

Prévention : comment éviter un grand nombre de maladies

Selon un proverbe : « Mieux vaut prévenir que guérir ». Si nous nous efforçons de manger mieux, d'entretenir la propreté et l'hygiène de notre corps, de notre maison, et de notre communauté, et de faire vacciner régulièrement nos enfants, nous pourrions prévenir un très grand nombre de maladies.

Le chapitre 11 a montré l'importance de l'alimentation pour la santé. Dans ce chapitre-ci, nous parlerons du rôle de la propreté et de la vaccination des enfants.

La Propreté et les maladies de la malpropreté

La propreté a une place extrêmement importante dans la prévention de nombreuses maladies – infections de l'intestin, de la peau, des yeux, des poumons, et du corps entier – qu'il s'agisse de la propreté du corps (hygiène individuelle) ou celle de l'environnement (hygiène publique et assainissement).

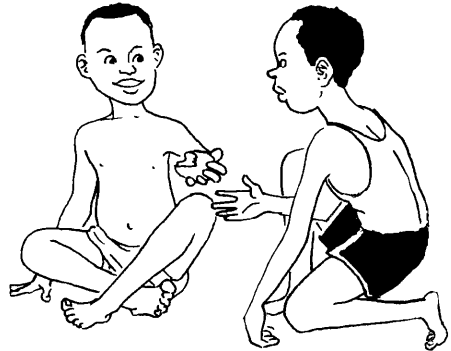
Beaucoup d'infections courantes de l'intestin se transmettent d'une personne à l'autre par manque d'hygiène individuelle. Des microbes et des vers (ou leurs œufs) arrivent par milliers dans les **selles** ou **excréments** (le caca) des personnes ou des animaux infectés. Ces microbes sont portés des excréments à la bouche, par des doigts sales ou à travers de l'eau ou de la nourriture **contaminées**. Les maladies qui sont **transmises** des excréments à la main comprennent :

- la diarrhée et la dysenterie (causées par des amibes et des bactéries) ;
- les vers intestinaux (de plusieurs types) ;
- l'hépatite, la fièvre typhoïde, et le choléra.
- Certaines autres maladies, comme la polio, sont parfois transmises de cette manière.

Ces maladies peuvent se transmettre de façon directe.

Par exemple, un enfant qui a des vers et qui ne s'est pas lavé les mains au savon après la selle, offre un biscuit à son ami. Ses doigts, toujours sales de ses propres excréments, sont couverts de centaines d'œufs de vers (si petits qu'on ne peut pas les voir). Quelques-uns de ces œufs de vers passent dans le biscuit. Quand le petit ami mangera le biscuit, il avalera les œufs.

Quelques jours plus tard, l'ami aura lui aussi des vers. Sa mère dira peut-être que c'est parce qu'il a mangé des sucreries, mais en réalité c'est qu'il a mangé du caca !



Sigida

12

Keneya sabati feerew: Yeretangacogo bana caman ma

Bamananw ko wuli joona ka fisa n sen ka di ye! A ka fisa ka **dumuni nafamaw dun** ka teme kɔnɔbara fali kan. **Aw be aw jija keneya ka sabati aw yere fe, aw ka sow kɔnɔ, ani aw ka sigidaw la. Ni mɔgɔw tun be sɔn ka denmisenniw ka boloci matarafa,** o tun bena u tanga bana caman ma, minnu lakodɔnnenw don sisan.

Sigida 11 na, an kumana dumuni nafamaw dunni kan. Nin sigida in na, an bena kuma saniya ni saniyamatarafa walew ni boloci kan.

Saniya ani bana minnu be sɔrɔ saniya matarafabaliya fe

Saniya nafa ka bon keneya sabati feerew la, i n'a fɔ nugulabanaw, wololalabanaw, fagonfagonlabanaw fo ka se fari fan bee ma, olu sababu ye farikolo ni sizo ani sigida saniyabaliya ye.

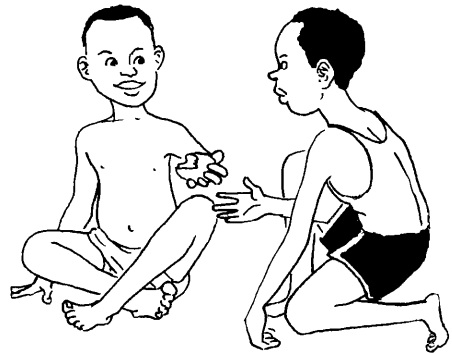
Mɔgɔw be nugulabana caman sɔrɔ ɲɔgɔn fe minnu sababu ye saniya matarafabaliya ani ɲɔgɔɲɔya ye. Banakisew ni tumuw ni bugunw ani feɲɲenama werew be balo ɲɔgɔmayɔrɔw, mɔgɔ ani bagan banabagatɔw ka banakɔtaaw de la. O banakisew be sɔrɔ banakɔtaa fe walima ji ɲɔgɔlen fe. Bana minnu be sɔrɔ nin cogow la, olu de file:

- Kɔnɔboli ni tɔgɔtɔgɔnin (olu be sɔrɔ tumuniw ni banakisew fe)
- Kɔnɔnatumuw (u suguyaw ka ca)
- Sayibilen ni tifoyidi (ɲɔgɔbana) ani kunfilanitu
- Bana were, i n'a fɔ senfagabana be se ka sɔrɔ nin cogo kelen na

Nin bana ninnu yeɓema ka teli.

Misali la, ni tumu be denmisenni dɔ kɔnɔ, ni a ma a tege ko ni safine ye banakɔtaa kɔfe, ni a ye bisikiri di a tɔɲɔgɔn dɔ ma! Tumu ninnu fanw be to a tege ɲɔgɔlen na (tumu ninnu te ye ɲe na). O tumu dɔw be to bisikiri la. Ni a tɔɲɔgɔn dɔ ye o bisikiri dun, bana be yeɓema o tigi fe.

Tile damadɔ kɔfe, kɔnɔdimi be a mine min be se ka laban kɔnɔboli ma. A ba be se ka a fɔ ko a ye sukaromafen dɔ dun min ye kɔnɔdimi bila a la, ka a sɔrɔ a tɔɲɔgɔn de ye bana yeɓema a fe.



Souvent les animaux domestiques, comme les cochons, les chiens, les poules, et les moutons contribuent à transporter les vers et les microbes vers les humains. Voyons un exemple :



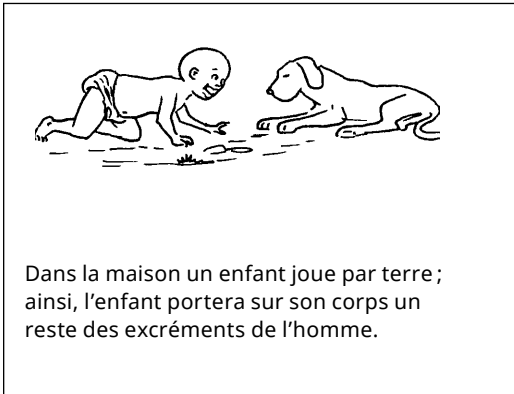
Un homme qui a la diarrhée ou des vers fait ses besoins derrière sa maison.



Un animal domestique mange ses excréments, qui restent aussi sur son museau et sur ses pattes.



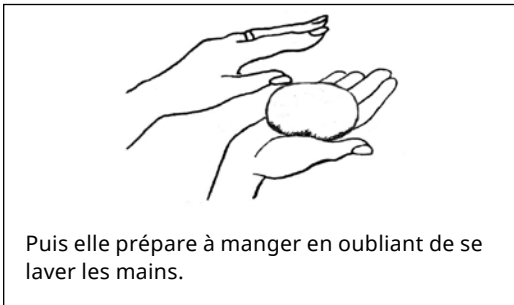
L'animal entre dans la maison.



Dans la maison un enfant joue par terre ; ainsi, l'enfant portera sur son corps un reste des excréments de l'homme.



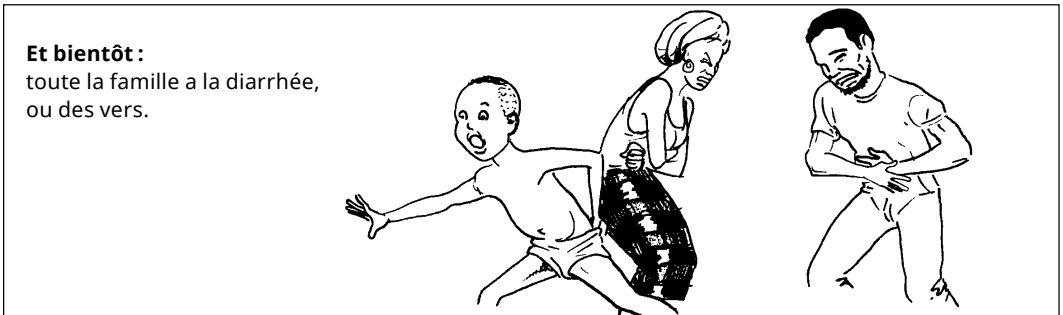
Plus tard, l'enfant pleure et la maman le prend dans ses bras.



Puis elle prépare à manger en oubliant de se laver les mains.



Toute la famille passe à table et mange ces aliments contaminés.



Et bientôt :
toute la famille a la diarrhée, ou des vers.

Beaucoup de types d'infections différentes, ainsi que des œufs de ver, sont transmis d'une personne à l'autre de la façon montrée ci-dessus.

Tuma dɔw la, sokɔɔɔbaganw be ke sababu ye ka banakisew ni tumuw jensen u ka banakɔtaa fe, o baganw ye sagaw, lɛw, wuluw, ani shew ye. A misali dɔw file:



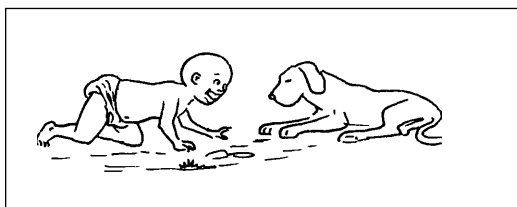
Tumu be mɔɔɔ min kɔɔ ni a kɔɔ bolilen don, ni o tigi ye banakɔtaa ke so kɔfe.



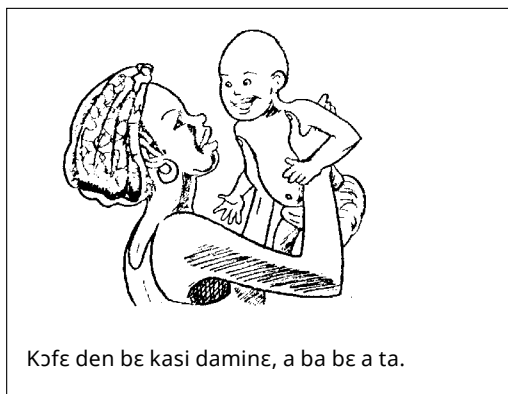
Baganw be taama o banakɔtaa la.



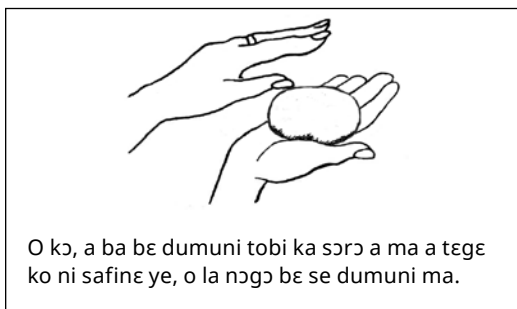
U be don so kɔɔ ni o nɔɔ ye u senw na.



So kɔɔ, ni denmisenni dɔ tulongketo ye a bolo da baganw temeyɔɔw la, o be ke sababu ye ka den in bolow nɔɔ ni a mɔɔ nɔɔ kɔɔɔɔ ye.



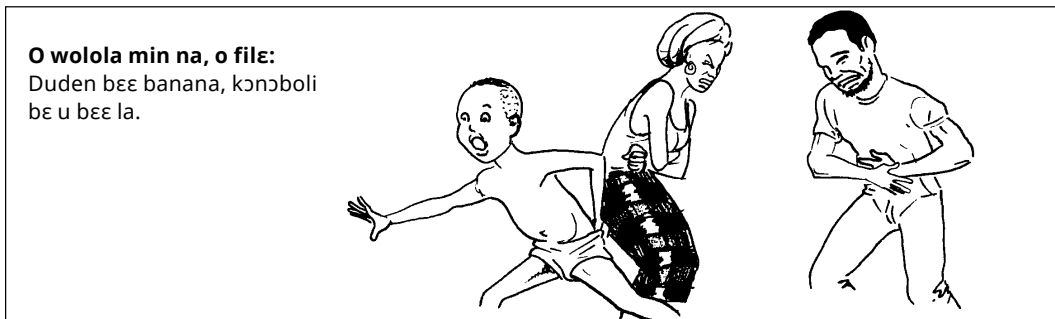
Kɔfe den be kasi damine, a ba be a ta.



O kɔ, a ba be dumuni tobi ka sɔɔ a ma a tɛge ko ni safine ye, o la nɔɔ be se dumuni ma.



Duden bɛɛ lajelen nana sigi ka o dumuni nɔɔɔɔ dun.



O wolola min na, o file:
Duden bɛɛ banana, kɔɔɔɔoli be u bɛɛ la.

Bana caman be jensen nin cogo kelenw de la, hali tumufanw fana.

Si la famille avait pris une seule des précautions suivantes, la maladie n'aurait pas été transmise :

- si l'homme avait fait ses besoins dans une latrine ;
- si la famille avait empêché les animaux d'entrer ;
- si on n'avait pas laissé l'enfant jouer là où se tiennent des animaux ;
- si la maman s'était lavé les mains au savon après avoir déposé l'enfant et avant de toucher la nourriture.

S'il y a plusieurs cas de diarrhée, de vers, ou d'autres parasites intestinaux dans votre village, c'est que les gens ne font pas assez attention à la propreté et l'hygiène. Si beaucoup d'enfants meurent de la diarrhée, il est probable qu'il y ait aussi un problème de mauvaise alimentation. Pour prévenir les morts causées par la diarrhée, il faut s'attaquer aux problèmes de propreté et de nutrition (p. 220 et chapitre 11).

Règles d'hygiène de base

Propreté du corps (hygiène personnelle)

1. Utilisez du savon chaque fois que vous vous lavez les mains : le matin au lever, après chaque selle, et avant de préparer le repas ou de manger.



2. Lavez-vous tous les jours quand il fait chaud. Lavez-vous après des travaux physiques difficiles, ou après avoir beaucoup transpiré. Se baigner souvent permet d'éviter certaines infections de la peau, la gale, les poux, les pellicules, les boutons, les démangeaisons et les irritations. Les personnes malades, y compris les enfants, doivent être lavées tous les jours.



3. Évitez de marcher pieds nus ; les enfants aussi doivent être chaussés. Vous vous protégerez ainsi de certains vers qui entrent dans le corps par la plante des pieds, comme le schistosome (responsable de la schistosomiase ou bilharziose, p. 236), ou l'ankylostome (responsable de l'ankylostomiase) et causent une anémie sévère (p. 231).



4. Lavez-vous les dents tous les jours, et après avoir mangé des sucreries. Si vous n'avez pas de brosse à dents ni de pâte dentifrice, servez-vous d'un petit bâton propre, et de sel et de bicarbonate de soude (chapitre 17).



Ni dudenw tun ye nin waleya ninnu **ḁḁla kelen ḁḁḁḁn** matarafa, bana tun tena u mine:

- Ni cε in tun ye a ka banakḁḁaa ke ηεgen kḁḁḁ
- Ni mḁḁḁw tun ye sokḁḁḁbaganw bali ka don du kḁḁḁ
- Ni mḁḁḁw tun ma a to den ka a bolo da baganw temeyḁḁḁw la
- Ni denba tun ye a tεḁεw ko ni safine ye den ladonnen kḁ ani sani a ka bolo don dumuni na.

Ni kḁḁḁboli, kḁḁḁnatumuw, walima tumu were cayara dugu min na, o be a jira ko o dugulamḁḁḁw ma saniya matarafa. Ni kḁḁḁboli ye denmisenni caman faga, o be se ka a jira ko dumuni nafama tε sḁḁḁ yen walima saniya matarafabaliya don. **Walasa ka kḁḁḁboli bali ka denmisenniw faga, saniya ni dumuni nafama de ye o fεere ηumanw ye** (aw ye seben ηε 220 laje, ani Sigida 11).

Saniya matarafali sariya kunbabaw

Farikolo saniyali

1. Aw ka kan ka aw tεḁεw ko tuma bεε ni safine ye, ni aw wulila sḁḁḁma, ni aw bḁra ηεgen na, ani sani aw ka tobilike walima ka dumunike.



2. Aw ka kan ka aw ko don o don ni funteni be; ni aw bḁra foro la aw be aw ko, kerεkerεnnya la ni aw wḁsira kosebe, o ka ηi aw fari ma; o be aw tanga kaba ni ηimiw ni kurukuruw ani ηεηε ma. Aw be banabagatḁ ko don o don, hali denw.

3. Aw kana sḁn aw sennakolon ka yaala; hali denmisenniw ka kan ka samara don. O be aw fari tanga tumu ḁḁw ma, tumu minnu be yeλε sen fe i n'a fḁ sugunεbilenni banakise ani kḁḁḁnatumupinma, aw ye seben ηε 236 laje). O tumu ninnu de be jolidese bila mḁḁḁ la, aw ye seben ηε 231 laje.

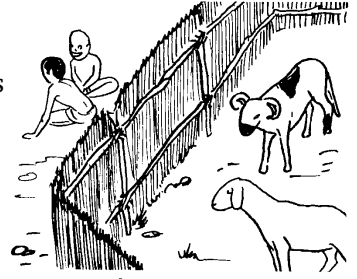


4. Aw ka kan ka aw da ko ka ηε don o don, ani aw kelen kḁ ka sukaromafenw dun. Ni dakobḁḁsi te aw bolo, aw be se ka aw da ko ni jikḁkḁma ye, bikaribonati be min na walima ka gese ηimi, ni o be ke aw ka sigida la (aw be sigida laje min kerεkerεnnen don ηiw kama, seben ηε 359).



Propreté dans la maison

1. Empêchez les animaux d'entrer dans la maison et dans les endroits où jouent les enfants.



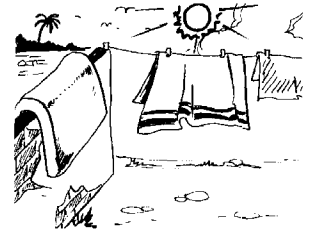
2. Ne laissez pas les chiens lécher les enfants, ni monter dans les lits, ni coucher sur les nattes. Les chiens peuvent aussi transmettre des maladies.



3. Quand les enfants ou les animaux font leurs besoins par terre, nettoyez tout de suite les excréments. Apprenez aux plus grands à déféquer (faire caca) dans une latrine si possible, ou du moins, loin de la maison.



4. Exposez souvent les lits, les nattes, les draps et les couvertures au soleil. Si vous trouvez des punaises, versez de l'eau bouillante sur les nattes, et lavez les draps et les couvertures, dans la même journée (p. 326).



