# VAI TRÒ, TRÁCH NHIỆM VÀ QUYỀN LỢI CỦA CỘNG TÁC VIÊN

## CỘNG TÁC VIÊN CÓ QUYỀN LỢI GÌ?

- ☑ Được tham gia các lớp tập huấn của Dự Án HER, được tiếp thu những kiến thức hữu ích
- ☑ Có nhiều cơ hội để học tập và tương tác cùng các công nhân khác
- ☑ Có cơ hội để phát triển năng lực bản thân

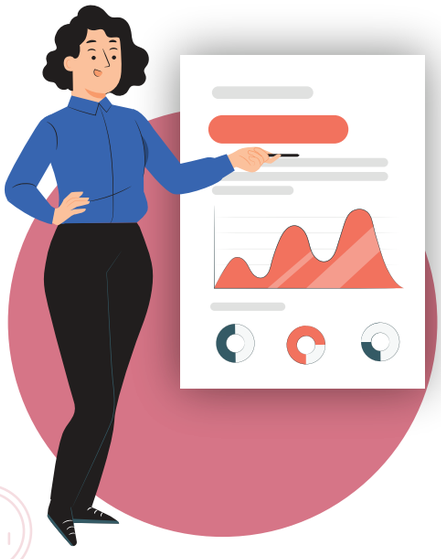
## VÌ SAO BẠN ĐƯỢC CHỌN LÀ CỘNG TÁC VIÊN?

Bạn năng động và tự tin

Bạn có kỹ năng giao tiếp tốt

Bạn cam kết gắn bó lâu dài với nhà máy

## CỘNG TÁC VIÊN SẼ LÀM GÌ SAU KHI ĐƯỢC TẬP HUẤN?



Bạn sẽ chia sẻ những kiến thức đã học cho các công nhân khác tại nơi mình làm việc thông qua hoạt động truyền thông nhóm nhỏ để nhiều người được tiếp cận với những kiến thức cần thiết.

# Vi-rút CORONA là gì?

Đó là một loại siêu vi trùng gây ra bệnh **COVID-19**. Nó có thể được truyền từ người này sang người khác khi tiếp xúc trực tiếp hoặc do chạm vào những vật mang mầm bệnh. Những vi trùng này có thể ở trên sàn nhà, máy móc sản xuất, bàn ghế hay bất cứ thứ gì khác. Vi-rút cũng có thể lan truyền trong không khí. Khi ai đó mắc bệnh họ sẽ thở, ho và hắt hơi sẽ làm vi trùng bắn vào không khí. Hít thở những vi trùng này cũng có thể khiến bạn bị nhiễm bệnh.

## MỘT VÀI TRIỆU CHỨNG CẦN LƯU Ý

*(ta cũng có thể mắc COVID-19 mà không có triệu chứng)*

**HO KHAN VÀ LIÊN TỤC**

**RẤT MỆT MỎI**

**SỐT**

Có cảm giác nóng ở lưng và ngực

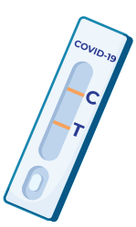
**CÁC TRIỆU CHỨNG GIỐNG NHƯ CÚM**

Đau họng, đau mỏi người, chảy nước mũi

## CẦN LÀM GÌ NẾU NGHI NGỜ MẮC PHẢI COVID-19?

**01** CÁCH LY VỚI CÁC THÀNH VIÊN KHÁC TRONG NHÀ

**02** THÔNG BÁO CHO NHÀ MÁY VÀ XIN NGHỈ BỆNH




**03** LIÊN HỆ CÁC CƠ SỞ Y TẾ ĐỂ LÀM XÉT NGHIỆM

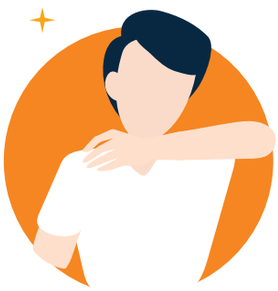
**04** NẾU DƯƠNG TÍNH HÃY TUÂN THỦ THEO CÁC HƯỚNG DẪN CỦA NHÂN VIÊN Y TẾ

BSR® | HERproject® Life

# LÀM SAO ĐỂ NGĂN NGỪA COVID-19?

**BƯỚC 1:**

Rửa tay thật kỹ trong 20 giây. Làm ướt tay, cho xà phòng và xoa đều tay một cách cẩn thận.

