

Comment éviter le CHOLÉRA

Le Choléra peut être évité en pratiquant l'hygiène, en purifiant l'eau avant de la boire et de faire cuire les aliments et en faisant très attention avec la nourriture crue.

HYGIENE



- Disposer les cadavres loin des sources d'eau.
- Toujours se laver méticuleusement les mains après avoir touché un cadavre.
- Construire les installations sanitaires d'urgence à au moins 20 mètres de toute source d'eau. S'assurer que tout le monde puisse bien se nettoyer les mains après être allé aux toilettes.
- **Toujours** se laver les mains après être allé aux toilettes.
- **Toujours** se laver les mains avant de cuisiner ou avant de toucher à la nourriture.



EAU

- Ne jamais boire d'eau non purifiée.
- Traiter l'eau au moins de 2 manières différentes :



Filtrer à travers un morceau de tissu, sable ou autre matière ET faire bouillir.

Filtrer à travers un morceau de tissu, sable ou autre matière ET ajouter du citron ou citron vert.

Filtrer à travers un morceau de tissu, sable ou autre matière ET ajouter du chlore.

- S'assurer que le réservoir d'eau reste propre et ne pas mettre les mains dans le réservoir d'eau potable.

NOURRITURE

- Bien cuire la nourriture et la manger bien chaude. Les poissons et crustacés sont une cause majeure du choléra, les manger seulement s'ils sont bien cuits.
- Ne pas mélanger de la nourriture cuite, comme la viande, avec de la nourriture crue comme la salade.
- Les personnes infectées par le Choléra ne doivent pas toucher à la nourriture ou la cuisiner.
- Bien laver les légumes et les fruits avec de l'eau purifiée ou peler les légumes et les fruits s'il n'y a pas d'eau traitée disponible.
- Ne pas manger à plusieurs dans un seul récipient mais plutôt servir des portions individuelles.

Préparer des toilettes d'urgence :

En cas d'urgence, lorsque des latrines plus stables sont en cours de construction, une simple fosse peut être creusée comme solution temporaire pour l'élimination des excréments. La fosse doit avoir une profondeur d'au moins 50 cm, et se situer à un minimum de 20 mètres d'un puits ou de toute autre source d'eau potable. Lorsque cela est possible, la fosse doit se trouver à un minimum de 6 mètres de la maison la plus proche. Elle ne doit pas être située en amont de la source d'eau ou creusée dans un sol

marécageux. Le fond de la fosse ne doit jamais atteindre les eaux souterraines. Après chaque utilisation, une couche de terre doit être disposée sur les excréments. Dans une région touchée par le choléra, la fosse doit également être recouverte chaque jour d'une couche de chaux. Pour de plus amples informations

sur d'autres modèles de latrines, consulter

"Assainissement et propreté pour un environnement sain."




hesperian

Comment identifier le **CHOLÉRA**

(signes et symptômes)

Le choléra est une forme grave de diarrhée causée par une bactérie dans l'eau. Le choléra se propage très rapidement pendant un état d'urgence et peut conduire à de nombreux décès. Les symptômes du choléra sont:

Diarrhée "comme de l'eau de riz" en très grandes quantités

Vomissements

Crampes aux jambes

Faiblesse

Diarrhée et vomissements peuvent conduire très rapidement à une déshydratation sévère et au choc. Sans traitement, la mort peut survenir en quelques heures. Pour aider la communauté entière à identifier et éviter le choléra, tout le monde devrait pratiquer les activités suivantes:

Purification de l'eau

Hygiène

Préparation hygiénique des aliments

Apprendre à faire la formule de réhydratation par voie orale

Pour prévenir la diffusion du choléra et éviter toute panique dans la communauté, le partage de l'information est essentiel. Savoir ce qu'est le choléra et comment l'éviter est la solution pour que tout le monde soit protégé.