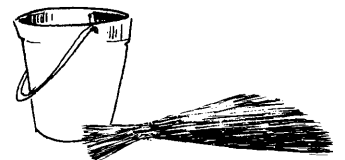
5. Vérifiez souvent s'il y a des poux dans les cheveux de toute la famille, et enlevez-les tout de suite s'il y en a (p. 325). Les poux et les puces causent beaucoup de maladies. Empêchez tout animal porteur de puces (y compris les chiens) d'entrer dans la maison.



6. Ne crachez pas par terre. La salive peut transmettre des maladies. Quand vous tousssez ou éternuez, couvrez-vous la bouche d'un mouchoir, ou d'un morceau de toile, ou de votre main (que vous laverez ensuite au savon).

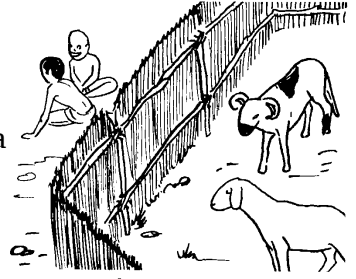


7. Faites souvent le ménage. Balayez et lavez les sols, les murs, et sous les meubles. Recouvrez les murs de chaux, ou bouchez les trous dans le sol et les murs où se cachent les cafards, les punaises, les scorpions et d'autres insectes nuisibles.



Sokɔɔna saniyali

1. Aw kana a to baganw ka don so kɔɔ, wa aw kana a to u ka se denmisenniw ka tulongeyɔw la.



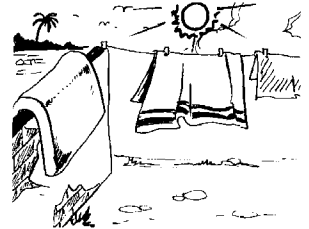
2. Aw kana a to wuluw ka denmisenniw nɛmu; aw kana a to u ka yɛlen dilanw kan walima ka da debenw kan. Banaw bɛ se ka sɔɔ wuluw fɛ.



3. Ni den walima bagan ye bo kɛ duguma, aw bɛ aw teliya ka a cɛ ka bɔ yen; ni aw bɛ se, aw bɛ denmisɛn kɔɔbalɛn dege nɛgennataa keko numan na, walima ka a fɔ u ka taa banakɔtaa kɛ yɔɔjan na.



4. Aw bɛ to ka dilanw, daraw, ni birifiniw bila tile kɔɔ. Ni ngaranga bɛ dilannafiniw na, aw bɛ u su jikalan na o don bɛɛ (aw ye seɛn nɛ 326 lajɛ).



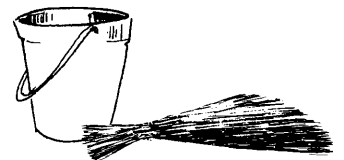
5. Tuma ni tuma aw bɛ nimi bɔ aw ka sokɔɔmɔɔgɔ bɛɛ kunw na (aw ye seɛn nɛ 325 lajɛ. Tuma dɔw la nimiw ni garangaw bɛ se ka banaw lasɛ mɔɔ ma. Garangaw bɛ wuluw ni jakumaw ni sokɔɔbagan minnu na, aw kana a to olu ka don so kɔɔ.



6. Aw kana daji tu duguma. Banakisew bɛ sɔɔ daji la minnu bɛ se ka bana lasɛ mɔɔ ma. Ni aw bɛ tiso walima ka sɔɔsɔɔ, aw bɛ a kɛ aw nɔnɔn kɔɔ walima aw tɛgɛ kɔɔ ka tila ka o ko ka jɛ ni safine ye.

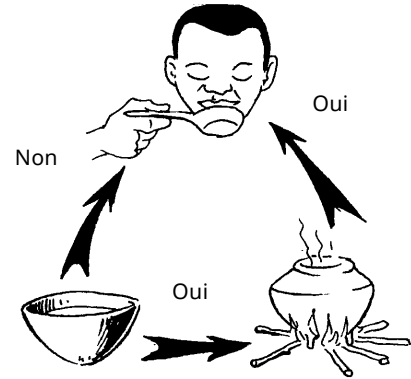


7. Aw bɛ to ka aw ka yɔɔw lasaniya. Aw bɛ yɔɔw furan ka dugumala ni kokow ni sokɔɔminɛnw jɔsi. Ni aw ye laso mu kokow la, o bɛ fɛnɛnamaniw donwow datugu.

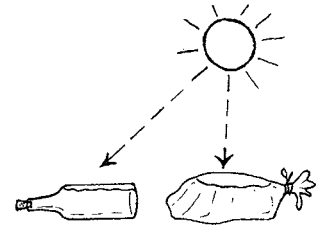


Hygiène de l'eau et des aliments

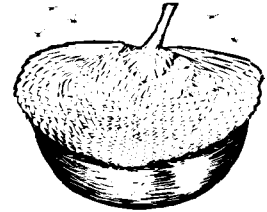
1. Si possible, l'eau qui ne provient pas d'un système d'eau potable doit être bouillie, filtrée, ou purifiée avant la consommation. Ceci est très important, surtout pour les très jeunes enfants, les personnes qui ont le VIH, mais aussi quand les cas de diarrhée, de dysenterie, de typhoïde, de choléra, ou d'hépatite se multiplient. Pourtant, pour prévenir la maladie, il est plus important d'avoir **assez d'eau** que d'avoir de **l'eau pure**. De plus, demander aux familles pauvres de dépenser beaucoup de temps et d'argent, ou bien de brûler beaucoup de bois pour faire bouillir l'eau à boire peut faire plus de mal que de bien, surtout si cela veut dire moins de nourriture pour les enfants, ou entraîne la destruction continue des forêts.



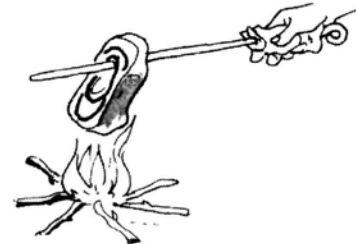
Une façon efficace et bon marché de purifier l'eau est de la mettre dans une bouteille ou un sac en plastique transparents, et propres, et de les laisser en plein soleil pendant au moins 6 heures. Si l'eau n'est pas claire, exposez-la au soleil pendant 2 jours.



2. Protégez la nourriture des mouches, des cafards, et d'autres insectes. Ceux-ci portent beaucoup de microbes, et transmettent facilement des maladies. Ne laissez pas traîner les restes de nourriture ou de la vaisselle sale, car cela attire les insectes, et permet aux microbes de se reproduire. Protégez les aliments en les couvrant avec une petite moustiquaire, ou mettez-les dans des boîtes ou des placards s'ils peuvent s'y conserver.
3. Avant de manger les fruits qui sont tombés par terre, lavez-les bien. Ne laissez pas les enfants ramasser et manger tout de suite des fruits qui sont tombés des arbres : lavez-les d'abord.



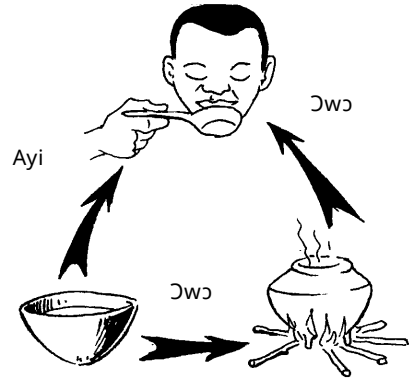
4. La viande et le poisson doivent être bien cuits avant d'être consommés. Le porc et le poisson grillé ne doivent surtout pas avoir de parties crues ou insuffisamment cuites. Le porc cru contient de nombreux microbes et parasites qui transmettent des maladies dangereuses.



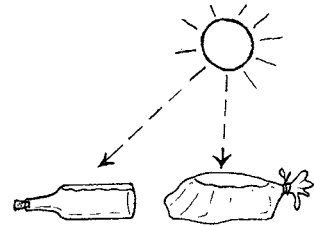
5. Les poules sont porteuses de microbes qui causent la diarrhée. Après en avoir préparé, lavez-vous les mains avant de toucher d'autres aliments.

Ji ni dumuniw lakanacogow:

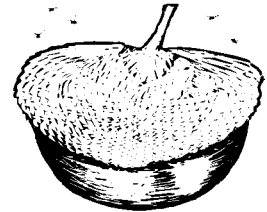
1. A ka ji aw ka ji puman min, min sensennen don walima min wulilen don. Nin nafa ka bon, kerεnkerennεnya la denmisenniw ma ani sidabana bε mεgεkεrεba minnu na, ani fana, a nafa ka bon fiεebana dεw furakeli la i n'a fε kεnεboli, tεgεtεgεnin, kunfilanitu, nεgεbana ani sayi. Nin bεε la **ji caman** tigiya ka fisa ni **ji sanuman** tigiya ye bana kunben na. Ni a fεra ko faantanw ka musaka caman bε jiminta la walima ka lεgε caman jeni ji kalayali la, o be se ka degun lase u ma baloko la, ani ka jiri caman silatunu.



Musaka caman tε min na, o de ye ka ji kε bidεn sanuman kεnε walima manaforogo la min kεnεna be ye, ani ka a bila tile la fo leri 6 hake nεgεn. Ni ji durulen don, aw bε a to tile la fo tile 2.



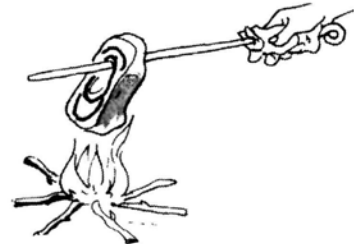
2. Aw be dumuniw tanga dimεgεw ni nεmεrε ni fεnεnεmanani werεw ma. O fεnεnεmananiw de bε ke sababu ye ka banakisεw jensen, ani ka bana lase mεgε ma. Aw kana dumuni tεw lakanabali to walima ka dumuniminεnw kobali bila ni o kera fεnεnεmananiw bε don u la ani ka banakisε bila u la. Aw be dumuniw datugu ka nε ni teme ye walima finifεgenmani.



3. Jiriden minnu binna duguma, aw kana olu dun ka a sεrε aw ma u ko ka nε. Aw kana a to denmisenniw ka jiridenw tεmε ka sin ka u dun: aw ye u ko ka nε fεlε.



4. Sogo ka kan ka tobi ka mε kosebe sani aw ka a dun. Kerεnkerennεnya la lεsogo ni jεgε jeninen, sogoyεrε dεw kene man kan ka to. Kεnεnatumu minnu bε wele ko ntεrεn ani sogolatumu (*la trichinose*), olu bε sεrε sogo mεbali dunnι de fε.



5. Banakisε dεw bε shε la minnu bε kεnεboli lase mεgε ma. Aw be aw tegew ko sani aw ka aw bolo don dumuniw na.

6. Ne mangez pas d'aliments qui sont là depuis longtemps ou qui sentent mauvais. Vous risquez de vous empoisonner. Ne mangez pas non plus le contenu de boîtes de conserve qui sont bombées, ou qui giclent quand on les ouvre. Faites surtout attention aux conserves de poisson. Méfiez-vous aussi du poulet qui a été cuit depuis plusieurs heures. Avant de manger des restes de la viande, il faut les réchauffer, à feu très fort. Si possible, ne mangez et ne faites manger que de la nourriture qui vient d'être préparée – surtout aux enfants, aux personnes âgées, et aux malades.



7. Les personnes qui ont des maladies contagieuses (comme la tuberculose, la grippe ou le rhume) doivent être servies dans une assiette à part. Lavez soigneusement leurs assiettes, cuillères, fourchettes et autres ustensiles avant que d'autres personnes ne les réutilisent.

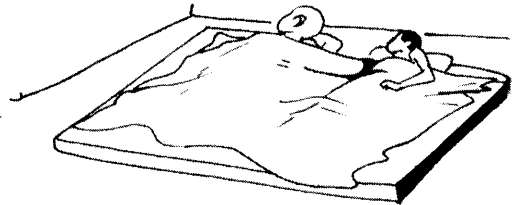


Protégez la santé de vos enfants



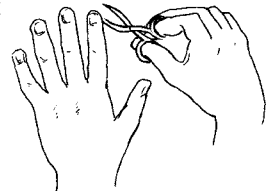
1. Un enfant malade comme celui-ci doit coucher séparément

des enfants bien portants.



Les enfants malades, ou les enfants qui ont des plaies, des démangeaisons, la gale, des furoncles ou des poux, ne doivent pas dormir dans le même lit que les autres. Si possible, les enfants atteints de coqueluche, de rougeole, d'un simple rhume ou d'autres maladies contagieuses, doivent dormir dans une chambre séparée, et ne pas s'approcher des nouveau-nés et des très jeunes enfants.

2. Protégez vos enfants de la tuberculose. Les personnes qui ont une toux chronique ou d'autres signes de tuberculose doivent se couvrir la bouche quand elles toussent, et ne jamais dormir dans la même chambre que des enfants. Il leur faut aller voir un soignant et commencer un traitement dès que possible.



Les enfants qui habitent dans la même maison qu'une personne atteinte de tuberculose devraient être vaccinés contre cette maladie (vaccin BCG).

3. Baignez les enfants, changez-leur de vêtements, et coupez-leur les ongles très souvent. Les microbes et les œufs de vers se cachent sous les ongles longs.

6. Aw kana dumuni kasabalen walima a tijenen dun. O be se ka aw bana. Buwati kono dumuni minnu fununen don walima minnu kono dumuniw be seri ka bo u dayelet, aw kana olu dun. Aw ye aw yere kolosi, kerengerennya la saridinibuwati la, ani shesogo la, minnu tobilen menna. Sani aw ka sogoto dun, aw ye aw jija ka a kalaya kosebe. Ni aw be se, kerengerennya la denmisenni, magakawani banabagato ka dumuniw dun minnu sumanen don walima minnu tobi tuma ma men.



7. Ni bana yelemata be mago la i n'a fo sagwasagwanje ni mimi ani murafarigan, o tigi ka kan ka dumunike a kelen na. Banabagato ni mago to man kan ka dumunike minen kelen na, walima fo ni aw ye dumuniminew (tasaw ni kutuw) tobi sani aw ka dumuni ke u la tuguni.

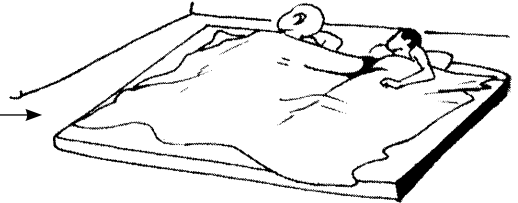


Denmisenni tangacogo banaw ma:



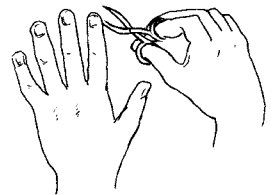
1. Denmisenni minnu man kene

olu ni denmisenni to man kan ka da dilan kelen kan i n'a fo ja in be a jira cogo min.



Denmisenni banabagato walima kurukuruw, kaba, logologow, walima jimi be minnu na, olu ni denmisenni to man kan ka da dilan kelen kan. Aw be aw seko bee ke walasa denmisenni murato, keteketenito, keteketenito walima bana yelemata werew be minnu na, olu ni denmisenni to kana da so kelen kono, u yoro ka kan ka janya denyereniw ni denfitiniw na.

2. Aw be denmisenniw tanga sagwasagwanje ma. Ala ye magakawani minnu geresege fogonfogondimi walima sagwasago basigilen na, olu sagwasago ka kan ka finini do biri u da la, kofe ka o ko ni ji wulilenba ye. Olu ni denmisenni man kan ka da so kelen kono **abada**. Aw ka kan ka taa ni u ye dogotawo la joona.



Ni denmisenni ni sagwasagwanjeto be joro fe, sagwasagwanjeboloci ka kan ka ke u la (BCG).

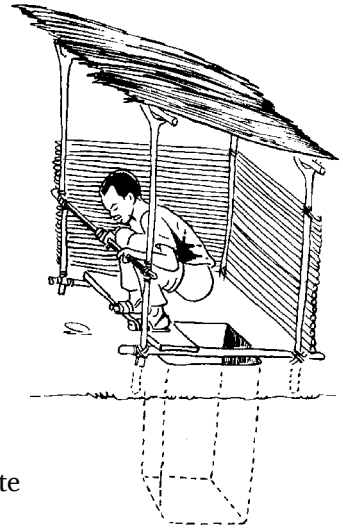
3. Tuma ni tuma aw be to ka denw ko ani ka u donfiniw falen; aw ka to ka u soniw tige tuma bee, a ka ca a la tumuw ni banakisew be dogo sonjanw koro.

4. Soignez sans attendre les enfants qui ont des maladies contagieuses, ou des vers, la gale, ou des furoncles pour empêcher que d'autres les attrapent.
5. Les recommandations de ce chapitre sur la propreté et l'hygiène sont très importantes, et nous espérons que vous les suivrez toutes. Apprenez-les aux enfants et expliquez-leur les raisons de ces règles d'hygiène. Encouragez-les à participer aux activités qui rendent la maison et le village plus propres et plus sains.
6. Veillez à ce que les enfants mangent assez. Une bonne alimentation protège le corps des infections. Un enfant nourri correctement résistera et combattra généralement une infection qui tuerait un enfant malnutri.



Hygiène de la communauté

1. Les puits, les points d'eau, les sources et leurs alentours doivent être tenus propres. Si nécessaire, entourez-les d'une barrière. Les animaux ne doivent pas approcher un endroit d'où les gens tirent l'eau qu'ils boivent. Empêchez les gens de déféquer et de déposer des déchets dans la zone du point d'eau. Veillez attentivement à ce que les ruisseaux ou les rivières restent propres et purs en amont (c'est-à-dire avant) de l'endroit où on tire de l'eau. Ne laissez pas la corde du puits traîner par terre.
2. Brûlez les déchets. Enterrez ceux qu'on ne peut pas brûler loin de la maison, des puits, et des sources d'eau.
3. Construisez des latrines pour éviter que les cochons et d'autres animaux n'approchent des excréments humains. Un trou profond, entouré d'une petite maison, convient assez bien. Plus le trou est profond, moins il y aura de problèmes de mouches et d'odeur.



Voyez le dessin d'une latrine simple, facile à construire

Pour diminuer les mauvaises odeurs et éviter d'avoir énormément de mouches, jetez un peu de terre, des cendres, ou de la chaux dans le trou après chaque utilisation. Recouvrez aussi le trou de la latrine avec un couvercle après chaque utilisation.

Les latrines doivent se trouver à au moins 20 mètres de toute maison, et des puits.

S'il n'y a pas de latrine, déféquez loin de la maison, des puits, des sources, et des endroits où les gens se baignent. Apprenez à vos enfants à faire comme vous.

Vous trouverez ci-dessous des instructions pour la construction de latrines améliorées. Il est aussi possible de construire des latrines qui produisent un bon engrais pour les jardins potagers.

L'utilisation de latrines permet d'éviter beaucoup de maladies.

