



Kundi kubwa la watumishi wa umma, lipo katika hatari ya kupata magonjwa sugu yasiyoambukiza kutokana na mwenendo wa maisha usioridhisha ikiwa ni pamoja na kutokuwa na tabia ya kufanya mazoezi na ulaji usiozingatia mpangilio sahihi wa lishe.

Hayo yamebainishwa na Afisa anayeratibu Afua za VVU mahali pa kazi ngazi ya taifa, katika sekta ya umma kutoka Tume ya Kudhibiti UKIMWI Tanzania (TACAIDS) Dkt. Hafidh Ameir, wakati akitoa elimu kuhusu VVU, UKIMWI na magonjwa sugu yasiyoambukiza kwa watumishi wa Mamlaka ya Serikali Mtandao (e-GA) Januari 16 mwaka huu jijini Dar es Salaam.

Alisema kuwa, watumishi wa umma wapo katika hatari kubwa ya kupata magonjwa yasiyoambukiza ukiwemo ugonjwa wa shinikizo la damu na sukari, hali inayosababishwa na watumishi kutokuwa na utaratibu wa kufanya mazoezi mara kwa mara pamoja na ulaji wa vyakula usiozingatia lishe bora.

"Asilimia kubwa ya watumishi wanafanya kazi zinazowalazimu kukaa muda mrefu wawapo kazini, lakini pia wengi hawana utaratibu wa kufanya mazoezi na hutumia vyakula vya viwandani (junk foods), hali inayopelekea wengi wao kupata magonjwa sugu ikiwemo shinikizo la damu, sukari, ugonjwa wa ini n.k", alifafanua Dkt. Hafidh.

Ili kukabiliana na magonjwa hayo, Dkt. Hafidh amewashauri watumishi wa e-GA kupunguza muda wa kukaa kwa kufanya mazoezi mepesi ya kutembea dakika chache kila baada ya saa moja wanapokuwa kazini, ili kuruhusu damu kuzunguka mwilini.



"Hakikisheni mnapokuwa kazini msikae zaidi ya saa moja bila kufanya mazoezi ya kutembea, ni vizuri kujenga utaratibu huu ili kuruhusu mzunguko wa damu katika mwili hii itawasaidia kuepukana na magonjwa sugu yasiyoambukiza", alifafanua.

Kwa upande mwingine Dkt. Hafidh aliwataka watumishi wa e-GA kulinda afya zao dhidi ya VVU na UKIMWI kwa kujiepusha na ngono zembe, kutumia kinga pamoja na kuwa na utaratibu wa kupima afya zao mara kwa mara na kupata ushauri wa kitaalamu.

"Wengi wenu hapa ni vijana, mnapaswa kufahamu kuwa UKIMWI bado upo na sote tunapaswa kuchukua tahaadhari ya kujilinda na ugonjwa huu, ni lazima vijana mkubali kuacha ngono zembe, mtumie kinga na kujenga utaratibu wa kupima afya zetu sambamba na kufata ushauri wa daktari mtakaopewa" alisisitiza Dkt. Hafidh.

Naye Kaimu Meneja Mafunzo kutoka Wakala wa Usalama na Afya Mahali pa Kazi (OSHA) Bw. Erick Mororo, aliwataka viongozi wa e-GA kuendelea kuboresha mazingira ya utendaji kazi ili kuongeza ufanisi kwa watumishi katika utekelezaji wa majukumu yao ya kila siku.

Alisema kuwa, waajiri wanawajibu wakizingatia maelekezo yanayotolewa na OSHA ikiwemo kuzingatia usalama na afya mahali pa kazi ili kuongeza tija na ufanisi katika utendaji kazi wa watumishi.

"Kila mtendaji katika Taasisi anapaswa kulinda afya za watumishi wake dhidi ya athari hasi, magonjwa na vifo vinavyoweza kutokea kazini kwa kuhakikisha anaweka mazingira salama kuanzia vifaa vinavyotumika ofisini kama vile viti, usafi wa mazingira nk", alifafanua.

Kwa upande wake Mkurugenzi Mkuu wa Mamlaka ya Serikali Mtandao (e-GA) Mha. Benedict Ndomba, alisema kuwa Mamlaka itaendelea kuweka mazingira wezeshi kwa watumishi ili kuhakikisha usalama wa afya ya akili na mwili wanapokuwa kazini.

Katika mapambano dhidi ya UKIMWI na magonjwa sugu yasiyoambukiza, Ndomba alisema kuwa, Mamlaka itaendelea kutoa elimu kwa watumishi kuitia programu mbalimbali pamoja na kuwawezesha kushiriki katika michezo ili kuimarisha afya ya akili na mwili.