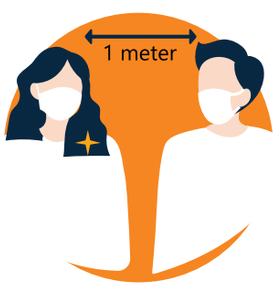


**BƯỚC 2:**

Lấy khăn giấy hay khuỷu tay che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi. Sau đó bỏ khăn giấy vào thùng rác.

**BƯỚC 3:**

Tránh chạm vào mắt, mũi, miệng sau khi sờ lên các bề mặt mà chưa rửa tay trước đó. Điện thoại di động, khu vực vệ sinh, khu vực nấu ăn, v.v. đều có thể ẩn chứa mầm bệnh.




**BƯỚC 4:**

Giữ khoảng cách ít nhất 1 mét với người khác, kể cả bạn bè, đồng nghiệp và thậm chí là các thành viên gia đình, nếu cần.

**BƯỚC 5:**

Giữ sạch sẽ quần áo, giày dép và các đồ vật bạn thường chạm vào.

**Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO):**

"Vắc-xin sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh bằng cách tăng cường sức đề kháng tự nhiên của cơ thể để phòng bệnh. Khi bạn được tiêm vắc-xin, hệ miễn dịch của bạn sẽ có phản ứng chống lại mầm bệnh"

# SỨC KHỎE GIA ĐÌNH

## Các bà mẹ mang thai hoặc đang cho con bú làm gì để phòng ngừa COVID-19?

Rửa tay với xà phòng và nước, luôn đeo khẩu trang khi ra ngoài

Tránh chạm tay vào mắt, mũi và miệng

Hãy ở nhà nếu bạn hoặc con bạn cảm thấy không khỏe, tìm gặp bác sĩ nếu triệu chứng kéo dài vài ngày

Nếu bị sốt, ho và khó thở, hãy đến các cơ sở y tế ngay lập tức

## PHẢI LÀM GÌ ĐỂ GIỮ AN TOÀN CHO CON

nếu mẹ không may mắc phải COVID-19?

**Theo tổ chức Y tế thế giới (WHO)**

*"Lợi ích của việc nuôi con bằng sữa mẹ nhiều hơn so với nguy cơ lây truyền bệnh."*

**Điều quan trọng là bạn phải cho trẻ bú một cách an toàn.**

Hãy sử dụng khẩu trang sạch, lau sạch núm vú và bầu vú trước và sau khi cho con bú.

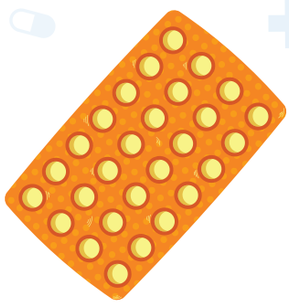
Trường hợp bệnh nặng thì hút sữa, bảo quản và nhờ người khác cho trẻ bú.

BSR | HERproject Life

# CÁC BIỆN PHÁP TRÁNH THAI HIỆN ĐẠI

Tất cả các biện pháp tránh thai hiện đại đều **AN TOÀN** để sử dụng trong đại dịch.

Trong trường hợp bạn mới sinh em bé trong 6 tháng qua, hoặc đang mắc những bệnh như tiểu đường hay tim mạch, hãy kiểm tra với bác sỹ để chọn các biện pháp tránh thai phù hợp.



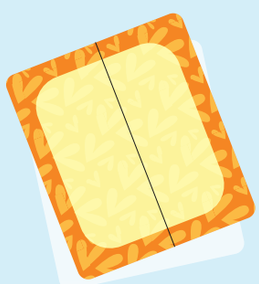
THUỐC TRÁNH THAI

BAO CAO SU

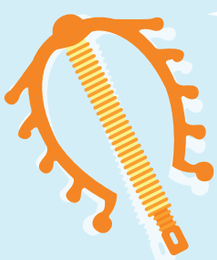
DỤNG CỤ TRÁNH THAI IUD

TIÊM THUỐC TRÁNH THAI

MÀNG NGĂN ÂM ĐẠO



MIẾNG DÁN TRÁNH THAI



VÒNG TRÁNH THAI

VÒNG ÂM ĐẠO

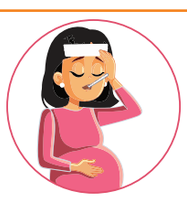
**Các phương pháp tránh thai không cần kê đơn** như bao cao su, chất diệt tinh trùng, màng ngăn, thuốc tránh thai hoặc thậm chí thuốc tránh thai khẩn cấp, v.v. đều có bán tại các nhà thuốc.