4. Tumuw be denmisenni minnu kɔɔ, kaba ni logologo ani bana yelemata be minnu na, aw ka kan ka kɔɔ ka olu furake jona walasa u ka banaw kana yelemata denmisenni tɔw la.
5. Saniya matarafa wale minnu jεfɔlen don nin sigida in na, aw ka kan ka olu labato. Aw be tila ka denmisenni dege o wale ninnu na ani ka u matarafabaliya kɔɔɔw jεfɔ u ye. O kɔ aw be sokɔɔna ni dugu saniyali walew dusu don u la.
6. **Aw ye aw jija denmisenni ka balo puman dun.** Dumuni puman be u tanga banaw ma. Bana minnu be denmisenni balodeseto faga, o banaw te se ka fen ke denmisen na, min balocogo ka ji.



Sigida saniyali

1. Aw be aw jija ka kɔɔnw ni u dafelaw saniya. Aw kana a to baganw ka se kɔɔnw ma. Ni aw be se, aw ka kan ka kɔɔnw lakori. Aw kana sɔn mɔɔw ka kɔɔndaw nɔɔ, u kana pamanw bɔn kɔɔnda la walima ka fini w ko yen. Mɔɔw be u makɔjeji ta kɔw ni jisigiyɔɔ minnu na, aw kana a to olu ka nɔɔ. Aw kana jurufilen bila duguma.
2. Aw be pamanw jeni. Nka minnu te se ka jeni, aw be olu don dugukɔɔ ka u mabɔ sow ni kɔɔnw ni jitayɔɔw la.
3. Be jεgenw dilan walasa sokɔɔbaganw kana taama adamadew nɔɔw la. Jεgendinge mana dunya ka a datugu i n'a fɔ ja be a jira cogo min na, o de ka fisa. Ni jεgendinge ka dun o be a dimɔɔw ni kasa ko nɔɔya.

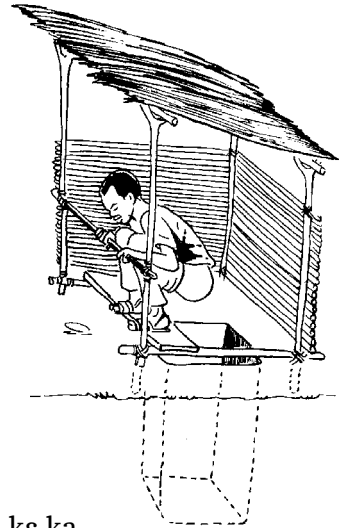
Jεgendinge dilancogo nɔɔwman dɔ file.

Walasa ka dɔ bɔ jεgen kasa ni dimɔɔw la, aw be to ka bɔɔmugu, lenburukumuniji walima laso ke a kɔɔ tuma bεε. Aw be to ka dinge datugu.

Du kɔɔ, jεgen ni kɔɔn cε ka kan ka ke metiri 20 ye.

Ni aw ma se ka jεgen dilan, aw be aw jija ka binnataa ke ka yɔɔw janya so ni kɔɔnw, ni jisɔɔyɔɔw la. Aw be denmisenni dege a kεcogo puman na.

Gafe min be wele tubabukan na ko “*Assainissement et propreté pour un environnement sain*” (Saniya wale minnu kenya sabati sigida la), hakilina dɔw be o la minnu be kuma jεgen dilanni kan. Jεgenɔɔw fana be se ka ke nakɔ kɔɔ, nka aw kana a ke nakɔfenw kɔɔw i n'a fɔ karɔti, su walima salatiw.



Jεgen matarafali be mɔɔw tanga bana caman ma.

Utilisation des latrines pour gérer les déchets humains

Quand les déchets humains ne sont pas bien gérés, ils créent des problèmes très importants pour les personnes et pour la communauté : eau, aliments et terrains pollués par des microbes qui amènent la diarrhée et d'autres troubles de santé graves. L'utilisation de toilettes empêche les microbes de se répandre dans notre milieu de vie, et protège la santé de toute la communauté. Mais en plus de la protection de la santé, les latrines ou toilettes doivent offrir certaines qualités, pour répondre aux attentes des gens. Ce sont, entre autres :

L'intimité. Les toilettes peuvent n'être qu'un trou profond dans le sol. Mais, à cause du besoin d'intimité, il est important qu'elles soient situées dans un abri qui ait une porte ou un rideau. Les abris peuvent être fabriqués à partir de matériaux locaux, ou avec du béton ;

La sécurité. Elles doivent aussi garantir la sécurité. Elles doivent être bien construites (personne ne les utilisera si elles risquent de s'écrouler) et se trouver dans un lieu où les femmes et les filles ne courent pas de risque de violence sexuelle (pas éclairées, pas bien fermées, loin de la maison, ou dans un endroit isolé) ;

Le confort. Les gens utiliseront plus volontiers des toilettes qui offrent un endroit pour s'asseoir ou s'accroupir confortablement, et un abri assez grand pour s'y tenir debout et y bouger. De même pour des toilettes proches de leur maison, et abritées du vent, de la pluie ou de la neige ;

La propreté. Si les toilettes sont sales ou sentent mauvais, personne ne voudra les utiliser. De plus, les toilettes sales sont causes de maladies. Le partage des tâches de nettoyage, ou le paiement d'un salaire ou d'autres avantages à un membre de la communauté pour l'entretien des toilettes permet d'assurer leur propreté continue.

Le respect. Des toilettes bien entretenues apportent le respect et une certaine importance à leur propriétaire. Ce peut être l'une des raisons pour lesquelles certaines personnes décident de fournir des efforts et de l'argent pour la construction de toilettes.

La possibilité d'avoir de l'eau propre pour se laver et pour boire est une autre condition très importante qui affecte la santé. Les femmes ont, de plus, besoin de moyens de lavage et de séchage des garnitures hygiéniques en période de règles.

Types de toilettes

Plusieurs sortes de toilettes peuvent être construites, à l'aide de ressources locales. D'autre part, il n'existe pas de type unique de toilettes qui convienne forcément à toutes les communautés ou à toutes les familles. Il faut donc évaluer les avantages de chaque type.

Note : Ces dessins montrent les toilettes sans porte pour que vous puissiez en voir l'intérieur. Toute toilette doit avoir une porte, et les trous doivent être recouverts par un couvercle quand ils ne sont pas utilisés.

ገደገጠው ላይ ለማድረግ ምን ይገባል?

ገደገጠው ለማድረግ ምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል?

Sutura ሃገር: ገደገጠው ላይ ለማድረግ ምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል?

Lakana: ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል?

Damu: ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል?

Saniya: ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል?

Bonya: ገደገጠው ላይ ለማድረግ ምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል?

ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል?

ገደገጠው ለማድረግ ምን ይገባል?

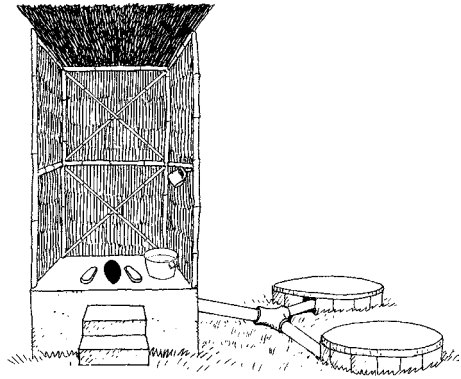
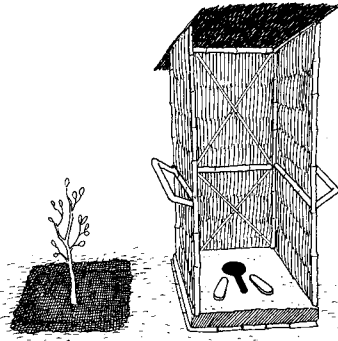
ገደገጠው ለማድረግ ምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል?

ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል?

Aw ye aw janto nin na: ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል? ለምን ይገባል?

Toilettes à compostage à fosse simple pour la plantation d'arbres

Une fosse peu profonde, une plate-forme et un abri mobile. Plus adaptées aux endroits où les gens veulent planter des arbres et peuvent gérer des toilettes mobiles.

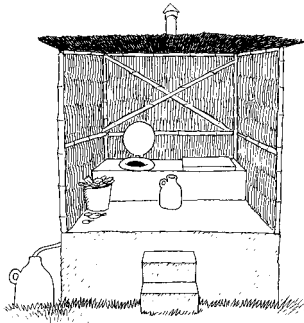


Toilettes à fosse fermée

Une fosse profonde, une plate-forme et un abri. Plus adaptées aux endroits où les eaux souterraines sont profondes et où il n'existe pas de risque d'inondation.

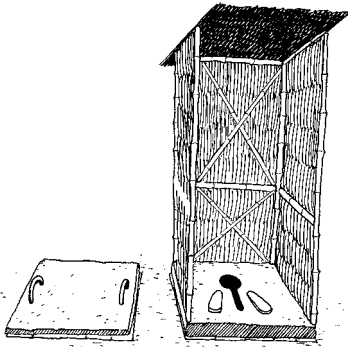
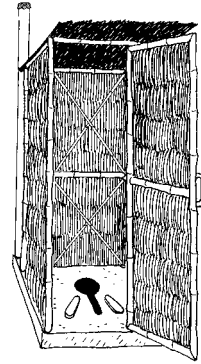
Toilettes sèches avec dérivation de l'urine

Une structure au-dessus du niveau du sol avec deux compartiments, une cuvette qui sépare l'urine des excréments, et une conduite de dérivation de l'urine. Plus adaptées aux endroits où les gens utiliseront les déchets humains comme engrais, et où la nappe phréatique est haute, ou s'il y a un risque d'inondation.



Toilettes améliorées à fosse ventilée (Toilettes VIP)

Une fosse profonde, une plate-forme en béton ou en bois et en terre, un abri et une conduite d'aération pour piéger les mouches. Plus adaptées aux endroits où les eaux souterraines sont profondes et où il n'existe pas de risque d'inondation.

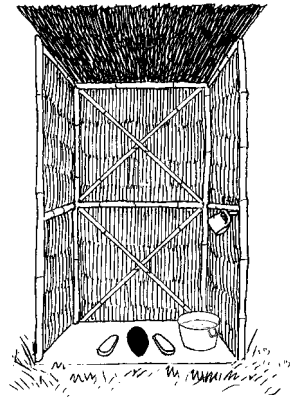


Toilettes à compostage à double fosse

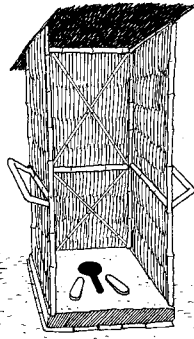
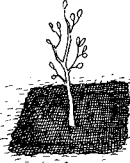
Deux fosses peu profondes, une plate-forme et un abri léger, mobile ou permanent, assez grand pour recouvrir les deux fosses. Plus adaptées aux endroits où les gens utiliseront les excréments comme engrais.

Toilettes à chasse d'eau manuelle

Un siphon scellé à l'eau, une plate-forme, 1 ou 2 fosses profondes et un abri. Plus adaptées aux endroits où les eaux souterraines sont profondes et où les gens utilisent l'eau pour la toilette de l'anus après la défécation.

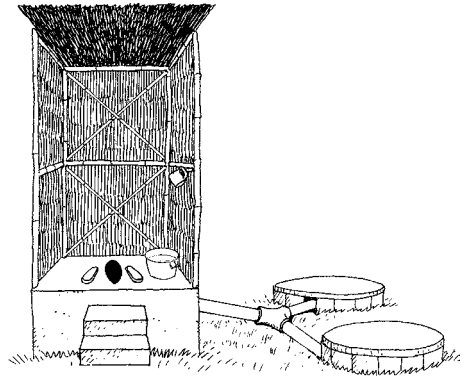


Þegen minnu be laben walasa ka jirituruycwkw kwkw don.

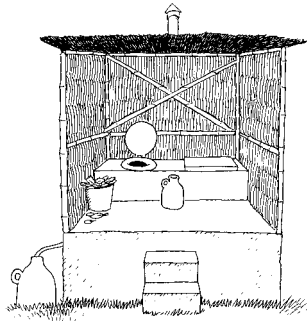


Dinge te dunya, a be bili, ani ka so jw a kunna, so min be se ka ta ka kw a kw la. A be jw kwkw la, mkwkw b'a fe ka jiri turu kwkw minnu na ani fana ni u be se ka þegen suguya ninnu ladon ka þe.

Þegen minnu dinge be dunya ka a bili ka þe ani ka so jw a kunna. U ka jw kwkw la, kwkw minnu dugujukwkwkw kwkw ka jan ani jizon ma teli ka se kwkw minnu na.

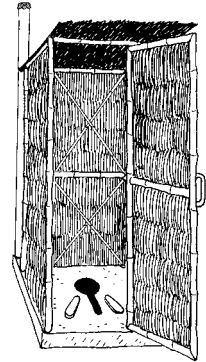


Þegen minnu na, banakwtaa ni þege ne te taa fan kelen fe.

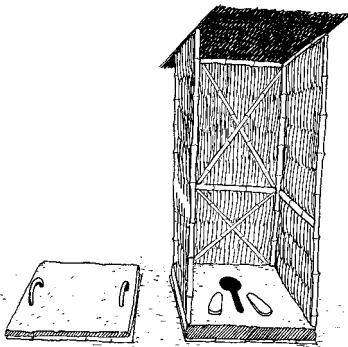


Þegen da be kwkw ka wo fila ke a la. Banakwtaa ni þege ne te taa sira kelen fe. Nin þegen suguyaw be dilan kwkw la, mkwkw be banakwtaa ke kwkw ye kwkw minnu na, ani kwkw minnu dugujukwkwkw kwkw man jan, ani jizon ka teli ka se kwkw minnu na.

Þegen wasalen, fiþe kwkw bilalen don minnu dinge la (þegen wasa). Þegendinge ka dun, a be bili ni dali ye walima jiri ni kwkw. So be jw a kunna ni ka fiþe kwkw bila dinge la walasa ka dimkwkw mine jan na. Nin þegen suguyaw bennen don kwkw la, kwkw minnu dugujukwkwkw kwkw ka jan, ani jizon ko farati te kwkw minnu na.

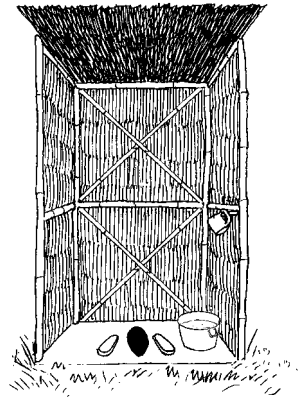


Dinge fila be þegen minnu na: Dinge fila be ke þegen na,



minnu man dun. U te bili ka þe ani minen giriman te ke ka so jw. So be bonya walasa ka þegendinge fila be koori. Nin þegen suguya ninnu be jw kwkw la, mkwkw be banakwtaa ke senefenw kwkw kwkw minnu na.

Ji be ke ka þegen minnu banakwtaa lataa: Jimaraykwkw datugulen, þegendinge kelen walima fila, minnu ka dun ni so be u kunna. Nin þegen suguyaw bennen don kwkw la, kwkw minnu dugujukwkwkw ka jan ani mkwkw mako be jw ji la kwkw minnu na ka u yere saniya.

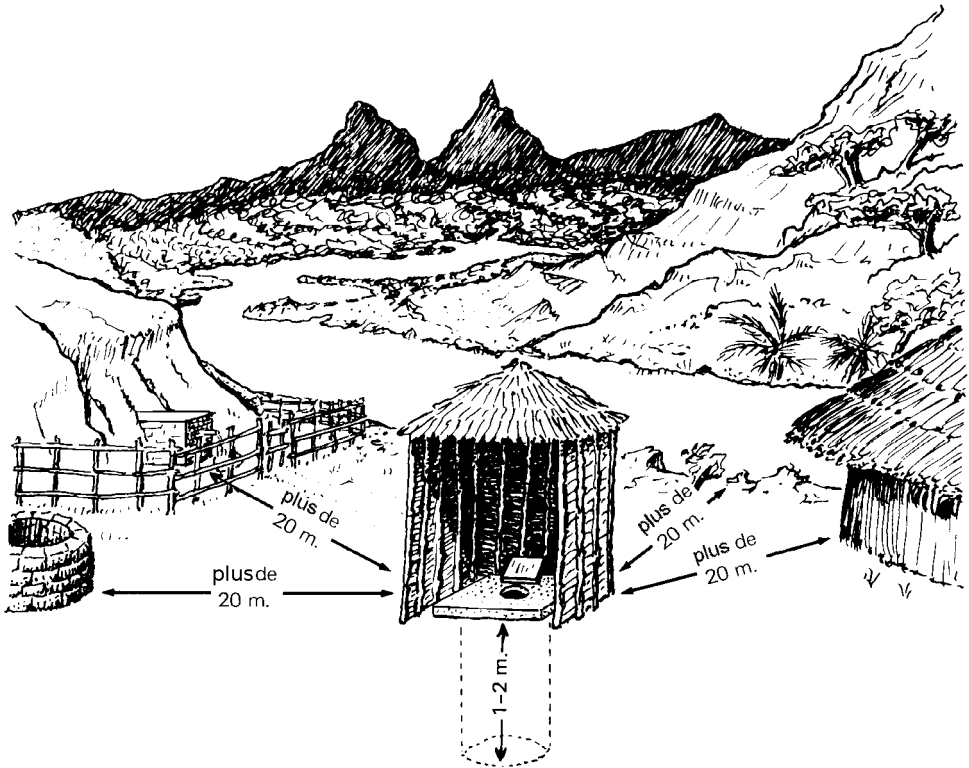


Où construire les toilettes

Quand vous décidez de l'emplacement des toilettes, il est important de vous assurer que vous ne polluez pas de puits ni d'eaux souterraines. Le risque de pollution des eaux souterraines dépend des conditions locales, comme le type de sol, la quantité d'humidité dans la zone considérée, et la profondeur des eaux souterraines. Mais quelques règles générales peuvent garantir la sécurité dans la plupart des circonstances.

Le fond de la fosse (s'il s'agit de toilettes à fosse) ou du compartiment (s'il s'agit de toilettes à compostage) doit se trouver à au moins 2 mètres $\frac{1}{2}$ au-dessus du niveau des eaux souterraines. Si vous creusez une fosse pour des toilettes et que le sol est très humide, ou si la fosse se remplit d'eau, ce n'est pas un bon emplacement. N'oubliez pas que le niveau de l'eau est beaucoup plus élevé pendant la saison humide. Ne construisez pas de toilettes à fosse sur un terrain inondable.

Quand il y a un risque de pollution des eaux souterraines à partir de toilettes à fosse, envisagez de construire des toilettes au-dessus du sol, comme les toilettes sèches décrites à la page 225.



Les toilettes doivent se trouver à au moins 20 mètres des fleuves, des lacs, des sources, des rivières et des puits.

