

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং অধিকার

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং অধিকার বলতে শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতার একটি অবস্থাকে বুঝায় যা যৌন ও প্রজনন ব্যবস্থাপনার সাথে সম্পৃক্ত

যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য কেন গুরুত্বপূর্ণ

- সঠিক মাসিক ব্যবস্থাপনায় সক্ষমতা অর্জন;
- জোড়পূর্বকতা ছাড়াই যৌন এবং প্রজনন সম্পর্কিত যে কোন অধিকারকে প্রাধান্য দেয়;
- পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি;
- নিরাপদ গর্ভধারণ ও মাতৃসেবা নিশ্চিতকরণ;
- নারীর ক্ষমতায়ন নিশ্চিতকরণ;
- লিঙ্গ সমতা নিশ্চিতকরণ;
- লিঙ্গ ভিত্তিক সহিংসতার ঝুঁকি হ্রাস;
- বিভিন্ন ধরনের যৌনরোগ সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি;



BCWS সাম্প্রতিক সময়ে তৈরি পোশাক খাতে কর্মরত শ্রমিকদের যৌন ও প্রজনন স্বাস্থ্য এবং অধিকার বিষয়ে একটি গবেষণা ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম পরিচালনা করেছে। এ কার্যক্রমের আওতায় ২৪টি কারখানার ৫৭৬ জন শ্রমিকের উপর জরিপ করা হয়, পাশাপাশি ৮টি এফজিডি ও ১৩টি আইডিআই পরিচালনা করা হয়। এছাড়াও ৪০টি কারখানার ২৬৭ জন শ্রমিককে (নারী ১৮৮ জন, পুরুষ ৭৯ জন) প্রশিক্ষণ দিয়ে জানতে পেরেছে যে-

- ৫০% নারী শ্রমিক প্রতিদিন ৮ ঘণ্টা কাজ করেন; বড় কারখানাগুলোতে ১০-১৪ ঘণ্টা অতিরিক্ত কাজ করতে বাধ্য করা হয়, ফলে পিঠে ব্যথা ও প্রস্রাবের ইনফেকশনের মতো সমস্যা দেখা দেয়;
- ৪০% স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করেন; মাত্র ১২% শ্রমিক কারখানা থেকে স্যানিটারি ন্যাপকিন পেয়ে থাকেন;
- ৩৯% মাসিকজনিত অসুস্থতায় ভুগছেন এবং ৪৬% মাসিকের সময় মানসিক চাপ অনুভব করেন;
- ৬৯% গর্ভবতী শ্রমিক প্রয়োজনীয় ৪টি মেডিকেল চেক-আপ করেন;

তবে কারখানার স্বাস্থ্যকেন্দ্রে ডাক্তার অনুপস্থিত থাকে;

- জন্মনিরোধে অধিকাংশ শ্রমিক কনডমের পরিবর্তে পিল/ইনজেকশন/ইমপ্যান্ট/IUD ব্যবহার করেন, যা যৌনরোগের ঝুঁকি বাড়ায়;
- আর্থিক সংকটে গর্ভকাল ও মাসিকে পুষ্টিকর খাবার (আয়রন, ক্যালসিয়াম, আয়োডিন) গ্রহণে ঘাটতি রয়েছে;
- মাসিক, স্বপ্নদোষ ও যৌনরোগ বিষয়ে নারী-পুরুষ উভয়ের মধ্যে কথা বলতে সংকোচ রয়েছে।