**Với các biện pháp tránh thai khác** như đặt vòng, tiêm thuốc tránh thai, đặt que cấy tránh thai, triệt sản nam và triệt sản nữ, bạn cần đến các cơ sở y tế để được thăm khám và hỗ trợ.

BSR | HERproject Life

# DINH DƯỠNG CHO PHỤ NỮ MANG THAI

## CẦN LƯU Ý MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG NGUY HIỂM CÓ THỂ XẢY RA TRONG THAI KỲ

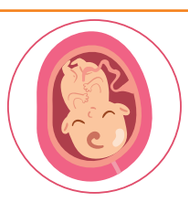


Sốt

Đau nhiều ở chân và bắp chân

Chảy máu âm đạo nhiều

Vỡ nước ối sớm hơn



Thay đổi kiểu chuyển động của em bé

- **Ngoài ra, vẫn còn những triệu chứng khác mà bạn nên hỏi ngay bác sĩ nếu gặp phải.**
- **Thời điểm thích hợp để khám thai thường là ngay khi phát hiện ra mình có thai, từ tháng thứ 4 đến tháng thứ 7 của thai kỳ và một lần nữa từ tháng thứ 7 đến tháng thứ 8**

BSR® | HERproject® Life

# DINH DƯỠNG CHO TRẺ

## Dưới 6 tháng

Bú mẹ hoàn toàn

## Từ 6 - 8 tháng

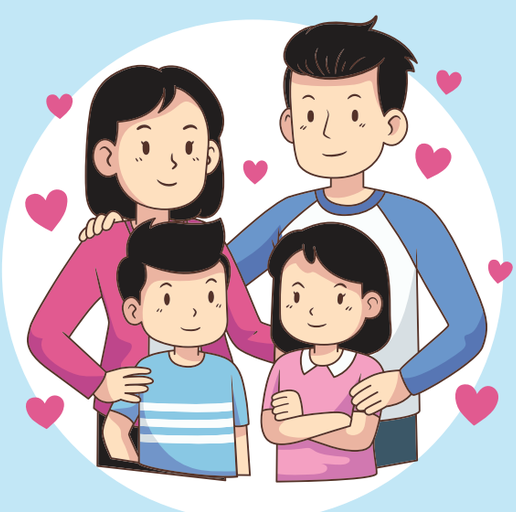
Cháo mềm và thức ăn từ bữa ăn gia đình xay nhuyễn có tác dụng tốt đối với trẻ ở độ tuổi này

## Từ 9 - 11 tháng

Ở độ tuổi này, trẻ có thể bắt đầu nhai thức ăn ngoài những thức ăn xay nhuyễn, nên xây dựng một chế độ ăn đa dạng

## Từ 12 - 24 tháng

Trẻ có thể tiếp tục ăn uống đa dạng loại thực phẩm bằng cách dần làm quen với việc tiêu hóa các loại thức ăn đặc giống người lớn



**CHA MẸ** cần lắng nghe và chú ý đến con cái nhiều hơn, đảm bảo liên lạc thường xuyên khi chúng ra khỏi nhà. Và nhớ giúp con mình xây dựng những thói quen lành mạnh

BSR | HERproject Life

# VÌ SAO NÊN SỬ DỤNG DỊCH VỤ TÀI CHÍNH KỸ THUẬT SỐ?

**TIỀN ĐIỆN TỬ** | **MÁY THANH TOÁN SỬ DỤNG THẺ** | **THẺ NGÂN HÀNG**

**1** Nó an toàn
Ta không cần đem theo tiền mặt

**2** Nó giúp bạn quản lý tài chính cụ thể là để kiểm soát cách bạn chi tiêu tiền lương

**3** Nó tiện lợi, bạn có thể thực hiện các giao dịch như sau:

- Gửi và Nhận tiền
- Thanh toán hóa đơn/ mua sắm
- Nạp tiền điện thoại

BSR | HERproject Life

# LUÔN GIỮ TÀI KHOẢN AN TOÀN

## CÁCH ĐẶT MÃ PIN

- ✗ Sinh Nhật
- ✗ 1234
- ✗ 1111

Hãy sử dụng mã PIN mà bạn dễ nhớ nhưng người khác lại khó đoán như:

- ✗ Số điện thoại của người thân
- ✗ Một ngày đặc biệt với bạn
- ✗ Ngày bắt đầu làm việc tại nhà máy

Mọi thông tin cá nhân liên quan tới tài khoản của bạn cần được giữ bảo mật ngay cả với người thân, bạn bè hay đồng nghiệp