Comment traiter le **CHOLÉRA**

Le traitement le plus important pour le choléra est la **réhydratation par voie orale**. Les antibiotiques ne sont d'aucune aide sauf dans les cas graves. Lorsqu'une personne souffre de diarrhée aqueuse ou de diarrhée et de vomissements, ne pas attendre les signes de déshydratation. Agir rapidement.

Donner beaucoup de liquides à boire: bouillie liquide de céréales, soupe, eau ou boissons de réhydratation.

Continuer de donner de la nourriture. Dès que la personne malade peut manger, donner à manger fréquemment de la nourriture qu'elle aime. Dans le cas des bébés, continuer à donner le lait maternel fréquemment — et avant tout autre boisson.

La boisson de réhydratation aide à prévenir ou à traiter la déshydratation. Elle ne guérit pas le choléra ou la diarrhée, mais elle peut donner assez de temps à la maladie pour qu'elle s'en aille d'elle-même.

Boisson de réhydratation :

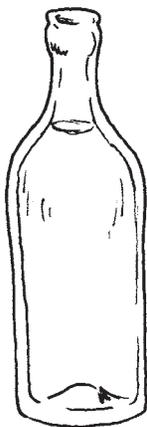
Ci-dessous, deux façons de fabriquer une boisson de réhydratation. Si possible, ajouter une demi-tasse de jus de fruits, d'eau de coco, ou de purée de bananes mûres. Ceux-ci contiennent du potassium, un minéral qui aide à l'ingestion de la nourriture et des boissons.

Donner à la personne malade des gorgées de cette boisson toutes les 5 minutes, jour et nuit, jusqu'à ce qu'elle commence à uriner normalement. Une personne de grande taille a besoin de boire 3 litres ou plus par jour. Un petit enfant a généralement besoin d'au moins 1 litre par jour, ou 1 verre pour chaque selle liquide. Continuer de donner à boire fréquemment et par petites gorgées. Même si la personne vomit, elle ne vomira pas toute la boisson.

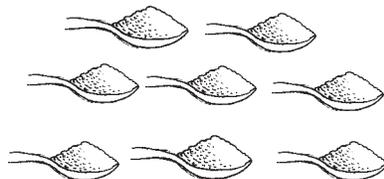
Fabriquée avec des céréales en poudre et du sel

Le riz en poudre est le meilleur. Mais vous pouvez utiliser du maïs finement moulu, de la farine de blé, du sorgho, ou des pommes de terre en purée.

Dans 1 litre d'EAU propre,
(un litre = 2 bouteilles de coca en verre)
mettre la moitié d'une petite cuillère de SEL.



et 8 petites cuillères pleines de CÉREALES en poudre



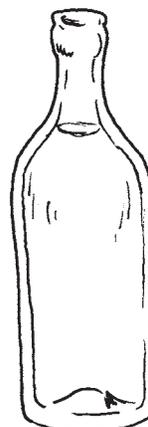
Faire bouillir pendant 5 à 7 minutes pour former une bouillie liquide. Refroidir la boisson rapidement et commencer à la donner à la personne malade.

ATTENTION : A chaque fois, goûter à la boisson avant de la donner pour s'assurer qu'elle soit toujours bonne. Lorsqu'il fait chaud, les boissons à base de céréales peuvent tourner en quelques heures.

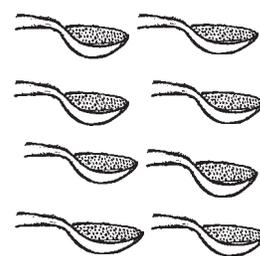
Fabriquée avec du sucre et du sel.

(Vous pouvez utiliser du sucre brut, brun ou de la mélasse au lieu de sucre blanc.)

Dans 1 litre d'EAU propre,
mettre la moitié d'une petite
cuillère de SEL,



et 8 petites cuillères de SUCRE.
Bien mélanger.



ATTENTION : Avant d'ajouter le sucre, goûter la boisson pour s'assurer qu'elle soit moins salée que les larmes.