মাসিক নিয়ে আর নয় লজ্জা ও লুকোচুরি কথা হোক খোলাখুলি

প্রতি মাসে মেহেদের জরায়ু থেকে যোনিপথ দিয়ে যে রক্ত প্রবাহিত হয় তাকে মাসিক বলে

- মাসিকের মাধ্যমে একটি মেয়ে সন্তান জন্মানোর জন্য প্রস্তুত হয়।
- এটি স্বাভাবিক ও নিয়মিত প্রক্রিয়া; কোন রোগ বা অসুস্থতা নয়।
- সাধারণত ৯ থেকে ১২ বছরের মধ্যে প্রথম মাসিক শুরু হয় এবং সাধারণত ৪৯ বছর পর্যন্ত চলতে থাকে।
- প্রতি মাসে ২৮ দিন পর পর মাসিক হয়; অনেকের ক্ষেত্রে ২৯ দিন থেকে
- ৩৫ দিনের মধ্যে মাসিক হয়।



Bangladesh Center for Workers' Solidarity-BCWS

Fighting for a job with dignity

Islam Tower, 464/H (3rd Floor) West Rampura, DIT Road, Dhaka-1219

+880 2 55128239 bcws2000@gmail.com https://fb.com/bcws.social

www.bcwsbd.org

মাসিক চলাকালীন সময়ে রক্তপাত ছাড়াও নানা ধরনের লক্ষণ দেখা যায়

- তলপেটে ব্যাথা
- বমি ভাব
- বিরক্তিবাব বা খিটখিটে মেজাজ
- কোষ্ঠকাঠিন্য বা ডায়রিয়া
- মাথা ব্যাথা
- ক্লান্তিভাব
- পেটে গ্যাস হওয়া
- পিঠে ব্যাথা
- সেনসিটিভ স্তন
- মুখে ব্রন হওয়া

মাসিকের সময় করণীয়

- প্রতিদিন গোসল করা ও নিজেকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা;
- স্যানিটারি প্যাড পরিধান করা এবং ৪-৬ ঘন্টা পর পর ব্যবহৃত প্যাড পরিবর্তন করা;
- শারীরিক কোন ধরনের অসুবিধা হলে ডাক্তারের শরণাপন্ন হওয়া;
- পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান ও পুষ্টিগত খাবার গ্রহণ করা।

মাসিক সংক্রান্ত প্রচলিত কুসংস্কার ও ভ্রান্ত ধারণা পরিহার করি সুস্থ ও নিরাপদ জীবনযাপন করি

- ❌ মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, টিক জাতীয় খাবার খেলে শরীরে গন্ধ করে;
- ❌ সঙ্ক্যার পর বের হওয়া যাবে না;
- ❌ মাসিকের কাপড় রাতে বাহিরে থাকলে কালো রক্ত বের হবে এবং গায়ে বাতাস লাগবে;
- ❌ স্বামীর সাথে এক বিছানায় ঘুমালে স্বামীর আয়ু কমে যায়;
- ❌ বাড়ির পুরুষ সদস্য মাসিকের রক্ত দেখলে অশুভ হয়ে যায়;
- ❌ মাসিকের সময় আলাদা রুমে থাকতে হবে, রান্না ঘরে যেতে পারবে না, কাউকে খাবার পরিবেশন করতে পারবে না।

নারী শ্রমিকরা কারখানার ভেতরে মাসিক কালীন যে ধরনের বুলিং/ হয়রানির শিকার হয়

- ❌ এতবার কেন বাথরুমে যেতে হয়? ❌ কিরে লাল পানি বের হইছে?
- ❌ মৌখিক গালিগালাজ

নারী শ্রমিকরা স্যানিটারি প্যাড কেনার ক্ষেত্রে যে ধরনের বুলিং/হয়রানির শিকার হয়

- ❌ কি খাবারের প্যাকেট নিয়ে আসছে নাকি? ❌ মুচকি মুচকি হাসা;
- ❌ বাঁকা চোখে তাকানো;