## CẨN THẬN VỚI NHỮNG TIN NHẮN HAY CUỘC GỌI LỪA ĐẢO NHƯ:

**HACKER**
Tôi đã gửi nhầm tiền cho bạn. Vui lòng chuyển trả số tiền ... vào tài khoản ABC

**HACKER**
Đây là nhà cung cấp dịch vụ tài chính của bạn. Vui lòng xác nhận mã PIN và chi tiết giao dịch cuối

**HACKER**
Tài khoản của bạn đã bị khoá. Vui lòng gửi tiền qua tài khoản số XYZ để mở lại tài khoản

**HACKER**
Chúng tôi đang kiểm toán tài khoản của bạn. Chúng tôi cần bạn cung cấp mã PIN

BSR | HERproject Life

# CÁCH LẬP NGÂN SÁCH

Hãy lập ngân sách cùng
các thành viên trong gia đình

Tính toán thu nhập của cả gia đình

Liệt kê tất cả các chi phí
của gia đình hàng tháng

Tập trung vào các chi phí cần thiết và
giảm thiểu các khoản chi không thiết yếu

Xác định số tiền có thể
tiết kiệm mỗi tháng

Nếu mọi người trong gia đình được tham gia vào lập ngân sách hay thảo luận về tiền bạc, bạn sẽ dễ dàng đạt được các mục tiêu tài chính và xây dựng được mối quan hệ hài hòa.

**LẬP NGÂN SÁCH RẤT ĐƠN GIẢN**
**AI CŨNG CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC**
**HÃY BẮT ĐẦU NGAY HÔM NAY**

| | Nội Dung | Con Số |
|---|---|---|
| Thu Nhập | Tiền lương của bạn và vợ/chồng bạn<br>Tiền tiết kiệm gửi ngân hàng | |
| Chi Phí | Cần thiết (Thực phẩm, thuê nhà, hóa đơn)<br>Không cần thiết (Quần áo mới, mỹ phẩm) | |
| Tiết Kiệm | **Thu nhập trừ đi Chi phí** | |

BSR® | HERproject® Life

# AI CŨNG CÓ THỂ TIẾT KIỆM
# HÃY BẮT ĐẦU NGAY HÔM NAY

## TẠI SAO BẠN NÊN TIẾT KIỆM?

- Để đạt được các mục tiêu tài chính
- Để sử dụng cho các trường hợp khẩn cấp

## LÀM GÌ ĐỂ TIẾT KIỆM

- Quyết định bạn cần tiết kiệm bao nhiêu mỗi tháng và cam kết với con số đó
- Chỉ rút đủ tiền để sử dụng hàng ngày, số còn lại nên giữ nguyên trong tài khoản

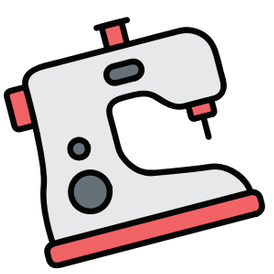
## GIỮ TIỀN BẠC CỦA BẠN AN TOÀN

- Mở và sử dụng tài khoản tiết kiệm

# VAY MƯỢN
# CÓ TRÁCH NHIỆM

"Tôi tiết kiệm 1,000,000đ mỗi tháng trong tài khoản tiết kiệm ở ngân hàng với ước mơ cho con gái học đại học"

- Tiết kiệm cho những khoản chi lớn sẽ tốt hơn phải vay nợ
- Nếu bạn thực sự cần vay, hãy tìm đến những nhà cung cấp dịch vụ uy tín như ngân hàng
- Nếu bạn vay nợ mà không thể trả đúng hạn, bạn sẽ phải trả nhiều hơn!



BSR | HERproject Life

# QUẢN LÝ CĂNG THẲNG

## CĂNG THẲNG LÀ GÌ? VÌ SAO TA CẢM THẤY CĂNG THẲNG?

**CĂNG THẲNG (STRESS)** là trạng thái bất ổn về mặt cảm xúc và tinh thần liên quan đến nhiều yếu tố, có thể do áp lực công việc, áp lực cuộc sống hay những khó khăn trong gia đình.