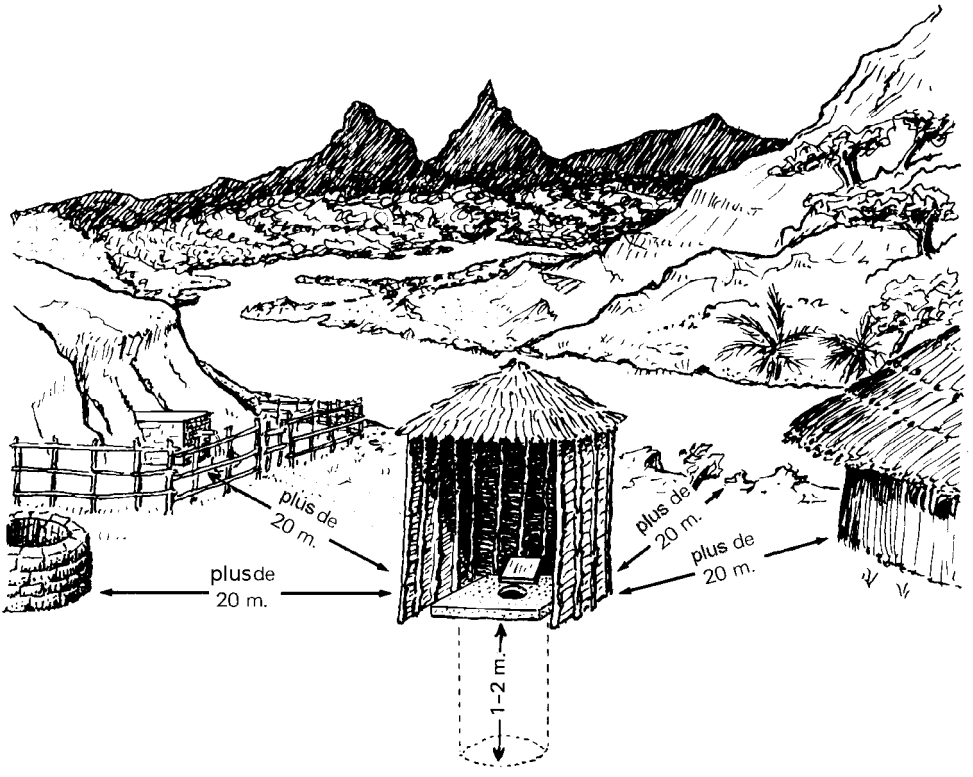
Les eaux souterraines s'écoulent vers le bas, ou « aval ». S'il n'y a pas d'autre choix que de construire les toilettes dans un endroit où il y a un risque de pollution des eaux souterraines, placez les toilettes en aval des puits voisins.

ገጽጽ ጽንጻ ጽንጻ ጽንጻ ጽንጻ ጽንጻ ጽንጻ

Ni aw ye ገጽጽ ጽንጻጽ suganti, aw be a jatemente ni u jiw te jigim kolonw, ni dugujukorjijiw la. Dugujukorjijiw nጋጋli sababu be ጽንጻጽ kecogo la i n'a fo dugukolo suguya, ጽንጻ ገገincogo, ani dugujukorji ጽንጻ janya hake. Fጽጽ dጋw be se ka a to lakana ka sabati sira dጋw fe.

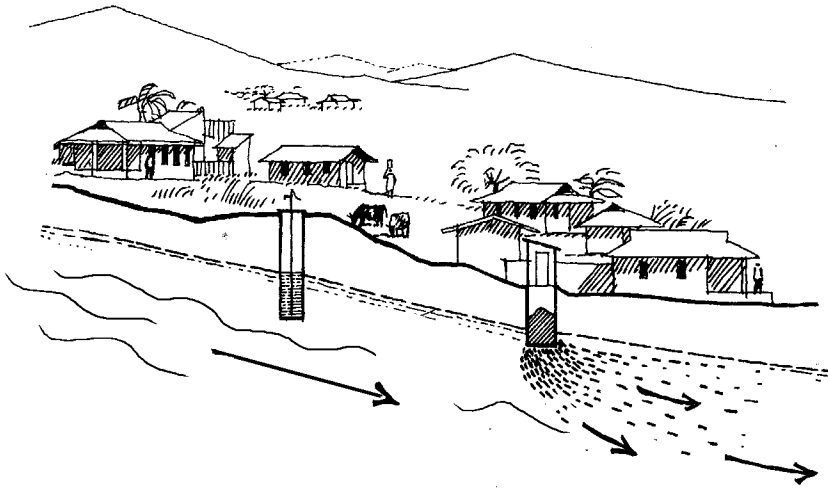
Dinge dunya (ni ገጽጽ wuluwuluma don) walima ni dingጽ tilalen don fila ye (ገጽጽ min banakotaa bena ke nጋጋ ye) u ni dugujukorji ce ka kan ka ke metiri fila ni tila ye. Ni aw be ገጽጽጽጽ sen, ni aw ye a ye ko a ጽንጻጽ dugukolo ገገinnen don walima ni dingጽ fara ji la, o be a jira ko yen te ገጽጽ ጽንጻጽ ገገuman ye. Aw be a to aw hakili la ko dugujukorji be yelen samiya fe ka teme tilema waati kan. Aw kana ገጽጽ sen cogosi la jisigiጽጽጽ la.

Ni aw ye a ye ko ገጽጽጽጽ bena dugujukorjijiw nጋጋ, aw be a laje ka banakotaa keyጽጽ ke dingጽ ye, min te dunya, i n'a fo a ገጽጽጽጽጽ don cogomin seben ገጽ 225 la.



ገጽጽጽጽጽ ni baw ni dalaw ni minnijitayጽጽጽ ni kጋw, ani kolonw ce janya ka kan ka ke metiri 20 ገገጽጽጽ ye.

A ka ca a la, dugujukorjijiw be boli ka jigim. Ni ገጽጽ ጽንጻጽ were foyi te aw bolo fo ገጽጽጽጽጽ be dugujukorji ጽንጻጽጽጽጽጽጽ minnu na, aw be u ገገጽጽጽጽ, jibolisira, ni dugumala ce.



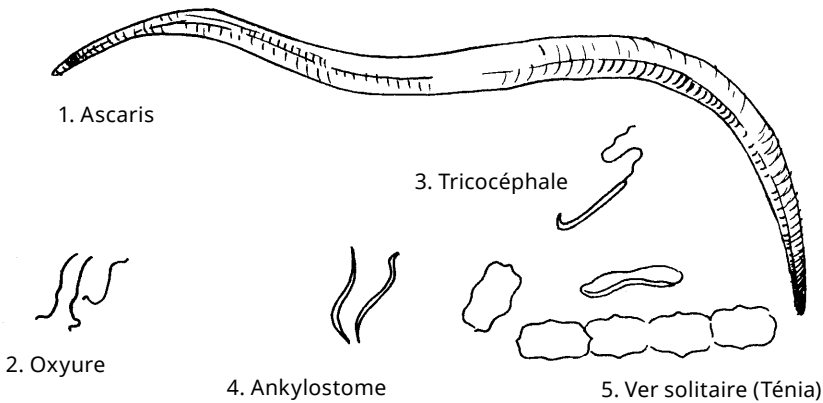
Les puits doivent se trouver en amont (plus haut que) de toilettes à fosse parce que les eaux souterraines s'écoulent vers l'aval.

Eau de puits pour la boisson

Déchets venant des toilettes à fosse et entrant dans les eaux souterraines

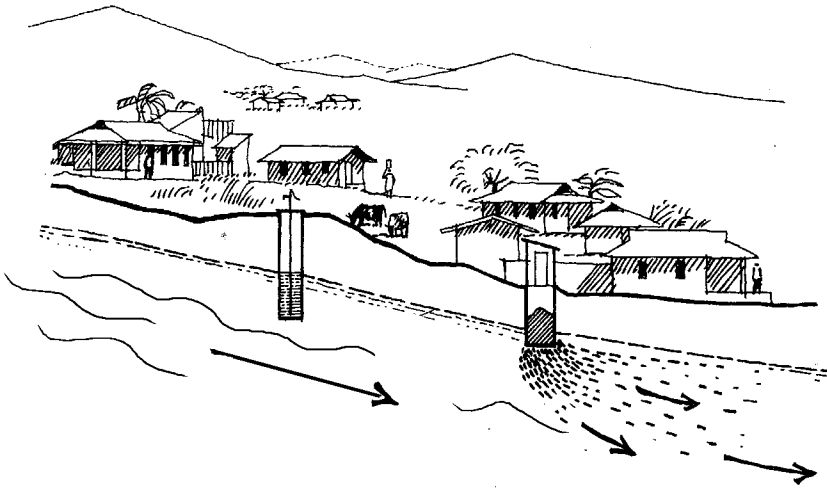
Les Vers et autres parasites intestinaux

Il existe plusieurs types de vers et d'autres petits animaux (les parasites) qui vivent parfois dans les intestins des gens, et sont la cause de beaucoup de maladies.



Certains se voient parfois dans les excréments (selles) ou les vomissures. Ce sont les ascaris, les oxyures, et le ténia. Les trichocéphales et les ankylostomes peuvent être très nombreux dans les intestins, sans qu'on les voie dans les selles.

Quand un enfant maigrit, n'a pas d'appétit, a des nausées ou des vomissements, des maux de ventre, des enflures ou des démangeaisons, il se peut que ce soit dû à la présence de vers intestinaux et qu'on doive le vermifuger (c'est-à-dire lui donner des médicaments qui élimineront les vers).



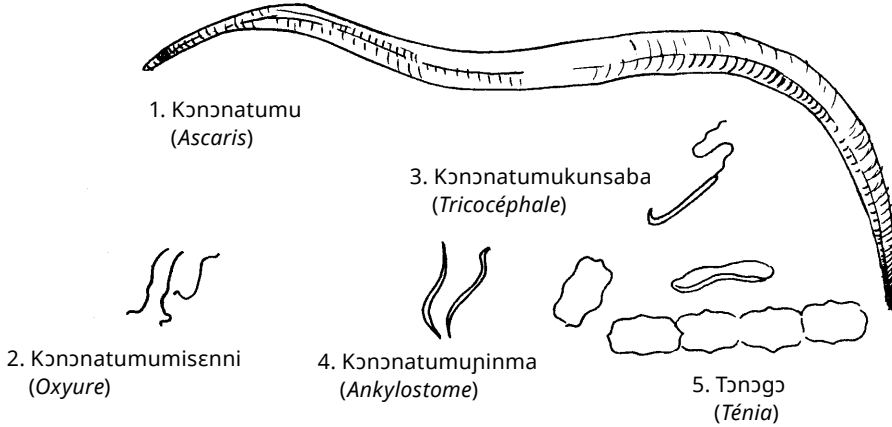
Ɔegεnw ka kan ka ke kεkε jibolisira ni dugumala ce, barisa ji be boli ka jigin de.

Minnijita kεkεnw

Nεgo bεbε negendinge la ka jigin dugujukεrεji la

KεkεnatumuƵ ni fenƆenamani werεƵ minnu be balo mεgo joli la

Tumu suguya caman ni fenƆenamani werεƵ be ke mεgo nugu la, minnu be bana caman sababuya. Nin tumu ninnu ka teli ka sεrε mεgo kεkε:



Nin tumu ninnu na, kεkεnatumu ni tεkε be sεrε kεkε la, ani u be se ka ye banakεtaa (walima kεkε) la. Kεkεnatumukunsaba ni kεkεnatumujinna be se ka banajugu bila mεgo la, ka sεrε u te ye banakεtaa la.

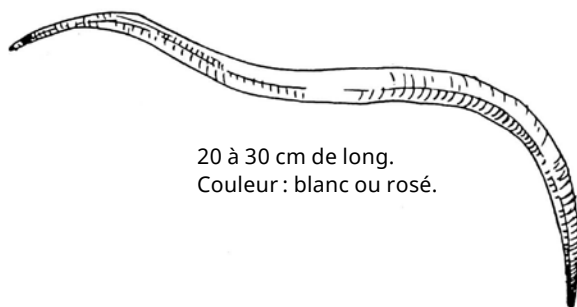
Ni aw ye a ye ko den dε beka fasa, a te sεn ka dumunike, a dusu be juƆun walima a be kεkε, kεkεdimi be a mine, a fari be tεn tεn walima ka a neƆe, aw be a bila aw hakili la ko tumu be se ka ye a kεkε o la aw ka kan ka tumuni fura di a ma.

Attention ! Beaucoup de « médicaments contre les vers » contiennent de la pipérazine. Mais ce type de substance n'est efficace que contre deux sortes de vers – les ascaris et les oxyures, et ne devrait pas être donnée aux bébés et aux jeunes enfants. Le mébendazole (**Vermox**) est plus sain, et attaque beaucoup plus d'espèces de vers. L'albendazole et le pyrantel tuent plusieurs sortes de vers, mais ils ont tendance à coûter plus cher. Le thiabendazole tue aussi plusieurs sortes de vers, mais a des effets secondaires graves et ne doit pas être utilisé souvent. Voir les pages 558 à 560 pour d'autres renseignements sur ces médicaments.

Les Ascaris (les plus grands des vers ronds)

Comment ils se transmettent :

Des selles à la bouche. Par défaut d'hygiène, les œufs d'ascaris contenus dans les selles d'une personne arrivent à la bouche d'une autre personne.



20 à 30 cm de long.
Couleur : blanc ou rosé.

Effets sur la santé :

Une fois avalés, les œufs d'ascaris éclosent et passent dans le sang, ce qui peut provoquer des démangeaisons dans tout le corps. Les jeunes vers passent jusqu'aux poumons, causant une toux sèche, ou, au pire, une pneumonie, ou une toux accompagnée de sang. La toux les amène à la gorge, où ils sont avalés, et arrivent dans les intestins, où ils terminent leur croissance.

La présence de nombreux ascaris dans les intestins peut causer des maux de ventre, des vomissements ou un affaiblissement général. Les enfants qui ont beaucoup d'ascaris ont souvent de très gros ventres. Il arrive, mais rarement, que les ascaris causent de l'asthme, ou une obstruction dangereuse dans les intestins (voir l'occlusion, p. 152). Surtout quand l'enfant a de la fièvre, les vers peuvent sortir par les selles, ou par la bouche ou le nez. Quelquefois, ils rampent dans les passages respiratoires et provoquent des étouffements.



Prévention :

Utilisez des latrines, lavez-vous les mains au savon avant de manger et de toucher les aliments, protégez la nourriture des mouches, et suivez toutes les recommandations de la première partie de ce chapitre.

Traitement :

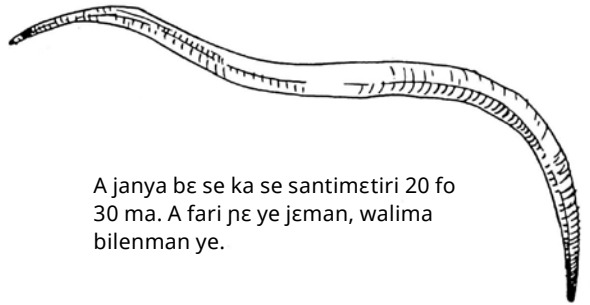
Le mébendazole tue souvent les ascaris. Pour le dosage, voir p. 558. La pipérazine est aussi efficace (p. 559). Certains remèdes maison éliminent assez bien les ascaris. Voyez le remède fait à base de papaye, p. 51.

Aw ye aw janto: Piperazini (*pipérazine*) be tumufagafura caman na. U be se ka tumu suguya fila dōron de faga: kōnōnatumuniw ni kōnōnatumumisenniwiw ani u man kan ka di denw ni denmisen fitiniw ma. Mebendazōli (*mébendazole*, *Vermox*) farati ka dōḡon, ani a be tumu suguya caman keḡe. Alibendazōli (*Albendazole*) ni piranteli (*pyrantel*) fana be tumuni suguya caman keḡe, nka u da ka gelen. Cabendazōli (*thiabendazole*) be tumu suguya caman keḡe, nka a kōḡḡo ka bon ani a man kan ka ta ka caya. Aw ye seben ḡe 557 ka taa a bila a ḡe 559 la laje walasa ka kunnafoniw sōḡo nin fura ninnu beḡ kan.

Kōnōnatumuni, *Ascaris* (tumu in ka jan ani a kōrilen don)

A sōḡocogo:

A be sōḡo banakōtaa fē: Ni saniya ma matarafa, tumufan minnu be kōnōnatumutōw banakōtaa la, olu be se ka se mōḡo were kōḡo.

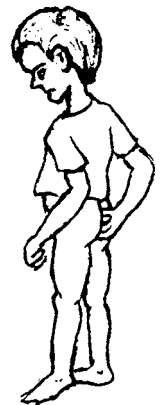


A janya be se ka se santimetiri 20 fo 30 ma. A fari ḡe ye jeman, walima bilenman ye.

Kōnōnatumuni be bana minnu bila mōḡo la:

Tumufan minnu sera mōḡo kōḡo, o fan ninnu be ke tumuniw ye. U be don joli la ka taa fo foganfogan la, ka ḡeḡe ni sōḡasōḡojalan bila mōḡo la. Tuma dōw la u be se ka sinkōḡokeredimi bila mōḡo la walima sōḡasōḡo, kari jolima be bō min na. Ni banabagato sōḡasōḡora, tumumisenniwiw be jensen fiḡe fē ka se mōḡo were ma, u be taa nuguw la ka bonya.

Ni kōnōnatumuniw be nugu la, u be se ka kōnōdimi, fōḡo, walima fanga dōḡoya bila mōḡo la. Tumuni caman be denmisenni minnu kōḡo, o denmisenniwiw kōḡo be bonya. Kōnōnatumuniw man teli ka sisan bila mōḡo la walima ka nugu geren (aw ye seben ḡe 152 laje). Ni farigan ye den mine, tumuniw be bō a banakōtaa, a da, walima a nu fē tuma dōw la. Tuma kelen kelenw na, u be taa fiḡebōdaw fē ka ninakili degun.



A kunḡencogo:

Mōḡow ka kan ka ḡeḡenw matarafa, ka u tēḡew ko safine na sani u ka dumunike, ani ka dumuniw tanga dimōḡow ma.

A furakecogo:

Mebendazōli (*mébendazole*) ka teli ka kōnōnatumuw faga. Aw ye a tacogo laje seben ḡe 557 la. Piperazini (*Pipérazine*) fana ka ḡi (aw ye seben ḡe 558 laje). Farafinfura dōw fana ka fisa. Ni aw be a furake ni manje ye, aw ye seben ḡe 51 laje.

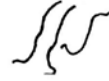
Attention ! N'utilisez pas de thiabendazole contre les ascaris. Il fait souvent monter les vers en direction de la bouche et du nez, et peut causer des étouffements.

Les Oxyures (petits vers minces)

Comment ils se transmettent :

Chaque ver pond des milliers d'œufs, juste à l'extérieur de l'anus – ce qui crée une démangeaison, surtout la nuit. Quand l'enfant se gratte, les œufs passent sous ses ongles. C'est ainsi qu'ils arrivent à sa bouche et à la bouche d'autres personnes.

Les oxyures ne sont pas dangereux. La démangeaison qu'ils produisent peut empêcher l'enfant de dormir.



1 cm de long. Couleur : blanc. Très mince et filiforme (qui a la forme d'un fil).

