

Comment prévenir le **CHOLÉRA**

On peut prévenir le choléra en faisant très attention aux installations sanitaires et aux gestes d'hygiène, à l'utilisation et au traitement de l'eau qui va être bue ou employée pour la préparation des aliments, et à la manipulation des aliments.



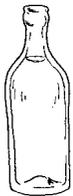
HYGIENE

- Construisez les installations sanitaires d'urgence à une distance d'au moins 30 mètres des sources d'eau. Assurez-vous qu'on puisse se laver soigneusement les mains après s'en être servi.
- Lavez-vous toujours les mains après être allé aux toilettes.
- Lavez-vous toujours les mains avant de commencer à préparer de la nourriture.
- Les bactéries (types de microbes) du choléra peuvent vivre dans les liquides produits par le corps, comme la diarrhée et le vomi. Lorsque vous soignez des malades, portez des gants ou mettez vos mains dans des sacs en plastique et lavez-vous souvent.



L'EAU

- Ne buvez jamais d'eau non traitée.
- Traitez toujours l'eau au moyen d'au moins 2 méthodes différentes.



Filtration à travers un tissu, du sable, ou certaines autres matières, et ébullition.

Filtration à travers un tissu, du sable, ou certaines autres matières mais en ajoutant du citron vert ou jaune.

Filtration à travers un tissu, du sable, ou certaines autres matières mais en ajoutant du chlore (eau de Javel).

Filtration à travers un tissu, du sable, ou certaines autres matières et exposition au soleil (méthode SODIS).

- Assurez-vous que les récipients à eau restent propres et ne mettez pas les mains dans l'eau de boisson.

LA NOURRITURE

- Cuisez complètement les aliments, et mangez-les quand ils sont chauds. Le poisson et les coquillages sont des causes majeures de le choléra ; ne les mangez que s'ils sont bien cuits.
- Ne mélangez pas les aliments cuits à des aliments crus, comme la salade ou les sauces faites de légumes crus.
- Ne permettez pas aux personnes infectées de cuisiner ou de toucher les aliments.
- Lavez bien les légumes et les fruits à l'eau traitée avant de vous en servir. Pelez-les s'il n'y a pas d'eau.
- Conseillez aux gens de ne pas manger à plusieurs dans le même plat, pour qu'ils ne partagent pas aussi leurs microbes.

Préparer des latrines à tranchée d'urgence

Dans une situation d'urgence, pendant que des latrines plus durables sont en cours de construction, une simple tranchée peut être creusée comme solution temporaire pour l'élimination des excréments. La tranchée devrait mesurer 30 cm de largeur — pour que les utilisateurs puissent s'accroupir en ayant un pied de chaque côté — et 50 cm de profondeur. Sa longueur dépendra des besoins. Par exemple, un mètre peut servir à 4 personnes une fois. La tranchée devra être distante d'au moins 30 mètres d'un puits ou de toute source d'eau de boisson, et d'au

moins 6 mètres de la maison la plus proche. Elle ne devra pas se trouver en amont de la source d'eau, ni être creusée en sol marécageux. Le fond de la tranchée ne doit jamais atteindre les eaux souterraines. Après chaque utilisation, de la terre devra être jetée dans la tranchée pour recouvrir les excréments. Dans une zone affectée par le choléra, une couche de chaux devra également être disposée tous les jours dans la tranchée. Pour en savoir plus sur les modèles de latrine, consultez « Assainissement et propreté pour un environnement sain ».



Décès et enterrements : Les corps des victimes doivent être enterrés à au moins 30 mètres de toute source d'eau. Si vous nettoyez un corps avant l'enterrement, que votre peine ne vous fasse pas oublier de bien vous laver.

Comment reconnaître le **CHOLÉRA**

(signes et symptômes)

Le choléra est une forme de diarrhée grave, amenée par une bactérie qui se trouve dans l'eau. Le choléra se transmet très vite dans les situations d'urgence, et peut causer beaucoup de morts. Les signes du choléra sont :

de très fortes diarrhées « comme de l'eau de riz »

des vomissements

des crampes dans les jambes

de la faiblesse

La diarrhée et les vomissements peuvent entraîner très rapidement une profonde déshydratation et un état de choc. Sans traitement, le malade meurt en quelques heures. Pour que la communauté entière sache reconnaître et prévenir le choléra, tout le monde devrait apprendre à :

purifier l'eau

pratiquer les bonnes mesures d'hygiène

préparer correctement les aliments

préparer une boisson de réhydratation orale

Pour prévenir la transmission du choléra et éviter les mouvements de panique dans la communauté, il est essentiel de communiquer les bonnes informations. Ce n'est qu'en sachant ce qu'est le choléra et en connaissant les moyens de le prévenir, que tout le monde pourra en être protégé.

