iba pang paraan na kumilos at tulungan ng kababaihan ang bawat isa.

Sa simula ng sama-samang pagkilos ng kababaihan para sa mas mahusay na kalagayan, minsang natatakot silang mawalan ng trabaho o tratuhin nang masama kung malaman ng employer. Sa mga kasong ito, mahalagang may tiwala ang mga babae sa mga kasamahan nila sa pag-oorganisa. Kung hindi makapag-usap sa trabaho, baka pinakamahusay na magpulong nang sikreto sa bahay o sa komunidad.

Para magsimulang mag-organisa sa inyong pinagtatrabahuhan:

- **Makipag-usap** sa mga katrabaho mo para makatukoy ng magkakaparehong problema at posibleng paraan ng paglutas sa mga ito.
- **Magpulong** nang regular bilang grupo para mabuo ang tiwala at masuportahan ang isa’t isa. Tiyaking maisama ang mga babaeng bago sa trabaho at ipadama ang pagtanggap sa kanila. Tandaan, may lakas sa pagkakaisa ng marami.



Kapag organisado na kayo bilang isang grupo o asosasyon ng manggagawa, baka makadama na kayo ng sapat na lakas para sumapi sa isang unyon o magbuo ng sariling unyon. Mas malamang na hindi kayo hahadlangan ng kompanya kung organisado na kayo.

### ANO ANG PUWEDENG GAWIN NG INYONG ORGANISASYON

Kapag natukoy na ang magkakaparehong problema at mga posibleng solusyon, magpasya kayo kung aling problema ang kayang baguhin at ano ang kailangang gawin para mabago ito. Kahit na ayaw ng kompanya ng anumang pagbabago, puwede kayong makagawa ng maraming bagay para sa inyong sarili. May ilang halimbawa sa susunod na pahina.

**Turuan ang isa't isa tungkol sa kaligtasan.**

Malamang alam na ng mga babaeng matagal na sa isang trabaho ang pinakaligtas na paraan ng paggawa noon. Hilingin sa kanilang magbahagi ng mga ideya kung paano gawing mas madali at mas ligtas ang trabaho.

**Tulongan ang mga bagong babae.** Maaaring takot sumali sa grupo ninyo ang mga bagong babae, lalo na kung hindi kayo suportado ng employer. Pero mahalaga pa ring ibahagi sa kanila ang inyong nalalaman tungkol sa kaligtasan, dahil habang mas ligtas ang bawat babae sa trabaho, mas ligtas din ang kalagayan para sa inyo.

**Suportahan ang isa't isa.** Maraming babae ang nakakaranas ng away sa kanilang tahanan kapag nagsimulang magtrabaho, dahil nagbabago ang papel nila sa pamilya. Magpalitan ng payo kung paano lutasin ang mga ito, at sa pagbalanse ng gawaing bahay at pangangalaga ng bata sa trabahong may kinikita. Ang ibang mga babae'y nagtutulungan pa ng pangangalaga ng mga anak ng bawat isa. Maaaring mag-organisa ng day care, kung saan may babaeng binabayaran para mag-alaga ng mga bata para makapagtrabaho ang iba. O puwede ring magsalitan ang mga babae sa pag-aalaga ng mga bata.

Puwede n'yo ring subukang makipagpulong sa mga lalaki para pag-usapan ang pinapasan na trabaho ng mga babae. Halimbawa:



relasyong  
nagtutulungan



Sa mga workshop ng Center for Health Education, Training and Nutrition Awareness (CHETNA) sa India, pinapalista ang mga babae't lalaki ng kanilang araw-araw na mga gawin. Marami ang nagugulat kapag nalaman na mas maagang nagsisimula ang trabaho ng babae kaysa sa lalaki, mas huling natatapos, at bihirang magkaroon ng pagkakataong magpahinga. Nakatulong itong makita ng mga lalaki na hindi makatarungan ang hatian ng trabaho sa pagitan ng mga lalaki at babae. Mula rito, nakapag-usap sila tungkol sa mas patas na paghahati ng trabaho, base sa pangangailangan ng pamilya, at hindi lang ayon sa mga papel batay sa gender.

**Kung kaya ninyo, makipagnegosasyon sa inyong employer para sa mas magandang kondisyon sa trabaho, tulad ng:**

- arugaan o day care para sa mga bata sa pinagtatrabahuhan.
- mga pahinga para makagamit ng kasilyas.
- isang pribadong lugar para manu-manong makapagpalabas ng gatas (para sa mga nanay na may sanggol).
- mas mataas na sahod.
- maternity leave (bakasyong may bayad kapag may bagong sanggol ang babae, at karapatang bumalik sa parehong trabaho).



kapag nagtatrabaho  
ang nanay sa labas  
ng bahay