মাসিক কালীন নারী শ্রমিকের প্রতি সহনশীলতা বাড়িয়ে দেবে কারখানার উৎপাদনশীলতা

- স্যানিটারি প্যাড প্রদান করা;
- মেডিকেল থেকে প্রয়োজনীয় ওষুধ প্রদান করা;
- পর্যাপ্ত পরিমাণে বিশ্রামের ব্যবস্থা করা;
- প্রয়োজনে ছুটি মঞ্জুর করা;
- স্বাস্থ্য সঙ্গত টয়লেট ও ডাস্টবিনের ব্যবস্থা করা;
- পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার জন্য সাবানের ব্যবস্থা রাখা;
- পর্যাপ্ত পরিমাণে নিরাপদ খাবার পানির ব্যবস্থা রাখা;
- মাসিক কালীন নারী শ্রমিকদের প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়া।

অনিয়মিত মাসিকের লক্ষণগুলো জেনে নেই নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নেই

- ২৯ দিনের কম বা ৩৫ দিনের বেশি ব্যবধানে মাসিক হওয়া;
- মাসে ২ বা ততোধিক মাসিক হওয়া;
- পর পর ৩ মাস বা তার বেশি সময় মাসিক না হওয়া;
- মাসিক ১০ দিনের বেশি স্থায়ী হওয়া;
- মাসিকের সময় রক্তপ্রবাহ স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে বেশি হওয়া;
- মাসিকের সময় ১ ঘন্টার মধ্যে এক বা একাধিক স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করা।

অনিয়মিত মাসিক হলে করণীয়

- নিকটস্থ ডাক্তার/হাসপাতাল/কমিউনিটি ক্লিনিকে যোগাযোগ করা;
- স্ব স্ব কারখানার মেডিকেল সেন্টারে যোগাযোগ করা;
- স্ব স্ব কারখানার উর্ধ্বতন কর্মকর্তাকে অবগত করা;

কারখানার পরিত্যক্ত ব্লুট/ময়লা কাপড় ব্যবহার থেকে বিরত থাকি, নিজে সচেতন হই, অন্যকেও সচেতন করি

কারখানার পরিত্যক্ত ব্লুট/ময়লা কাপড়ে নানা ধরনের ক্যামিকেল এবং জীবাণু থাকে। পরিত্যক্ত ব্লুট/ময়লা কাপড় ব্যবহারে নারীরা যে ধরনের সমস্যায় পড়েন-

- যৌনাঙ্গ ফুলে যাওয়া বা জ্বালা পোড়া করা;
- কোমর ও তলপেটে প্রচণ্ড ব্যাথা;
- নারীদের বন্ধ্যাত্ত এবং জরায়ু ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ে;
- ঘন ঘন প্রস্রাবের ইনফেকশন হয়;

স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করি সুস্থ ও নিরাপদ থাকি

মাসিকের সময় স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার করলে নারীরা
যে ধরনের সুবিধা পায়-

- জীবাণুমুক্ত এবং নিরাপদ মাধ্যম;
- যৌনাঙ্গ এবং প্রজনন অঙ্গের ক্ষতিকর রোগ থেকে রক্ষা;
- ধোয়া বা শুকানোর ব্যামেলা নেই যা নারীর দুশ্চিন্তা কমায়ে;
- টিস্যু পেপার বা কাগজে মুড়িয়ে সহজেই যে কোন ডাস্টবিনে ফেলা যায়;

স্যানিটারি প্যাড ব্যবহার পদ্ধতি

- 🕒 স্যানিটারি প্যাড ৪-৬ ঘন্টা পর পর পরিবর্তন করতে হয়;
- 🚰 ব্যবহৃত স্যানিটারি প্যাড টিস্যু পেপার বা কাগজে মুড়ে ডাস্টবিনে ফেলতে হবে;
- 🚰 কোনভাবেই খোলা জায়গা বা টয়লেটে স্যানিটারি প্যাড ফেলা উচিত নয়;
- 🚰 বাথরুম ব্যবহারের পূর্বে বা পরে এবং মাসিকে ব্যবহৃত প্যাড পরিবর্তনের পরে সাবান বা হ্যান্ড ওয়াশ দিয়ে ভালো করে হাত ধোয়া।