Traitement et prévention :

La meilleure façon d'éviter les oxyures est d'avoir une bonne hygiène individuelle. Même si les médicaments les éliminent, tant que les bons comportements d'hygiène ne sont pas adoptés, les vers reviendront. Ceux-ci ne vivent qu'environ 6 semaines. **En observant soigneusement les principes d'hygiène, les vers disparaissent d'eux-mêmes en quelques semaines, sans qu'il y ait besoin de médicament.**

- Un enfant qui a des oxyures devrait porter des couches ou des shorts serrés, pour l'empêcher de se gratter l'anus.
- Au lever, lavez les fesses, la zone de l'anus, et les mains de l'enfant. Lavez-lui toujours les mains au savon après une selle et avant de manger.
- Coupez les ongles des enfants bien courts.
- Lavez l'enfant souvent et changez-lui ses vêtements. Lavez-lui bien les fesses et les ongles.
- Pour calmer la démangeaison, au coucher, appliquez un peu de vaseline dans et autour de l'anus.
- Donnez-lui du mébendazole. Voir les dosages p. 558. La pipérazine est efficace, aussi, mais ne devrait pas être utilisée chez les bébés (p. 559). Quand on soigne un enfant qui a ces vers, il est sage de traiter toute la famille au même moment. Un remède maison à base d'ail est proposé p. 55.

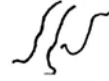
Aw ye aw janto: Aw kana cabendazoli (*thiabendazole*) ke ka kɔnɔnatumuni (*Ascaris*) furake. A fura in be tumuw bila ka yelen ka taa nu walima da kɔnɔ ka ninakilidegun bila mɔgɔ la.

Kɔnɔnatumumisenni, *Oxyure* (nin tumu ka dɔgɔn)

A sɔrɔcogo:

A tumu kelen o kelen be fan caman da mɔgɔ banakɔtaayɔrɔ la. U be ηεηε bila o yɔrɔ la, kerenkerennyena la sufe. Ni den ye a yere siyen, tumufanw be don a sɔniw kɔrɔ. U be se a kɔnɔ o cogo de la, ani ka yelema mɔgɔ

Kɔnɔnatumumisenni farati man bon kosebe. A ηεηε be denmisenw bali ka sunɔgɔ.



A janya ye santimetiri 1 ye. A ηε jeman don. A ka misen i n'a fɔ gaari.

A furakecogo ni a kunbencogo:

Saniya matarafali nafa ka bon kosebe. Hali ni aw ye den kɔnɔnatumuw faga, ni saniya ma matarafa, tumu ninnu be tila ka segin. **Ni saniya matarafara ka ηε, tumuw be tunu u yere ma dɔgɔkun wɔrɔrɔ kɔnɔ hali ni fura ma ta.**

- Aw be kulusi fitini dɔ don den na, walasa a kana se ka a bobara siyen.
- Ni den wulila ka bɔ sunɔgɔ la, aw be a bobara ni a tεgεw ko. Aw be a tεgεw ko safine na waati bεε ni a bɔra ηεgen na ani sani a ka dumunike.
- Aw be denmisenni sɔniw tige ka u surunya.
- Aw be to ka den ko ka a ka finiw falen. Aw be a bobara ko ka ηε ani ka a sɔniw tige. Walasa ka dɔ bɔ a ηεηε na, aw be wazelini (*Vaseline*) dɔ mu a banakɔtaayɔrɔ la a da tuma.
- Aw be mebendazoli (*mεbendazole*) di a tigi ma. Ni aw b'a fe ka a tacogo don, aw ye seben ηε 557 laje. Piperazini (*pipεrazine*) fana ka ηi, nka a man kan ka di denw ma (aw ye seben ηε 558 laje). Ni kɔnɔnatumuni be den kelen na du kɔnɔ, a ka fisa ka duden bεε furake ηɔgɔn fe. Ni aw b'a fe ka a furake ni layi ye, aw ye seben ηε 55 laje.
- Saniya ηɔgɔn feere puman te yen walasa ka i yere tanga kɔnɔnatumuw ma. Hali ni a sɔrɔ fura be tumu ninnu ban pewu, mɔgɔ min ma yerεsaniya matarafa, tumuw be se ka na o tigi la kura ye. Kɔnɔnuguntumuw be se ka kalo 6 ηɔgɔn ke ka sɔrɔ u ma sa. Ni an ye saniya bato a ηε ma, tumuw be tunu pewu pewu dɔgɔkun dama dama kɔnɔ, hali ni u ma fura ke.

Les Trichocéphales

Ces vers, comme les ascaris, sont transmis des excréments d'une personne à la bouche d'une autre personne – donc par manque d'hygiène. En général, ils n'apportent pas de maladie, mais s'il y en a beaucoup, ils peuvent causer une diarrhée. Chez les enfants, leur présence occasionne parfois une sortie partielle des intestins par l'anus (**prolapsus** du rectum).



3 à 5 cm de long.
Couleur : rosé ou gris.

Prévention :

Mêmes méthodes que pour les ascaris.

Traitement :

Si les vers causent un problème, administrez du mébendazole (p. 558). En cas de prolapsus du rectum, retournez l'enfant tête en bas, pieds en haut, et versez de l'eau fraîche dans l'intestin. Le contact de l'eau fraîche ramènera le rectum dans le corps.

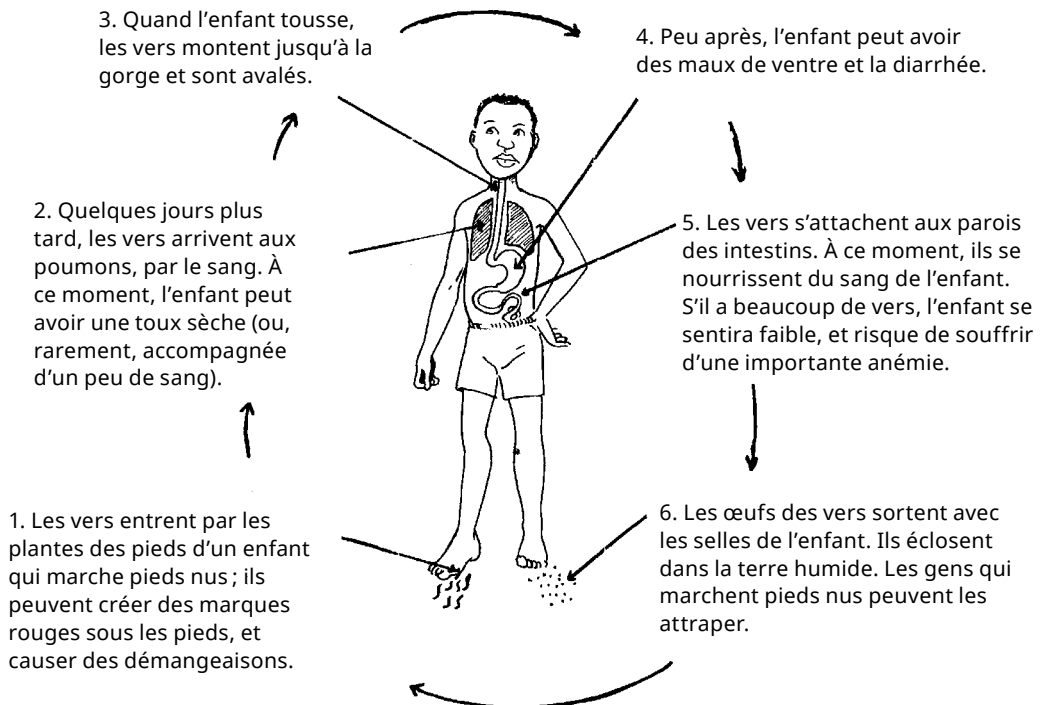
Les Ankylostomes

Il est rare qu'on puisse voir des ankylostomes à l'œil nu. Dans la plupart des cas, seule une analyse des selles peut prouver leur présence. L'infection causée par ces vers compte parmi les maladies les plus dommageables de l'enfance, parce que ces vers se nourrissent du sang de l'enfant, et causent une anémie. Un enfant anémié, très pâle, ou qui mange de la terre aura peut-être attrapé ces vers. Si possible, faites-lui faire une analyse des selles.



1 cm de long.
Couleur : rouge.

Comment ils se transmettent :



Koƙoƙatumukunsaba, *Tricocéphale*

Nin tumu fana ni do in soro sababu ye saniya matarafabaliya de ye. A ka ca a la a te bana bila mako la. Ni a bugunna, a be koƙoƙoli bila mako la. Ni a be denmisenni na, a be se ka koƙo bila a la.



A janya be taa santimetiri 3 fo santimetiri 5 la. A fari ne ye bilenman walima bugunma ye.

A kunbencogo:

A kunbencogo ni koƙoƙatumumisenni kunbencogo bee ye kelen ye.

A furakecogo:

Ni tumuni ye geleya lase aw ma, aw be mebendazole (*mébendazole*) ta (aw ye seben ne 557 laje). Ni koƙo ye den mine, aw be jisuma suuru a banakotaa yoro la. O be nugu ladon.

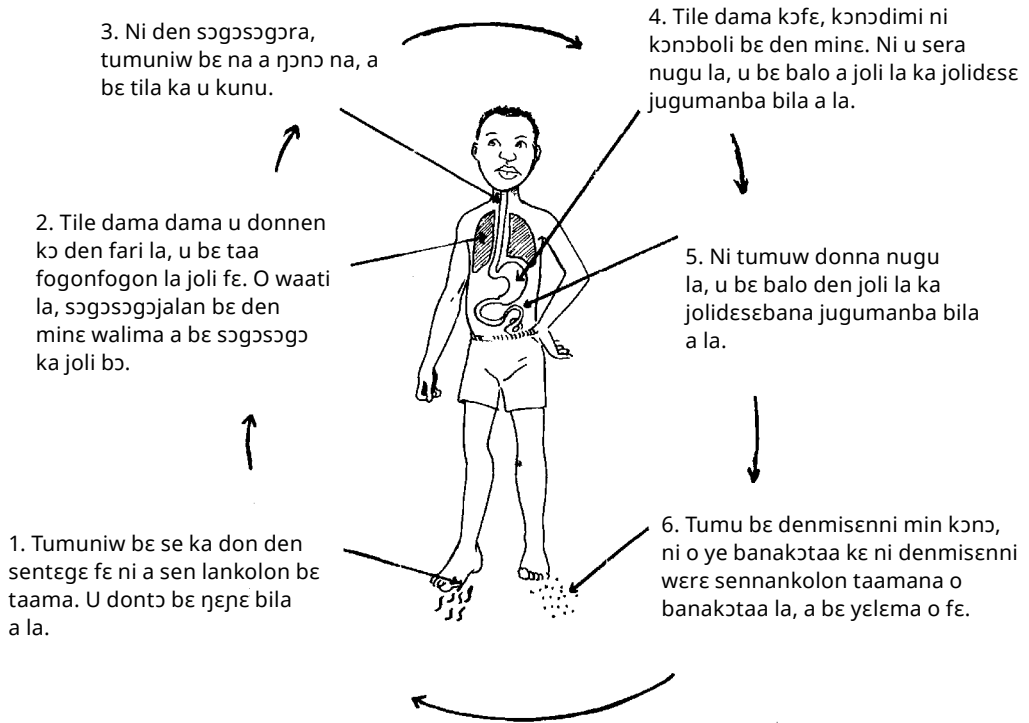
Koƙoƙatumujinma, *Ankylostome*

Nin tumuni ninnu be bana min bila mako la, o be jate denmisenni w ka banajuguw fe, ka da a kan u be den joli min ka jolidese bila a la. Ni aw ye denmisen do ye min fari ne jelen don a kan, walima a be koƙo dun, ni aw ye a segesege, aw bana a soro ko tumuni be a koƙo. Ni aw be se, aw be taa a banakotaa segesege. (a ye man di ni mikrosikopo (*microscope*) te.



A janya ye santimetiri 1 ye. A fari ne ye bileman ye.

A soroƙo ni a be bana minnu bila mako la:



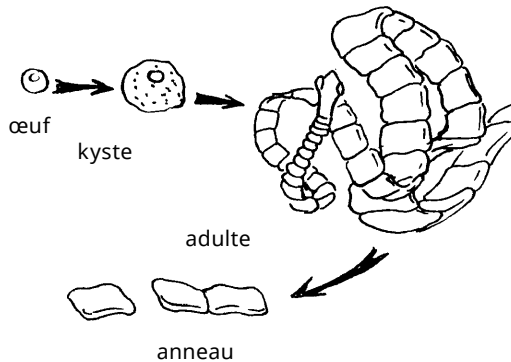
Traitement :

Donnez du mébendazole. Voir page 558.

Soignez l'anémie par une alimentation riche en fer, en rajoutant, si nécessaire, des comprimés de fer. Voir page 209.



Protégez les enfants contre les ankylostomes : construisez et utilisez des latrines. Portez des sandales ou des chaussures.

**Le Ver Solitaire (Ténia)**

Dans l'intestin, ce ver peut atteindre plusieurs mètres de long, mais dans les excréments, on ne voit que des morceaux (ou anneaux) du ver. Ils mesurent 1 cm ; ils sont blancs. Parfois, plusieurs anneaux peuvent se détacher et ramper d'eux-mêmes dans les sous-vêtements.

On attrape le ver solitaire en mangeant du porc, du bœuf, ou d'autres viandes ou poissons qui ne sont pas bien cuits.

A furakɛcogo:

Aw bɛ a furakɛ ni mebendazoli (*mɛbendazole*) ye. Aw ye seben jɛ 557 lajɛ.

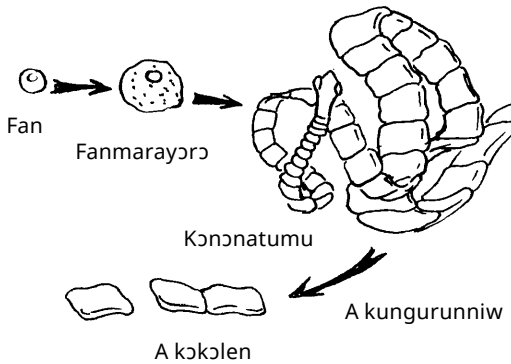
Aw bɛ dumuniw dun joliseginfura bɛ dumuni minnu na walasa ka jolidɛsɛ furakɛ, ani ka joliseginfurakisɛw ta. Aw ye seben jɛ 209 lajɛ.



Aw bɛ denmisɛnniw tanga kɔnkɔnatumu w ma: Aw bɛ jɛgenw jɔ ka u matarafa. Aw bɛ samara don.



Kelennatumuni wa tɔkɔɔ, *Tɛnia*



Nin tumuni janya bɛ se ka mɛtiri 2 sɔɔ ni a bɛ nugu la; nka a kunguruniw de bɛ ye banakɔtaa la. Olu janya bɛ santimɛtiri kelen bɔ. U jɛ jeman don. Tuma dɔw la a kunguruniw bɛ bɔ u yɛɛ ma ka don finijukɔɔfini na.

Mɔɔɔ bɛ tɔkɔɔ sɔɔ lesogo, misisogo, sogo wɛɛw walima jɛɛ mɔbali duni fɛ.

Prévention :

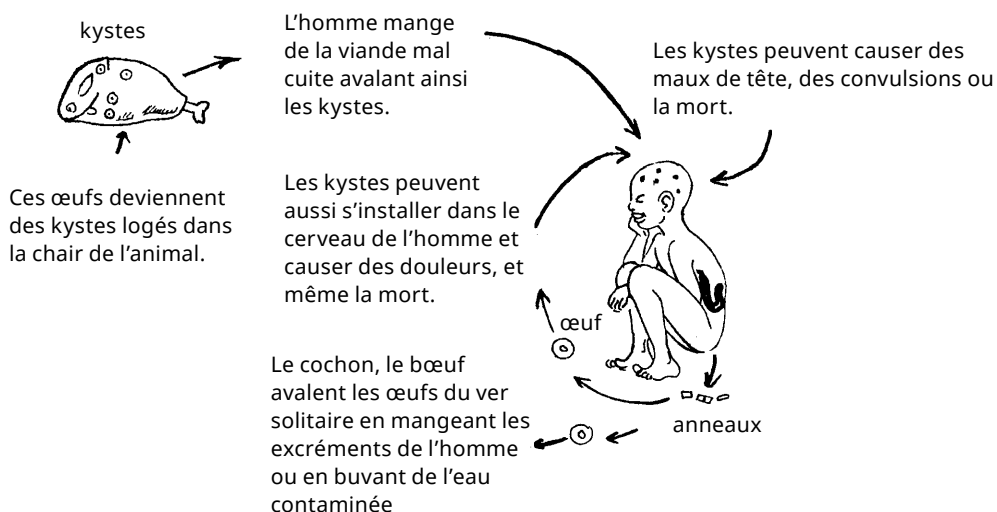
Toutes les viandes doivent être mangées bien cuites, surtout la viande de porc.

Vérifiez toujours que toutes les parties d'une viande ou d'un poisson, spécialement celles du milieu, sont complètement cuites avant de les manger.

Effets sur la santé :

À part de légers maux de ventre, les ténias installés dans les intestins causent peu d'autres problèmes.

Le plus gros danger, c'est que des **kystes** (petits sacs contenant de très jeunes vers) se logent dans le cerveau, causant des maux de tête, des évanouissements, ou la mort. Ceci arrive quand les œufs qui sont sortis par les selles passent à la bouche. C'est pourquoi il faut toujours se laver les mains au savon après avoir été à la selle. Toute personne parasitée par un ténia doit faire extrêmement attention aux principes d'hygiène – et se faire traiter tout de suite.



Traitement :

Prenez du niclosamide (*Trédémine, Yomesan*) ou du praziquantel (p. 523). Suivez attentivement les modes d'emploi.

Les Trichinelles et la trichinose

On ne peut pas voir ces vers dans les excréments ; ils passent directement des intestins aux muscles.

Comment ils se transmettent :

Comme dans le cas du ténia, les trichinelles entrent dans le corps quand on mange une viande de porc insuffisamment cuite et qui contient des kystes où se trouvent des larves (état du parasite avant l'âge adulte).

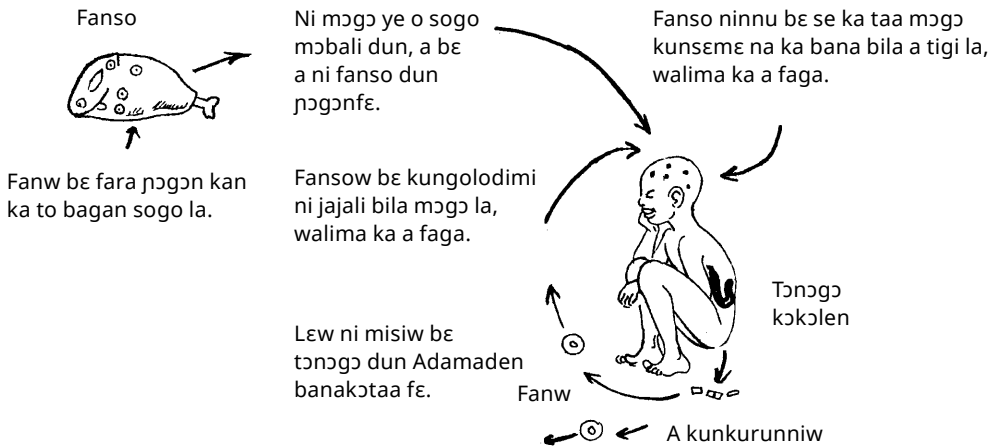
A kunbencogo:

Aw ka kan ka sogo bee tobi ka mo sani aw ka u dun, kerengerrennya la lesogo. Sani aw ka sogo, walima jerge dun, aw ye a laje ka je ni a konona monen don.