Comment traiter le **CHOLÉRA**

Le traitement le plus important est la réhydratation orale. Les antibiotiques sont inefficaces, sauf dans les cas graves. Lorsqu'une personne a une diarrhée liquide ou de la diarrhée et des vomissements, n'attendez pas qu'apparaissent des signes de déshydratation. Agissez vite.

Donnez-lui beaucoup de liquides à boire : une bouillie de céréales bien liquide, de la soupe, de l'eau ou, une boisson de réhydratation.

Continuez à lui donner à manger. Dès que l'enfant ou l'adulte malade pourra manger, donnez-lui des aliments qu'il aime, de façon répétée. Si c'est un bébé, allaitez-le souvent — et avant qu'il ne boive autre chose.

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

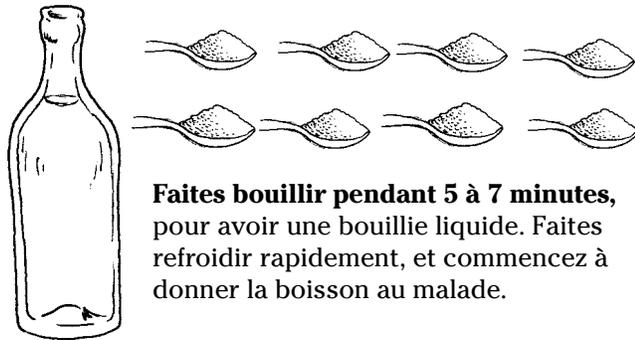
Comment préparer une boisson de réhydratation

Vous trouverez ci-dessous 2 manières de préparer une boisson de réhydratation. Si vous le pouvez, ajoutez un demi-verre de jus de fruit, d'eau de noix de coco, ou une banane mûre écrasée à l'une ou à l'autre de ces boissons. Ces aliments contiennent du potassium, un minéral qui aide les malades à tolérer plus de nourriture et de boissons.

Avec des céréales en poudre et du sel.

Le meilleur produit est le riz en poudre. Mais vous pouvez vous servir de maïs finement moulu, de farine de blé, de sorgho, ou de pommes de terre cuites écrasées.

Dans 1 litre d'EAU propre, versez une 1/2 petite cuillère rase de SEL, et 8 petites cuillères bien remplies de CÉRÉALES en poudre.



Faites bouillir pendant 5 à 7 minutes, pour avoir une bouillie liquide. Faites refroidir rapidement, et commencez à donner la boisson au malade.

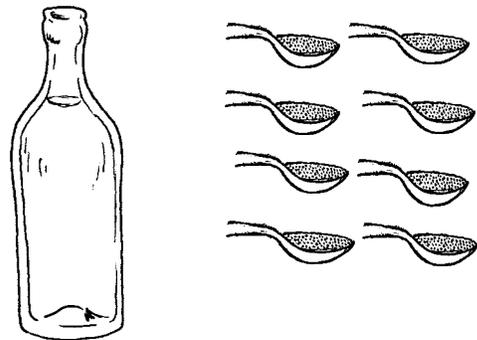
ATTENTION ! Goûtez la boisson à chaque fois avant de la donner au malade, pour vous assurer qu'elle n'est pas gâtée. Les boissons à base de céréales se gâtent en quelques heures par temps chaud.

Donnez aux enfants des petites gorgées de cette boisson toutes les 5 minutes, jour et nuit, jusqu'à ce qu'ils recommencent à uriner normalement. Les personnes de grande taille doivent en boire au moins 3 litres par jour. Un petit enfant a besoin, en général, d'1 litre ou plus par jour, ou d'1 verre pour chaque selle liquide. Continuez à donner la boisson fréquemment et par petites gorgées. Même si la personne vomit, elle ne vomira pas toute la boisson.

Avec du sucre et du sel.