Comment rendre l'eau potable pour boire et cuisiner

Toujours utiliser des bouteilles ou récipients propres pour garder de l'eau en réserve !

Les eaux de surface ainsi que les eaux de canalisation, des citernes ouvertes et des puits peuvent être contaminées par le choléra et d'autres germes. **Cette eau doit être soigneusement traitée avant de la boire!**

Il y a différentes façons de traiter les eaux de surface ou autres sources d'eau susceptibles d'être contaminées. Les moyens les plus rapides sont l'ébullition, l'usage d'eau de Javel ou l'ajout de jus de citron ou de citron vert. **Quelque soit la méthode utilisée, l'eau doit d'abord décanter puis être filtrée pour que le traitement fonctionne.**



1. Filtration de l'eau.

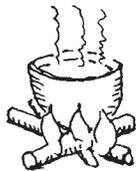
- Laisser reposer l'eau jusqu'à ce que les solides se déposent au fond et que l'eau soit claire.
- Verser l'eau au travers d'un filtre en tissu propre ou un filtre en sable ou charbon.

Pour utiliser un filtre en tissu : Plier un chiffon propre 4 fois, l'étirer ou l'attacher autour de l'embouchure d'un pot d'eau propre. Verser l'eau doucement dans le pot à travers le tissu. Après avoir utilisé le tissu, le laver et le laisser sécher au soleil, ou désinfecter le tissu avec de l'eau de Javel pour tuer les germes.

2. Bouillir ou ajouter de l'eau de Javel. Sinon utiliser du citron ou citron vert.

Bouillir :

- Faire bouillir l'eau pendant au moins 1 minute.
- Verser l'eau dans un récipient propre et laisser refroidir



Utilisation de l'eau de Javel

Parce que l'eau de Javel est la forme la plus courante de chlore, ce tableau montre comment désinfecter l'eau avec de l'eau de Javel. L'eau de Javel peut avoir différentes concentrations de chlore. Le plus simple est de faire une première solution (qui aura une concentration de 1% chlore) puis d'ajouter cette solution à l'eau que vous voulez désinfecter.

Préparer la solution de 1% de chlore :

1. Ajouter 1 tasse d'eau de Javel dans une bouteille de bière vide et propre.
2. Remplir la bouteille avec de l'eau propre.
3. Secouer la bouteille pendant 30 secondes.
4. Laisser la solution au repos pendant 30 minutes afin qu'elle soit prête.

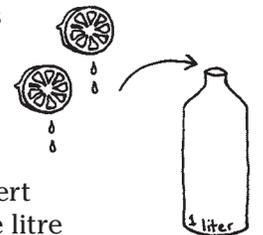
EAU	EAU DE JAVEL
Pour 1 litre ou 1 quart	 3 gouttes
Pour 1 gallon ou 4 litres	 12 gouttes
Pour 5 gallons ou 20 litres	 1 petite cuillère
Pour un baril de 200 litres	 10 petites cuillères

Ajouter ces montants de solution à 1% de chlore à l'eau claire et attendre au moins 30 minutes avant de boire l'eau. Si l'eau est trouble, il faut ajouter deux fois plus de la solution à 1% de chlore.

Utilisation du jus de citron ou de citron vert

(Cette méthode ne va pas tuer tous les germes, mais elle est plus sûre que de ne pas traiter l'eau du tout, et elle peut éviter de nombreux cas de choléra).

- Ajouter le jus d'un citron vert ou d'un citron pour chaque litre d'eau, pour tuer les germes du choléra.
- Versez de l'eau dans un récipient propre.



3. Garder propres les réservoirs d'eau.

- S'assurer que le réservoir d'eau reste propre! Ne pas mettre de récipients sales, les mains sales ou tout autre chose dans le réservoir d'eau. Verser l'eau dans des gobelets propres pour l'utiliser.