A be kolkol min lase mogo ka keneya ma:

Ni tongo be nugu la, a be kondimimisenni bilal mogo la, ani ka geleya werew lase i ma.

A faratibamayiro ye ni tongo donna kunseme na a be kungolodimi ni kirinni bilal mogo la, walima ka i faga. O be ke ni tumufanw sera mogo kono. O de la, aw ka kan ka aw tegew ko ni aw ye banakotaa ke. Ni tongo be mogo min kono, o tigi ka kan ka a janto saniya matarafali la.



A furakecogo:

Aw be nikulosamidi (*niclosamide*; izinitigi ka togo dalen *Trédémine*, *Yomesan*) walima parazikanteli (*praziquantel*) ta (aw ye seben je 560 laje). Aw be a tacogo kofolenw bato ka je.

Bagansogolatumuni:

Nin tumuni ninnu te se ka ye banakotaa la, u be bo nugu la ka taa fasaw la.

A soro cogo:

A be soro lesogo mabali dunni fe ni fanso be a la.

Signes de la maladie :

- Ils dépendent de la quantité de viande parasitée qui a été mangée : il peut n'y avoir aucun signe, mais on peut aussi devenir très malade et mourir. Entre quelques heures et 5 jours après avoir mangé la viande parasitée, la diarrhée, accompagnée de dérangements à l'estomac (douleurs, nausées, vomissements) peut apparaître.
- Dans les cas graves, il peut y avoir :
 - fièvre avec frissons ;
 - douleurs musculaires ;
 - enflure autour des yeux (et parfois aux pieds) ;
 - petites contusions sur la peau ;
 - saignement dans le blanc des yeux.

Un cas sévère peut durer de 3 à 4 semaines.

Traitement :

Cherchez sans tarder une assistance médicale.

Les médicaments à prendre seront soit de l'albendazole, soit du mébendazole (voir dosages p. 558 et 559), associé à des corticostéroïdes, lesquels ne doivent être administrés que par un soignant.

Important : si plusieurs personnes ayant mangé la même viande tombent malades peu après, il peut s'agir de la trichinose, et ces cas seront peut-être dangereux. Consultez un soignant.

Prévention de la trichinose :

- Ne mangez de viande de porc ou de toute autre viande qu'à condition qu'elles soient bien cuites.
- Ne nourrissez pas les cochons de restes de viande, ou de restes de boucherie, s'ils n'ont pas été bien cuits avant.

Les Amibes et l'amibiase

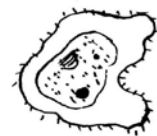
Les amibes ne sont pas des vers, mais de petits animaux – ou parasites – qui ne peuvent être vus qu'au microscope.

Comment ils se transmettent :

Les selles des personnes parasitées contiennent plusieurs millions d'amibes. Suite à des comportements non hygiéniques, elles contamineront une source d'eau de boisson, ou des aliments, et d'autres personnes seront infectées.

Signes de l'amibiase :

Beaucoup de gens ont des amibes sans présenter de signes. Mais celles-ci sont une cause courante de fortes diarrhées ou de **dysenterie** (diarrhée accompagnée de sang), surtout chez des personnes déjà affaiblies par une autre maladie ou par une mauvaise alimentation.



Amibe vue à l'aide d'un microscope

Bana taamasijεw:

A be bɔ sogo tumuma hake dunni de la. Tuma dɔw la, a te dɔn, nka a be se ka banajugu bila mɔgɔ la, walima ka a faga yerε. Lεri dama dama walima tile 5 sogo tumuma dunnen kɔfε, kɔnɔdimi be se ka mɔgɔ mine ka kɔnɔboli ke a senkɔrɔ. Tile dama dama o kɔ, ni a juguyara kojugu, nin lahalaya ninnu be ke mɔgɔ la:

- farigan ni nεnε;
- fasadimi;
- jεda funu (tuma dɔw sen fana);
- jolisu wolo kɔrɔ;
- joli be ci jε jεman yɔrɔw kan

A bana juguya be mεn senna dɔgɔkun 3 fo dɔgɔkun 4.

A furakεcogo:

Aw be dɔgɔtɔrɔ dɔ ka demε jini jooa. Alibendazɔli (*albendazole*), walima mebendazɔli (*mεbendazole*), olu ka jɔ.

Walasa ka u tacogo dɔn, aw ye sεben jε 557 ni 558 lajε. Kɔrɔtikɔ-siteroyidi (*les corticostεroïdes*) fana ka jɔ, nka dɔgɔtɔrɔ, walima keneyabaarakela dɔ de ka kan ka ale di).

Aw ye aw janto: Ni mɔgɔ caman ye sogo kelen dun, ni u bεε banana, o be se ka a jira ko sogo mɔbali dunni de ye bana bila u la. A be se ka ke bana jugu ye. Aw be dɔgɔtɔrɔ dɔ ka demε jini.

Bagansogo mɔbali dunni bana kunbεncogo:

- Aw be lesogo ni sogo wεrεw tobi ka mɔ sani aw ka u dun.
- Aw kana sogokolow walima sogotobibali foyi di lεw ma.

Tɔgɔtɔgɔninbanakisε (*Les Amibes*)

Ale te tumu ye, fεnjεnamani fitini don min te se ka ye ni mikɔrɔsikɔpu te (mansini min be ja labonya).

A sɔrɔcogo:

Banakisε in be mɔgɔ minnu na a be sɔrɔ olu banakɔtaa fε; saniya matarafabaliya be a to banakisε in be don ji minta la, walima dumuniw, o la mɔgɔ minnu be o dumuniw dun, bana in be se ka olu fana mine.

Bana taamasijεw:

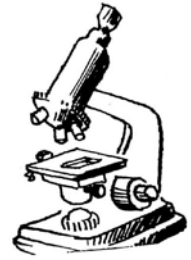
Bana in taamasijε te ye mɔgɔ ye jεna na. O de la a banakisε be se ka kɔnɔboli juguman walima tɔgɔtɔgɔnin (banakɔtaa ni joli) bila mɔgɔ la, kerεkerεnnya la, bana wεrε be mɔgɔ minnu na walima balodεse.



Banakisε min yera mikɔrɔsikɔpu fε

La dysenterie amibienne typique se manifeste par :

- une diarrhée qui revient, remplacée parfois par de la constipation.
- des crampes d'estomac, accompagnées de fausses envies d'aller à la selle – qui produisent parfois du mucus.
- beaucoup de selles molles, mais pas liquides, avec parfois du mucus coloré de sang.
- dans les cas sévères, beaucoup de sang ; la personne peut être très affaiblie et malade.
- s'il y a de la fièvre, il y a probablement aussi une infection bactérienne.



Microscope

Les diarrhées sanglantes peuvent être causées par des amibes ou par des bactéries. Mais la dysenterie bactérienne (la shigellose) commence de manière plus soudaine, produit des selles plus liquides, et est presque toujours accompagnée de fièvre (p. 260). En règle générale :

Diarrhée + sang + fièvre = infection bactérienne
(dysenterie bactérienne, ou shigellose)

Diarrhée + sang + pas de fièvre = amibes
(dysenterie amibienne)

Parfois, les diarrhées sanglantes ont d'autres causes. Seule l'analyse des selles permet de s'assurer qu'il s'agit d'une amibiase.

Les amibes peuvent arriver dans le foie et former un abcès (poche de pus). Elles causent une douleur au-dessus du côté droit du ventre. La douleur peut s'étendre vers le côté droit de la poitrine, et s'aggraver quand la personne marche (à comparer avec la douleur de la vésicule biliaire, p. 494 ; de l'hépatite, p. 279 ; ou de la cirrhose, p. 494). Si la personne présentant ces signes commence à tousser en produisant un liquide brun, c'est qu'un abcès amibien coule vers son poumon.

Traitement :

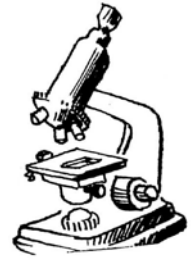
- Si possible, trouvez une assistance médicale et faites faire une analyse des selles.
- La dysenterie amibienne peut être traitée avec du métronidazole, complété si possible de furoate de diloxanide. Voir p. 549 pour le dosage, la durée du traitement, et les précautions à prendre.
- En cas d'abcès amibien, appliquez le traitement de la dysenterie amibienne. Assurez-vous que la personne prend les 2 médicaments, métronidazole et furoate de diloxanide (p. 549).

Prévention :

Construisez et utilisez des latrines, protégez les sources d'eau de consommation, et suivez les conseils d'hygiène. S'alimenter comme il faut, éviter les causes de fatigue et l'abus d'alcool sont aussi des gestes importants de prévention.

Togotogonin taamasije ye:

- Konoboli be taa ka segin, tumado la konoboli be ja.
- Kononugutige be ke a la, negennataa nege be a tigi mine tuma bee, nka ni a taara, a te banakotaa fosi soru, a dow la yiriyiri doron de be bo.
- Nogu ni yiriyiri caman be bo (a ka ca a la a jilama te), tuma dow la ani joli be bo.
- Ni bana ka jugu kosebe, ni basi caman be bo, olu be mogo fanga dogoya ka u bana
- Ni farigan be a senkoru o be se ka a jira ko banakise fana sen be a la.



Mikrosikopu

Basi bo be konoboli min sen koru, o sababu be se ka ke togotogonin banakise ye walima banakise were, o la farigan be to sen na waati bee. O de la togotogoni banakise in (*Shigellose*) be cun mogo kan, banakotaa be magaya (a be ke jilama ye), o bee la farigan be to sen na (aw be gafe ne 260 laje) i n'a fu a kecogo koru:

Konoboli+basi+farigan = bana min sababu ye banakise ye
(togotogonin banakise suguya were, *Shigellose*)

Konoboli + basi + farigan te = togotogonin (*dysenterie amibienne*)

Tuma dow la, sababuw werew be togotogonin na. Walasa aw ka da a la ko togotogonin don fo ni banakotaa segesegeera.

Tuma dow la banakise in be don mogo bije na ka ne sigi a la. O be dimi ke konobara kiniboloyanfan sanfela la, a be yelen disi la, wa dimi be juguya ni a tigi be taama. (A ni kunankunandimi bee ye suguya kelen ye, aw ye seben ne 495 laje; sayi, aw ye seben ne 279 laje; ani bijedimi la, aw ye seben ne 494 laje). Ni nin taamasije ninnu be mogo min na ni o tora ka sogosogu ka ji nelafinman do bo, o be a jira ko bana in be a fagonfagon la.

A furakecogo:

- Ni aw be se aw ye dogoturu do ka deme jini ani ka banakotaa segesege.
- Togotogonin juguman be se ka furake ni metoronidazoli (*metronidazole*) ye, ni aw be se, aw be furowati dilokisanidi (*furoate de diloxanide*) fara a kan. Walasa ka fura tata hake ni furakeli kuntaala ani yeretangacogo don; aw ye seben ne 548 laje.
- Togotogonin juguman be se ka furake i n'a fu a damine waati be furake cogomin. Aw ka kan ka metoronidazoli ni furowati dilokisanidi fila bee ta (seben ne 548).

A kunbencogo:

Aw be negenw dilan ani ka u matarafa, aw be jimintaw boyuru lakana. Aw be saniya walew matarafa.

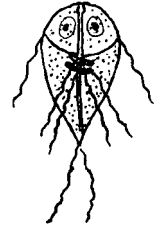
Les Giardias et la giardiase, ou lambliaose

La giardiase, comme l'amibiase, est une maladie causée par des parasites microscopiques, vivant dans l'intestin. Les giardias sont une cause courante de diarrhée, surtout chez les enfants. La diarrhée peut être chronique ou venir et repartir.

Une personne produisant une diarrhée jaune, mousseuse (pleine de bulles), de mauvaise odeur, sans mucus ni sang, a probablement une giardiase. Elle a de légères crampes intestinales. Son ventre est gonflé par les gaz, et elle est mal à l'aise. Elle expulse beaucoup de gaz par l'anus, et par la bouche (renvois). Les renvois ont mauvais goût, rappelant l'odeur du soufre. Généralement, il n'y a pas de fièvre.

Les giardiases se terminent parfois d'elles-mêmes, surtout quand la personne s'alimente correctement.

Les cas sévères sont mieux traités par le métronidazole (p. 549). La quinacrine (*Atabrine*, p. 551) est bon marché, et souvent efficace, mais ses effets secondaires sont très désagréables.



Une Giardia vue au microscope

Les Schistosomes et la bilharziose (ou schistosomiase)

Cette infection est causée par une sorte de ver qui entre dans le sang. Différents types de schistosomes (ou bilharzies) se retrouvent dans différentes parties du monde. Un type de schistosomes, commun en Afrique et au Moyen-Orient, cause l'apparition de sang dans l'urine. D'autres types, qui causent la diarrhée, se retrouvent en Afrique, en Amérique latine, et en Asie. Dans des zones où la maladie existe, **toute personne évacuant du sang avec l'urine devrait faire analyser son urine pour détecter des œufs de schistosomes.**

Dans certaines régions, la maladie est si fréquente que les familles pensent qu'un jeune garçon qui a du sang dans l'urine a simplement l'équivalent des règles de la jeune fille.

Signes de la maladie :

- Le signe le plus courant est l'apparition de **sang dans l'urine**, surtout dans les dernières gouttes. Ou, dans les régions correspondantes, **de diarrhée sanglante**.
- On peut avoir mal au bas ventre et entre les jambes ; en général, cette douleur augmente quand on finit d'uriner. Une légère fièvre, de la faiblesse, et des démangeaisons peuvent se produire.
- Les femmes peuvent avoir des lésions qui rappellent celles d'infections sexuellement transmissibles.
- Au bout de quelques mois ou de quelques années, les reins, le foie, ou la rate peuvent être endommagés ou élargis, ce qui cause de la douleur, et même la mort.
- Parfois, il n'y a pas de signes précoces. Dans les zones où la schistosomiase est fréquente, les personnes qui ont seulement de légers signes ou de la douleur au ventre doivent être testées.



Escargot, taille normale

Traitement :

Voyez un soignant. Le praziquantel traite tous les types de schistosomes. L'oxamniquine traite certains schistosomes. Voir les dosages p. 562.

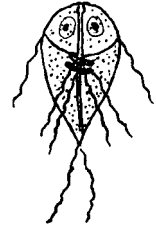
Nugulabanakise

Nugulabanakise ye banakise fitini ye, min be balo mεgε nugu la wa ale de ye kεnεboli caman sababu ye, kerεnkerennanya la denmisenw ta. Kεnεboli in be se ka men sen na (walima min be taa ka segin).

Ni mεgε min banakεtaa ne nerema don, ni a kasa ka go ka a kanga, nka ni joli walima yiriyiri te a la, a ka ca a la nugulabanakise be se ka ke o tigi kεnε. A tigi kεnε be tεn, ka a ni degun, wa a tigi be to ka fiεe bila kosebe, ani ka girinti. Girinti kasa ka go i n'a fε kiribi. A ka ca a la, a tigi fari te kalaya.

A kεnεboli be se ka ban a yerema waati dεw la. O la dumuni dafalen dunni be mεgε demε.

A jugumanba furakecogo numan be ke ni metoronidazole ye (*mεtronidazole*, aw ye seben ne 548 laje). Kinakirini (*quinacrine*, ne 550) da ka mεgεn, wa a ka ca a la a ka ni kosebe, nka kεlεε jugumanbaw be a la.



Nugulabanakise yeelen mikεrεsikεpu la

Sugunεbilenni

Sugunεbilenni sababu ye tumu dε ye min be don joli la. Tumu suguya ka ca duniya kεnε. Yεrε beε ni a ta cogoya don. Suguya kelen be yen, min ka ca farafinna, arabu jamana, ani ameriki worodugu yanfan dεw fe. Sugunεbilennike be yεrε minnu na, ni joli yera aw sugunε la o yεrε la, **aw ka kan ka taa aw sugunε segeεge mikεrεsikεpu la ni banakise in te a la.**

Sigida dεw la, nin bana kofεlen in ka ca kosebe fo ka a ke mεgεw hakili la ko cemiseniw ka sugunεbilennike ye musomaniw ka kalolabε nεnabila ye.

Bana taamasijeεw

- A taamasijeε min ka ca kosebe o de ye joli bolu ye sugunε na, kerεnkerennanya la sugunε tεni labanw na. Tumu suguya werεw be kεnεbolibasima bila mεgε la.
- A be barakεrεdimi ni worofurance dimi bila mεgε la; a ka ca a la o dimi in be juguya sugunε kelen kεfe. Farikalaya ni fariεeεe be se ka ke a sen kεrε.
- A be joli bila musow la, i n'a fε dilannabana.
- Kalo walima san dama dama kεfe, dimi be se ka a tigi mine min be ke sababu ye ka a kεmεkili, a biεe, a samanene funu fo ka se saya ma.
- Tuma dε la, a taamasijeε te bε jooa. Kεnεnatumunw ka ca sidida min na, ni taamasijeε damadε be mεgε minnu na, olu walima kεnεdimitεw ka kan ka taa segeεge.

A furakecogo:

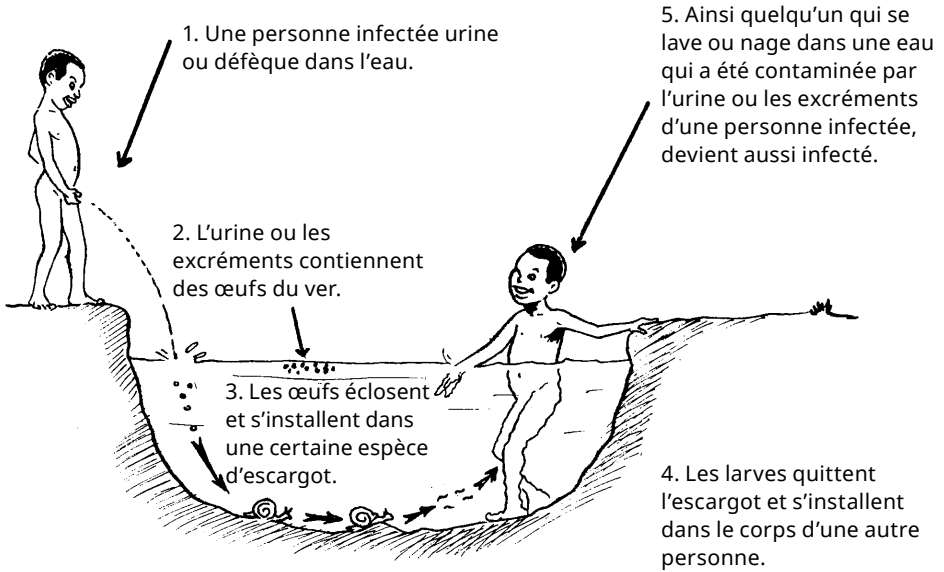
Aw ye taa keneya baarakela dε fe yen. Parazikanteli (*praziquantel*) be jolilatumu suguya beε furake. Okizamunikini (*oxamniquine*) be jolilatumu suguya dεw furake. Walasa ka fura tata hake dεn, aw ye seben ne 561 laje.