## 4 BƯỚC ĐỂ GIẢI QUYẾT CĂNG THẲNG

- Giữ bình tĩnh và tránh phản ứng vội vàng
- Xác định vấn đề hoặc các rào cản có thể xảy ra
- Xác định các giải pháp khả thi và thảo luận chúng với người khác
- Liên lạc với gia đình, bạn bè để được hỗ trợ và giúp đỡ

## BẠN CÓ THỂ VƯỢT QUA CĂNG THẲNG BẰNG NHỮNG CÁCH NÀO

Cố gắng ngủ đủ giấc

Tập thể dục như đi bộ, hoặc duỗi tay duỗi chân

Dành thời gian làm những gì bạn thích

Dành thời gian để tập trung hít vào thở ra sâu và chậm rãi

BSR | HERproject Life

# QUẢN LÝ CĂNG THẲNG | BẠO LỰC GIA ĐÌNH là gì?

**BẠO LỰC GIA ĐÌNH** là một hình thức của bạo lực xã hội, là "hành vi cố ý của một thành viên gia đình gây tổn hại hoặc có khả năng gây tổn hại về thể chất, tinh thần, kinh tế và tình dục đối với thành viên khác trong gia đình"

## LÀM SAO ĐỂ ĐỐI PHÓ VỚI BẠO LỰC GIA ĐÌNH

Xác định một nơi bạn có thể tạm lánh trong trường hợp phải rời khỏi nhà như nhà hàng xóm, bạn bè, người thân, đồng nghiệp, hoặc nhà tạm lánh

Chuẩn bị sẵn vật dụng thiết yếu để dùng trong trường hợp khẩn cấp

Nếu được, hãy thiết lập một mật mã để báo nguy với một người hàng xóm đáng tin cậy

Bạn cũng có thể thông báo cho nhân viên phòng Nhân sự, Công đoàn để được hỗ trợ

*Nếu bạn là nạn nhân của bạo lực: Hãy gọi ngay cho cảnh sát thông qua số điện thoại **113** hoặc gọi **1900 969 680** cho tổng đài phòng chống bạo lực đối với phụ nữ.*

BSR® | HERproject® Life

# QUẢN LÝ CĂNG THẲNG

## ĐIỀU GÌ GÂY NÊN CĂNG THẲNG TẠI NƠI LÀM VIỆC?

**Mâu thuẫn có thể xảy ra tại nơi làm việc. Điều này có thể làm phát sinh các vấn đề gây tổn hại đến mối quan hệ của bạn với đồng nghiệp. Các nguyên nhân chính bao gồm:**

Quan điểm, tính cách khác nhau

Mong đợi người khác phải giải quyết theo cách của mình

Giao tiếp kém hoặc hiểu lầm ý nhau

*Hãy nhớ rằng mỗi người đều có những vấn đề của riêng mình. Học cách cảm thông, chia sẻ và cùng nhau giải quyết khó khăn sẽ giúp bạn có một mối quan hệ tốt với đồng nghiệp.*

## NẾU KHÔNG MAY TRỞ THÀNH NẠN NHÂN CỦA MÂU THUẪN HAY QUẤY RỐI TẠI NƠI LÀM VIỆC NHƯNG KHÔNG THỂ TỰ GIẢI QUYẾT

## BẠN HÃY LÀM THEO CÁC BƯỚC SAU:

1. **Ghi chép lại sự việc đã xảy ra**
2. **Tâm sự với thành viên gia đình, bạn bè hoặc hệ thống hỗ trợ đáng tin cậy khác**
3. **Làm theo các hướng dẫn do nhà máy cung cấp và thử giải quyết vấn đề đó ở nơi làm việc trước**
4. **Báo cáo sự cố thông qua kênh phản ánh chính thức của nhà máy (Ban Quan hệ Lao động, nhân sự, công đoàn...)**

BSR® | HERproject® Life

# XÂY DỰNG CÁC MỐI QUAN HỆ HÀI HÒA

Xây dựng các mối quan hài hòa là cần thiết để mang lại cho bạn một cuộc sống hạnh phúc tại gia đình và tại nơi làm việc. Vì vậy, khi xây dựng các mối quan hệ hài hòa thông qua "giao tiếp tích cực", chúng ta có thể cùng nhau vượt qua mọi khó khăn trong cuộc sống.

## LÀM THẾ NÀO ĐỂ THỰC HÀNH GIAO TIẾP TÍCH CỰC

Lắng nghe cẩn thận và chăm chú

Nói với giọng chắc chắn, đúng mực và không mang tính buộc tội

Chịu trách nhiệm về những sai lầm của chính bạn

Duy trì sự tích cực và luôn giao tiếp bằng mắt

Sử dụng ngôn ngữ cơ thể phù hợp

Trong khi đưa ra phản hồi và giải pháp, hãy giảng giải và tóm tắt ý chính để mọi người hiểu giải pháp đó

Chọn "thời gian" và "địa điểm" phù hợp để trò chuyện sẽ mang lại kết quả tốt nhất

BSR® | HERproject® Life