Vous pouvez utiliser du sucre brut, brun ou blanc, ou le remplacer par de la mélasse.

Dans 1 litre d'EAU propre, versez une petite cuillère rase de SEL, et 8 petites cuillères rases de SUCRE. Mélangez bien.



ATTENTION ! Avant d'ajouter le sucre, goûtez le mélange pour vérifier qu'il est moins salé que des larmes.

Comment rendre l'eau propre à la boisson et à la cuisine

Les eaux de surface, de canalisations qui fuient, de citernes ouvertes, et de puits peuvent être contaminées par le choléra et d'autres microbes. **Ces eaux doivent être très soigneusement traitées avant d'être bues !**

Il existe différentes façons de désinfecter une eau de boisson qui provient d'eaux de surface ou d'autres sources pouvant être contaminées par des microbes : l'ébullition, l'ajout de chlore, ou de citron vert ou jaune, et l'exposition au soleil.

Quelle que soit la méthode choisie, l'eau doit d'abord décanter puis être filtrée, sans quoi le traitement risque d'être inefficace.



1. Décanter et filtrer l'eau

- Laissez reposer l'eau jusqu'à ce que les corps solides se soient déposés au fond du récipient et que l'eau soit devenue plus ou moins claire.
- Versez la à travers un filtre fait d'un tissu propre ou de couches de sable et de charbon.

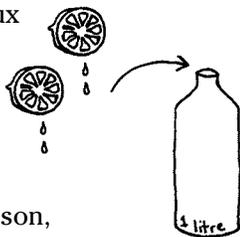
Pour utiliser un filtre en tissu : Plier un chiffon propre 4 fois, l'étirer ou l'attacher autour de l'embouchure d'un pot d'eau propre. Verser l'eau doucement dans le pot à travers le tissu. Après avoir utilisé le tissu, le laver et le laisser sécher au soleil, ou désinfecter le tissu avec de l'eau de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

2. Désinfecter l'eau

Ajouter du citron vert ou jaune

(Cette méthode ne permettra pas de tuer tous les microbes. Mais il vaut mieux s'en servir que de boire de l'eau qui n'a pas du tout été traitée. Elle peut aussi empêcher de nombreux cas de choléra.)

- Ajoutez le jus d'un citron vert ou jaune à chaque litre d'eau de boisson, pour tuer les bactéries du choléra.
- Versez l'eau dans un récipient propre.



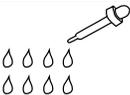
Ajouter du chlore, c'est-à-dire de l'eau de Javel

Pour de petites quantités (1 litre), ajoutez 2 gouttes d'eau de Javel (à 5 % de chlore), pour tuer tous les microbes.

Pour de grandes quantités (20 litres), ajoutez ½ petite cuillère d'eau de Javel.

Mélangez bien l'eau, et laissez-la reposer pendant 2 heures au moins (de préférence, toute une nuit), avant de vous en servir.

Conservez cette eau traitée dans un récipient propre.

EAU	EAU DE JAVEL À 5 % DE CHLORE
Pour 1 litre 	 2 gouttes
Pour 4 litres 	 8 gouttes
Pour 20 litres 	 ½ petite cuillère
Pour un baril de 200 litres 	 5 petites cuillères

Exposer au soleil

L'exposition au soleil (désinfection solaire, ou SODIS) est plus efficace dans les pays proches de l'équateur, où les rayons du soleil sont très forts.

Remplissez d'eau la moitié d'une bouteille ou d'un sac en plastique, et secouez-la pendant 20 secondes. En créant ainsi des bulles d'air, on accélère la désinfection. Puis, finissez de remplir la bouteille. Placez-la dans un endroit chaud et ensoleillé, où ni personnes ni animaux ne pourront la déranger, par exemple sur le toit d'une maison. Laissez la bouteille exposée au plein soleil pendant au moins 6 heures, ou pendant 2 jours si le temps est nuageux.

Bouillir :

- Faites porter l'eau rapidement à ébullition pendant au moins 1 minute.
- Versez l'eau dans un récipient propre et laissez-la refroidir.

3. Conserver l'eau dans des récipients propres

Faites en sorte que les contenants qui conservent l'eau restent propres ! Ne mettez jamais les mains, des récipients sales, ou tout autre objet dans le conteneur d'eau. Versez celle-ci dans des tasses propres avant utilisation.