Kεte kunbaba

Prévention :

La bilharziose ne se transmet pas directement d'une personne à l'autre. Pendant une partie de leur vie, les schistosomes habitent à l'intérieur d'un certain type de petits escargots d'eau douce. La bilharziose se transmet comme suit :



Pour éviter la bilharziose, participez aux programmes d'élimination de ces petits escargots, et traitez les personnes infectées. Mais il importe surtout que **tout le monde apprenne à uriner ou à déféquer dans des latrines et jamais dans l'eau ou près de l'eau.**

La Bilharziose Intestinale

Plusieurs formes de cette maladie existent. Elles sont plus ou moins graves, selon le type de parasite (qui varie d'une région à l'autre).

Dans les formes graves :

- au début, fièvre et démangeaisons avec enflures apparaissent ;
- puis, la personne a une diarrhée accompagnée de sang ; plus tard, le ventre commence à enfler (car le foie et la rate augmentent de volume et de l'eau apparaît entre les tissus qui enveloppent les intestins) et la mort peut se produire à cause de pertes de sang dans l'appareil digestif.
- Un examen des selles est nécessaire pour confirmer qu'il s'agit de cette maladie.

Traitement :

On peut utiliser le niridazole, mais celui-ci n'est pas toujours efficace dans toutes les formes de la maladie et dans tous les cas. Consultez un soignant, car les médicaments qui traitent cette maladie doivent être utilisés prudemment.

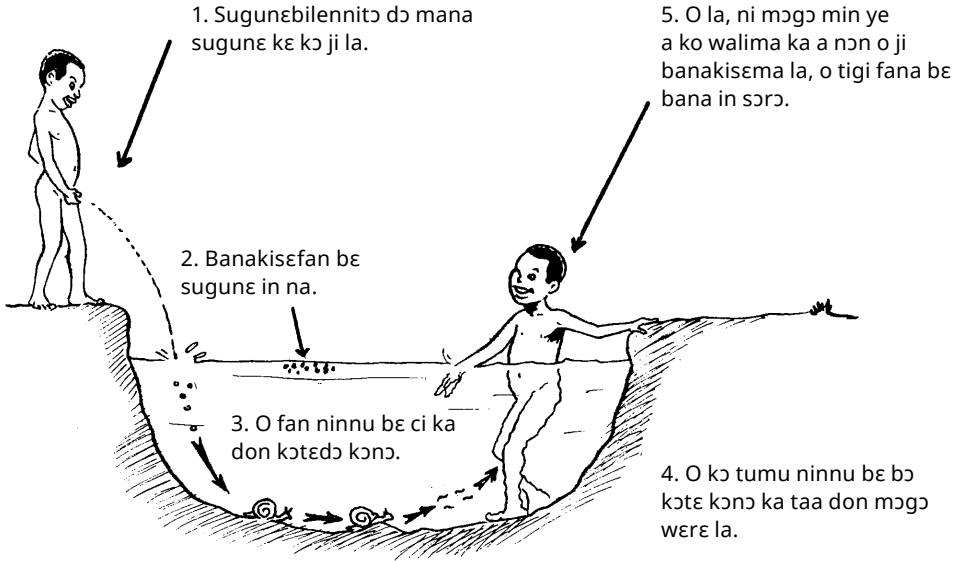
Prévention :

Le parasite évolue de la même manière que celui de la bilharziose urinaire, mais il est transmis par les selles au lieu des urines.

La prévention est la même. Il faut toujours utiliser les latrines.

A kumbencogo:

Sugunebilenni yeƙema man teli. A ka ca a la, a banakise be balo jilakote fitini do de koƙo. Sugunebilenni sarako file:



Walasa ka aw yere tanga sugunebilenni ma, aw ye a keƙebagaw deme ka kote ninnu silatunu ani ka banabagato furake. Nka, min nafa ka bon ni a bee ye, o de ye: **Mako bee ka to ka suguneko jegen koƙo, nka aw kana a ke ji da la walima ji la abada.**

Nugulasugunebilenni

Nin bana in suguya ka ca, min juguyali be bo a banakise suguya la (o fana be bo sigida ke cogo la).

Bana in suguya minnu ka jugu:

- A damine, farigan ni jenge be se ka e a sen koƙo;
- O kofe, koƙoboli joli bon be min sen koƙo. Taalen jefee, a tigi koƙo be funu (ka da a kan a bije ni a samanene be bonya o la ji be yelen falaka kan min be nugu datugu) o be se ka laban saya la min sababu boƙa joli jiginni na a tigi koƙo. Banakotaa ka kan ka segesege walasa ka a don ni bana in don.

A furakocogo:

Aw be se ka nitiridazoli ta, nka a man ni waati bee, o ni a taa bee, aw ye taa aw yere laje doƙoƙoƙo la barisa fura fen fen be nin bana in furake, olu bee farati ka bon.

A kumbencogo:

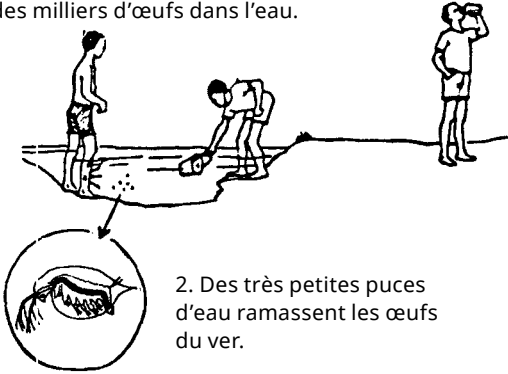
Ale banakise be koƙobaya i n'a fo sugunebilenni ta, nka ale be sako banakotaa de fe. U kumbencogo bee ye kelen ye. Aw ye jegenw matarafa waati bee.

Le Ver de Guinée ou la dracunculose

La dracunculose est une maladie causée par un ver parasite appelé communément le ver de Guinée. C'est un ver long et fin qui vit sous la peau et crée une plaie douloureuse à la cheville, au pied, ou ailleurs sur le corps. Le ver, qui ressemble à un fil blanc, peut atteindre 1 mètre de long. On le trouve dans certaines parties de l'Afrique.

Le ver de Guinée se transmet d'une personne à l'autre comme suit :

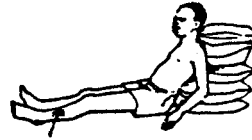
1. Une personne infectée ayant une plaie ouverte marche dans une mare. Le ver pousse sa tête hors de la plaie et pond des milliers d'œufs dans l'eau.



2. Des très petites puces d'eau ramassent les œufs du ver.

3. Une autre personne boit de cette eau. Les puces d'eau, avec les œufs de vers, sont avalées.

4. Certains des œufs se transforment lentement en vers sous la peau, mais au début, la personne ne sent rien. Environ un an plus tard, une plaie apparaît quand un ver adulte perce la peau pour pondre ses œufs.

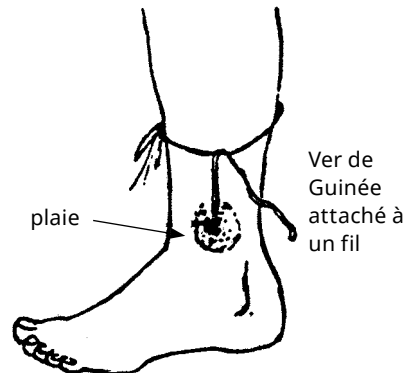


Signes de la dracunculose :

- Un gonflement douloureux se développe sur la cheville, le pied, les testicules, ou ailleurs sur le corps.
- Au bout d'une semaine, une ampoule se forme et éclate peu après, en laissant une plaie. Ce moment arrive souvent quand la personne se tient dans l'eau, ou qu'elle se lave. Là, on peut voir une partie du ver de Guinée, semblable à un fil blanc, sortir de la plaie.
- Si la plaie reste sale, elle s'infectera. Alors, la douleur et le gonflement progresseront, et marcher deviendra impossible. Un tétanos pourrait se déclarer (p. 144).

Traitement

- La plaie doit rester propre. Trempez-la dans de l'eau froide, jusqu'à ce que le ver sorte sa tête.
- Attachez un fil au ver, ou enroulez-le autour d'un bâton fin et tirez doucement, un peu plus chaque jour. Ceci pourra prendre une semaine ou plus. Le ver peut mesurer plus d'un mètre ! N'essayez pas de le couper, cela pourrait causer une infection grave.



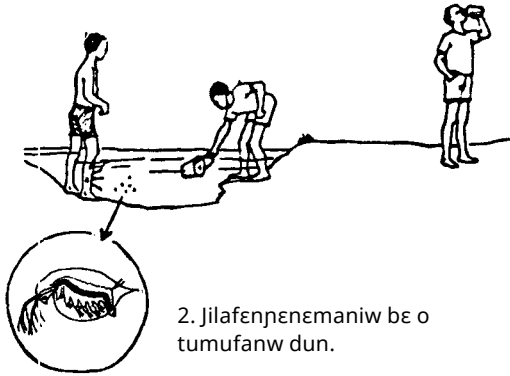
Segelen

Segelenbanakise ye tumu jamajan misenmani ye min be don mεgεw wolo kεrε ka joli jugumanba dε bε a tigi senkuru, a genenkala, walima a fari fanwere la. Tumu in be i n'a fε gaari, wa a janya be se ka tεmε metiri kelen kan. Segelen be sεrε farafinna fan dεw la.

Segelen yelema cogo file:

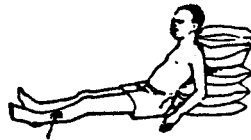
1. Fan ninnu dεw be ci ka ke tumu ye fari sogo la, nka a damine na, a tigi te a dεn. San kelen tεkεn kεfe, tumu kunbaba dε be a kun bε a tigi farisogo la ka a fanw da.

3. Mεgε were mana o ji min, o tigi be jilafenpenemaniw ninnu kunuji fe.



2. Jilafenpenemaniw be o tumufanw dun.

4. Segelenbanakise be mεgε min na, ni joli be o tigi la, ni a donna ji la, tumu be a kunkolo bε joli fe ka fan caman da.

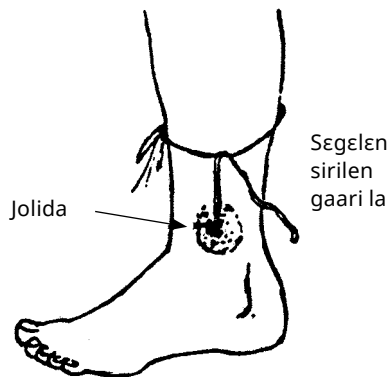


A taamasijεw:

- A tigi senkuru, a genenkala, a kεkili walima a fari fan were be funu ka a dimi.
- Dεgεkun kelen kεfe kuru be falen, ka tila ka ci ka ke joli ye. A ka ca a la o be ke ni a tigi donna ji la walima ni a be a ko. O kε tumu jεman be a kun bε jolida fe.
- Ni jolida nεgεra, dimi ni funu be bonya fo a tigi be dese ka taama. Tuma dεw la a be laban negetigεbana na (aw ye 144 laje).

A furakεcogo:

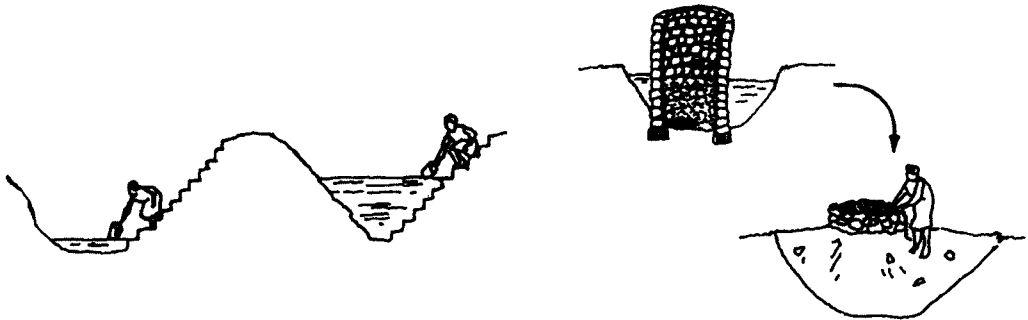
- Aw ye jolida saniyalen to. Aw be fari jolimayεrε don ji suma na fo tumu in ka a kun bε.
- Aw be gaari dε siri tumu in na, walima ka a meleke kalamani dε la, ka sεrε ka a sama dεkεni dεkεni don o don. O be se ka to sen na fo dεgεkun kelen walima ka tεmε o kan. Tumu in janya be se ka tεmε metiri kelen kan. Aw kana a tige barisa o be se ka a juguya kosebe.



- Donnez du métronidazole ou du thiabendazole pour aider à diminuer la douleur, et faciliter la sortie du ver en le tirant (ces médicaments ne tuent pas les vers. Voir les dosages et les précautions, pages 549 et 559).
- Administrez le vaccin antitétanique (p. 583).
- Si la plaie s'infecte (douleur, rougeur, et enflure qui s'étendent, avec fièvre), donnez de la pénicilline, ou de la dicloxacilline, ou un antibiotique du même genre (p. 522).

Prévention

- Buvez de l'eau courante si possible. Si la seule source d'eau de boisson est une mare, n'en buvez pas directement. Versez cette eau dans un pot spécial à travers un tissu propre, noué sur le bord du pot. Le tissu filtrera et gardera les puces d'eau infectées.
- Si la communauté peut construire des marches de pierres qui sortent de la mare, les gens pourront puiser de l'eau à partir de la dernière marche sèche, sans se mouiller.
- Une autre possibilité serait de transformer la mare en puits, pour que les gens puissent tirer l'eau avec un seau et une corde.



Si personne ne marche ou ne se lave dans l'eau de boisson, l'infection ne se transmettra pas, et finira par disparaître de la région.

La Leishmaniose

Cette maladie se retrouve en Afrique, en Inde et au Moyen-Orient, ainsi qu'au Mexique, en Amérique centrale et en Amérique du Sud. L'infection se transmet à travers les petites mouches des sables qui infectent les personnes qu'elles piquent.

Une des formes de la maladie cause des dégâts dans le corps (leishmaniose viscérale ou kala-azar). Elle est difficile à reconnaître, et son traitement est très compliqué et très cher. Si possible, demandez une assistance médicale.

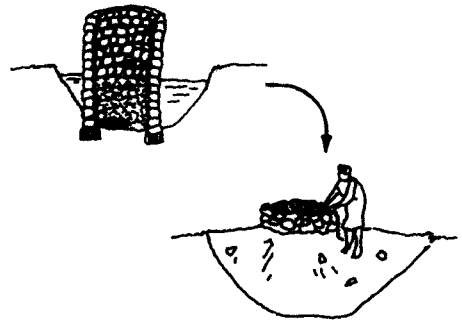
Une autre forme affecte surtout la peau (leishmaniose cutanée ou bouton d'Orient). Ceci est facile à traiter.

- Aw be metoronidazoli (*métronidazole*) walima cabendazoli (*thiabendazole*) di a tigi ma walasa ka do bo a dimi na ani ka a samani nɔgoya. (Fura in te tumu ninnu faga. Walasa ka a tacogow don, aw ye 548 ni a 559 laje).
- Aw ye negetigebana pikiri ke a tigi la (582).
- Ni joli juguyara (dimi, bilenya, funu, ani farigan), aw be penisilini (*pénicilline*), walima dikloksisilini (*dicloxacilline*), walima o ni a nɔgonnaw ta (522 laje).



A kunbencogo:

- Aw ye worobineji ke aw minni ji ye ni aw be o sɔɔ. Ni kolonji don de be aw bolo aw kana sin ka a min ten. Aw be ji sensen ka a ke minnifinen kɔɔ. Sesenni be ji banakise bee bo a la.
- Ni sigida mɔgo be se ka sendayɔɔ dilan jitayɔɔ da la, mɔgo be se ka ji ta o la ka a sɔɔ u ma nigin.
- Walima aw be aw ka jisigiyoɔ yelema ka u ke kolon ye walasa mɔgo ka ji bo ni jurufilen ye.



Ni mɔgo ma don jiminta la, walima ka u ko la, banakise te a lasɔɔ, wa banakise se ka silatunu pewu ka bo an ka sigidaw la.

Wololabanaw

Nin bana in be sɔɔ Farafinna saheli jamanaw de la. Banakise be sɔɔ cencen na dimɔgo doɔ de fe. A be ke kuru gelen bileman ye mɔgo sogo kɔɔ. Ni dimɔgo in ye mɔgo min kin, a be bana bila o tigi la.

Bana in suguya do be yen o be fiɛe bila mɔgo farisogo kɔɔ. Ale donni ka gelen, a furake man di wa a da ka gelen. Ni aw be se, aw ye doɔgoɔ do ka deme jini.

A suguya were be yen, o ka jugu kerengerennanya la mɔgo wolo de ma (wololabana, a be joli bila mɔgo la). Ale furake ka di.

Signes de la leishmaniose cutanée (de la peau)

- 2 à 8 semaines après la piqûre, un gonflement apparaît à l'endroit piqué ;
- le gonflement devient une plaie ouverte, souvent avec du pus ;
- les plaies peuvent se refermer d'elles-mêmes, mais cette guérison pourrait prendre de plusieurs semaines à deux ans ;
- les plaies s'infectent très facilement (à cause de bactéries).

Traitement :

- Nettoyez la plaie avec de l'eau froide, qui aura d'abord été bouillie.
- Appliquez un tissu humide et chaud (pas au point de brûler la peau) sur la plaie pendant 10 à 15 minutes.
- Répétez ce geste 2 fois par jour pendant 10 jours. Ce traitement par la chaleur permet souvent une guérison complète. Une légère cicatrice restera.
- Si la plaie reste infectée (rouge et douloureuse), administrez des antibiotiques (voir p. 370).

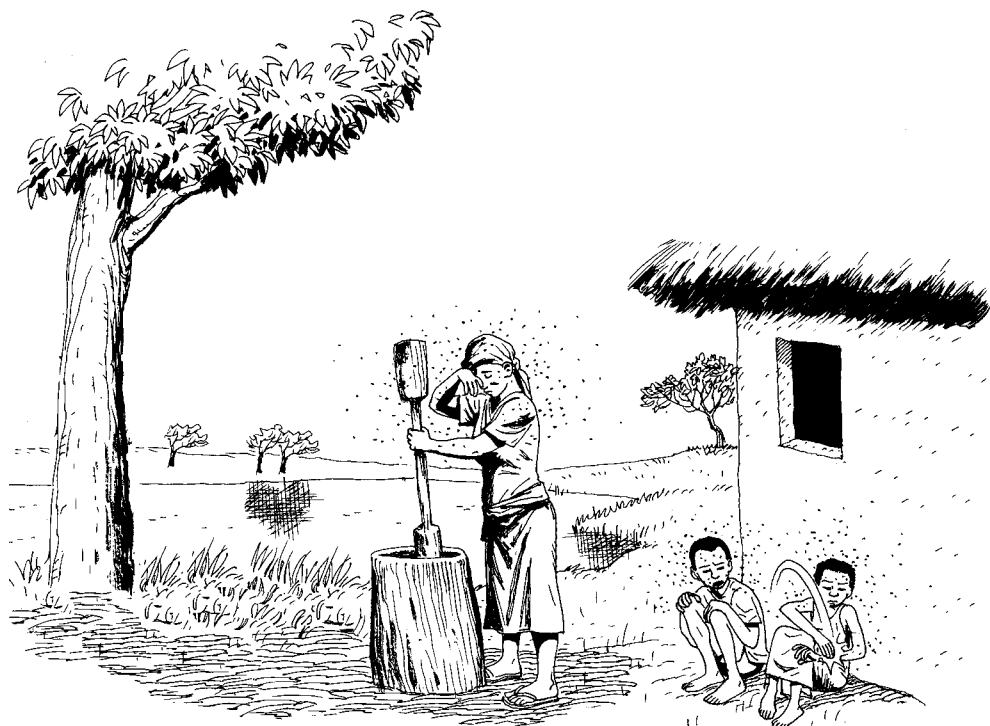
A be taamasije minnu be yemεgε wolo la:

- Dεgεkun 2 fo 8 dimεgε ka kinni kεfe, kinnida in be funu.
- O funu be ke joli ye, wa a ka ca a la ne be ke a la.
- Joli ninnu be keneya u yere ma, nka u be se ka dεgεkun caman ke fo ka se san 2 ma.
- Joli ninnu juguya ka di kosebe (banakise fe)

A furakεcogo:

- Aw be joliw saniya ni ji wulilen min sumalen don.
- Aw be finimugu dε su jikalan na ka o da joli la miniti 10 fo ka se miniti 15 ma. (aw kana a kalaya fo a ka aw wolo jeni).
- Aw ye o ke sije 2 tile kεnε, fo ka se tile 10 ma. Tuma dεw la nin furakeli cogoya in be se ka a keneya fo ka a ban. A nε dε be to.

Problèmes de santé causés par des moustiques



Les moustiques transportent des maladies graves, comme le paludisme, la fièvre dengue, et la fièvre jaune. Ces maladies se transmettent rapidement d'une personne à l'autre. Les moustiques se multiplient dans les eaux dormantes.

Pour prévenir les maladies transmises par les moustiques :

- **Limitez les risques de piqûres.** Mettez des moustiquaires aux fenêtres, pulvérisez des insecticides sans danger, faites brûler des spirales anti-moustiques, portez des vêtements qui recouvrent la plus grande partie du corps, et utilisez des moustiquaires de lit imprégnées d'insecticide.
- **Prévenez la progression de la maladie en la traitant.** Assurez-vous que les gens reçoivent un traitement rapide et efficace, sans tenir compte de leur capacité de payer.
- **Débarrassez-vous des nids de moustiques.** Couvrez les sources d'eau dormante, comme les tonneaux et les citernes, à la maison et dans le village. Installez une bonne canalisation pour les robinets, les puits, et les eaux de ruissellement.
- **Évitez l'établissement de nouveaux nids de moustiques** en améliorant la gestion des terrains et de l'eau.

Des changements rapides dans l'utilisation des terrains – comme l'abattage d'un grand nombre d'arbres, la construction des barrages, le détournement des rivières, la disparition de la végétation dans de grands espaces – favorisent la multiplication des moustiques.

Les maladies transmises par les moustiques se répandent plus rapidement dans les situations d'urgence comme les guerres, les grands déplacements de populations, et les catastrophes naturelles, c'est-à-dire quand les gens ont du mal à appliquer les moyens de prévention habituels.

Keneyako geleyaw minnu sababu ye sosow ni dimɔɔw ye



Sosow be na ni bana caman ye i n'a fɔ sumaya, hakiliwulibana ani sayi nɛremuguma. Bana ninnu yeɓema ka di. Sosow be u fan da ji lasigilenw de la.

Walasa ka sosowbali ka bana bila mɔɔw la:

- **Aw kana a to soso ka aw kin.** Aw ye temekon don aw ka sodaw ni finetiriw la, ka sosofagalan mene, ka finiwi don minnu be aw fari fan bee datugu, ani ka aw da sangesulenw kɔɔ.
- **Aw ye bana in furake ka a jensenni bali.** Aw ye aw jija mɔɔw ka furakeli puman dafalen sɔɔ hali ni a se te u ye.
- **Aw kana a to sosow ka basigi aw da la.** Aw ye aw ka jimarayɔɔw lakana i n'a fɔ barikon ni siteriniw. Aw be jibolisira pumanw dilan aw ka orobinew, kolɔnw, ani ji woyoyɔɔw kerefe walasa ji kana lasigi.
- **Aw ye sosow bali ka basigi ni dugukolo ni ji labaaracogo puman ye.**

Dugukolo labaaracogo yeɓemani, i n'a fɔ jiritigeɓa, barazi jɔ, jitemesira waajibi yeɓemani, kungobaw lankolonyali, olu bee be a to sosow ka basigi.

Bana minnu sababu ye soso ye olu jensen ka di geleya waatiw la i n'a fɔ kele waatiw, ani mɔɔw ka sigiyɔɔw yeɓemaniw, jahadi kow, waati min a be mɔɔw hakili la ko geleyaw te se ka kunben.

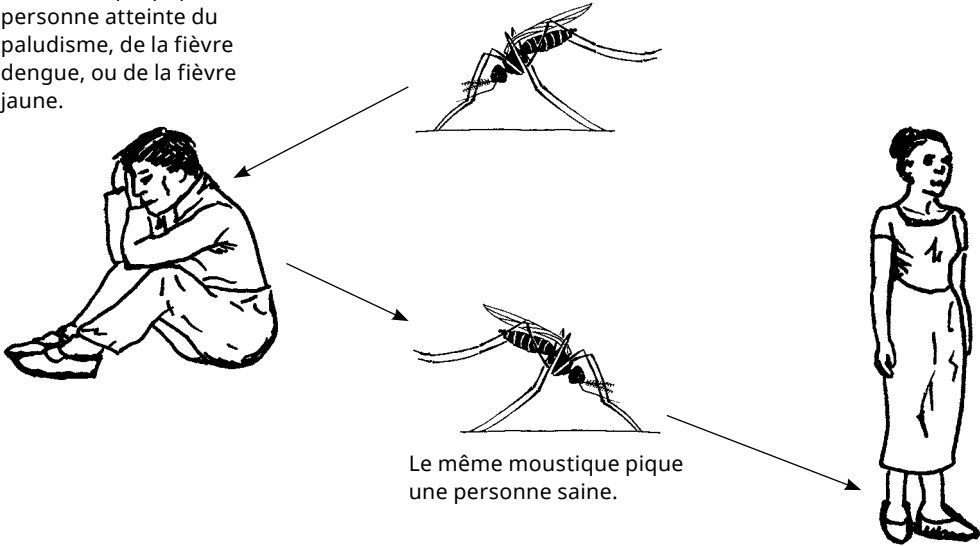
Comment les moustiques causent des maladies

Les trois maladies graves transmises par les moustiques sont le paludisme, la fièvre dengue, et la fièvre jaune. Chacune de ces maladies présente des signes différents, et est transmise par un moustique différent, qui se reproduit de façons différentes. Mais ces trois maladies peuvent être évitées de la même manière, puisqu'elles se transmettent toutes des moustiques à l'être humain.

Éviter les piqûres de moustiques

Mode de propagation des maladies dues aux moustiques

Un moustique pique une personne atteinte du paludisme, de la fièvre dengue, ou de la fièvre jaune.



La personne tombe malade

Un moustique pique la personne malade



Le moustique pique d'autres personnes répandant ainsi la maladie



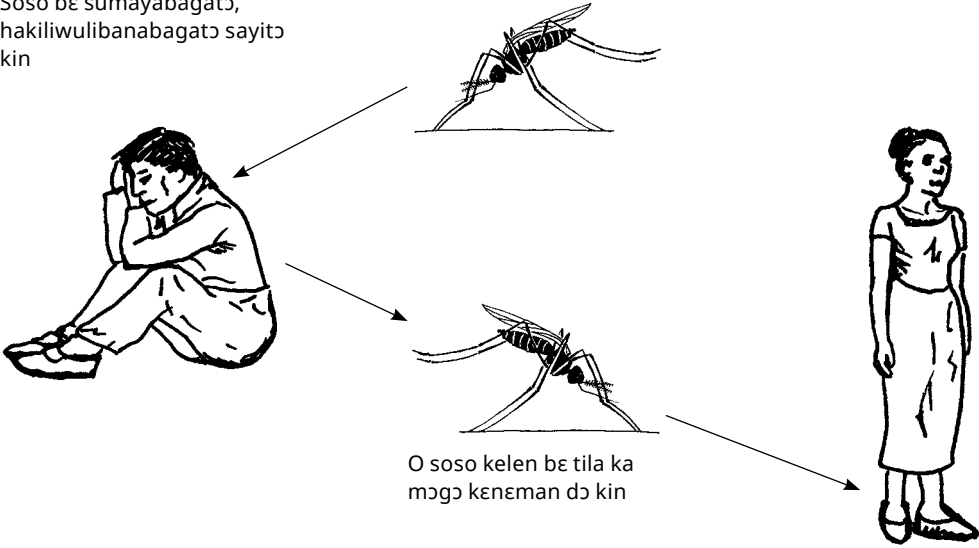
Sosow be bana bila mεgεw la cogomin

Bana saba minnu sababu ye sosow ye olu file: sumaya, hakiliwulibana, ani sayi neremuguma. Nin bana ninnu si ni si taamasijew te kelen ye, wa u si te sεrε soso suguya kelen fe wa fana u buguncogow te kelen ye. Nka nin bana ninnu kunben cogow bεε ye kelen ye ka da a kan u bεε be sεrε fen kelen de fe ni o ye soso ye.

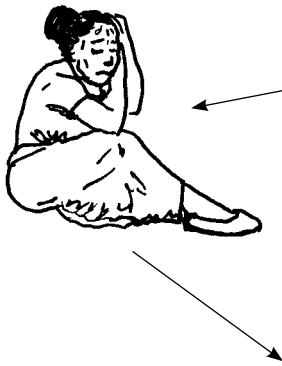
Aw ye aw yerε tanga sosow ka kinni ma

Sosow be banaw jensen cogomin

Soso be sumayabagatε,
hakiliwulibanabagatε sayitε
kin



Soso be banabagatε kin



Soso be banabagatε kin mεgεkeneman ni mεgε werεw kin, bana be jensen o cogo de la



Toutes les maladies causées par les moustiques peuvent être éliminées par la prévention des piqûres. Pour les moyens d'empêcher que les moustiques ne se reproduisent, voir la section **La lutte contre les moustiques dans la communauté** ci-dessous. Pour diminuer le risque d'être piqué :

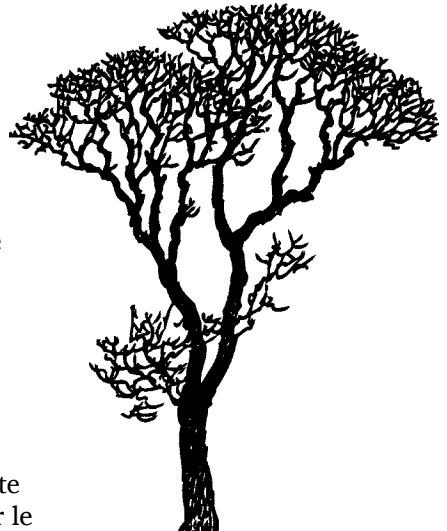
- Portez des habits qui vous recouvrent complètement les bras, les jambes, la tête et le cou (chemises, pantalons, et jupes, et un chapeau ou un foulard).
- Utilisez des spirales anti-moustiques et des insecticides, comme la citronnelle, l'huile de neem (ou margousier, *Azadirachta indica*), ou les feuilles de basilic. Les insecticides sont spécialement recommandés pour les enfants. Ils peuvent empêcher les piqûres de moustiques, quand on n'applique pas d'autres méthodes préventives.
- Installez des grillages sur les fenêtres et les portes.
- Utilisez des moustiquaires imprégnées (moustiquaires qui ont trempé dans certains insecticides) pour éviter les piqûres pendant que vos enfants et vous dormez. Rangez bien les bords de la moustiquaire sous le lit ou la natte pour qu'il n'y ait pas d'ouvertures. Dans plusieurs régions, les programmes publics de soins prénatals offrent aux femmes et aux jeunes enfants des moustiquaires à bas prix ou gratuites. Pour être efficaces, celles-ci doivent être de nouveau imprégnées tous les 6 à 12 mois. Installez aussi des moustiquaires quand vous dormez à l'extérieur.

Attention ! Les moustiquaires sont plus efficaces contre le paludisme (p. 302), et moins efficaces contre la fièvre dengue et la fièvre jaune.

La Lutte contre les moustiques dans la communauté

Les moustiques pondent des œufs dans l'eau qui dort (c'est-à-dire qui ne coule pas). Il faut 7 jours aux œufs pour éclore. En se débarrassant des eaux dormantes une fois par semaine, ou en les remuant, la croissance des jeunes moustiques (larves) est arrêtée et ceux-ci mourront, ce qui diminuera la quantité de piqûres et les nouveaux cas de maladie. Pour empêcher les moustiques de se reproduire :

- Débarrassez-vous des endroits où l'eau dort, comme les vieilles roues de voitures, les pots de fleurs vides, les bidons d'huile, les fosses, les récipients d'eau non couverts, et toute eau immobile à l'intérieur de la maison.
- Gérez le sol de manière à éviter que l'eau ne reste pas à un endroit, mais plutôt qu'elle soit bue par le sol.



Bana minnu sababu ye sosow ye, olu be se ka bali ni an ye an yere tanga soso ka kinni ma. Walasa ka **sosow keɛɛcogo don aw ka sigida la**, aw ye ladilikan ninnu kalan. Walasa ka do bo sosow ka kinni na:

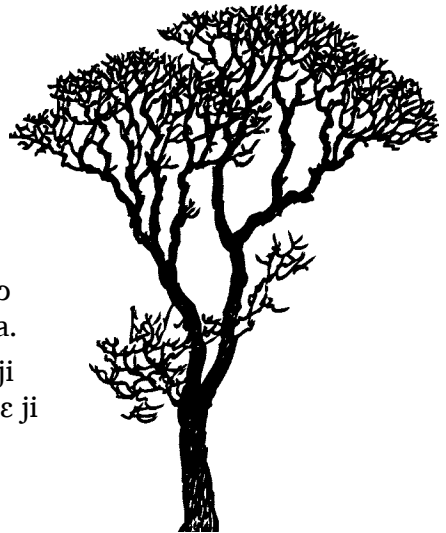
- Aw be finiw don minnu be aw bolow, aw senw, aw kunkolo, ani aw kanw datugu.
- Aw ye sosofagalan tugu, ka soso gennanw i n'a fo sukolan, maliyirinitulu, walima bazilibulu matarafa. Soso gennanw nafa ka bon kosebe kerengerennya la denmisenw ma barisa a be sosow ka kinni kunben hali ni soso keleli feere werew ma tige.
- Aw ye temekon ke daw ni finetiriw la.
- Aw ye sange ni birifini sulenw matarafa walasa ka aw ni aw denw kisi sosow ka kinni ma ka aw to sunɔɔ la. Aw ye sange da sɔɔri dilan walima deben kɔɔ ka ne walasa sosow kana donyɔɔ kɔɔ. Yɔɔ caman na, feere dow tigelen don walasa muso kɔɔmaw ni denmisenw ka sange sɔɔ sɔɔngɔ kɔɔ na walima fu. Walasa sangew ka sosow kunben ka ne u ka kan ka su kalo 6 o kalo 6 fo ka se kalo 12 ma. Aw ye sange siri hali ni aw be aw da kenema.

Aw ye aw hakili to a la: sange ɔɔɔ te sumaya kunbenni na (aw ye seben ne 302 laje), nka a joda te hakiliwulibana ni sayi la kosebe.

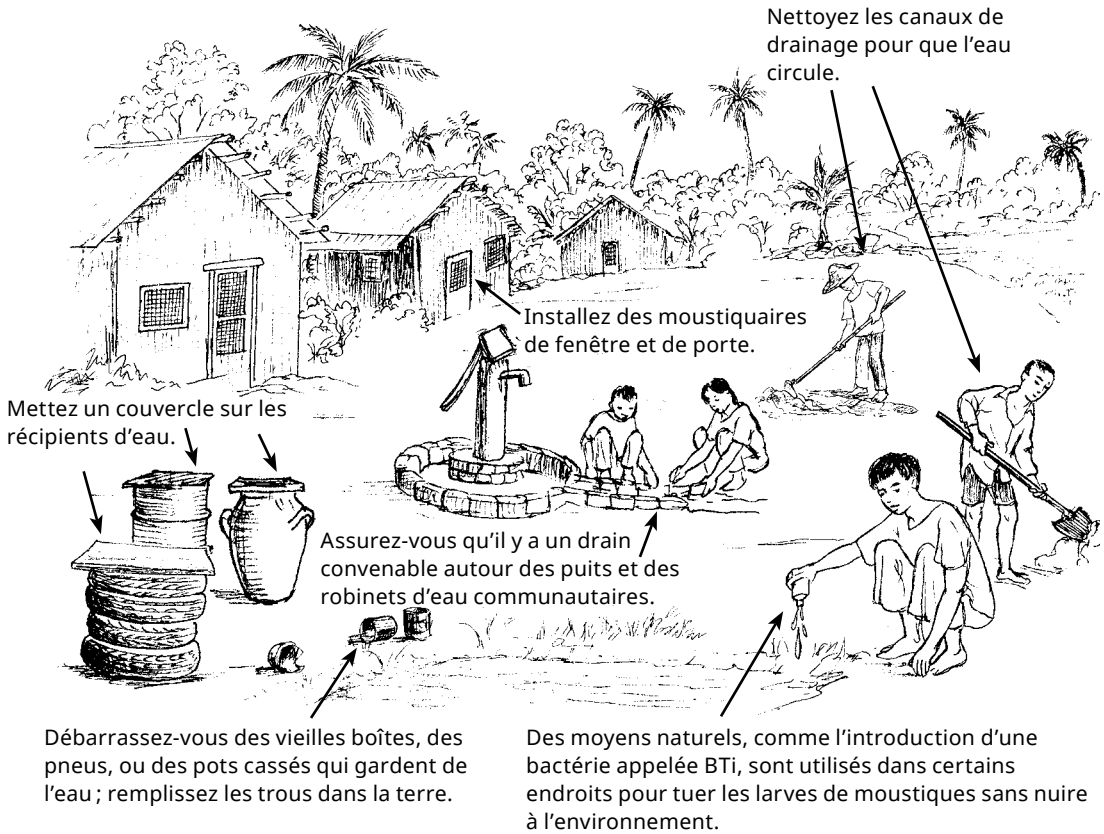
Sosow kunbencogo sigida la

Sosow be fan da jisigiyɔɔw la. O fanw be tɔɔ tile 7 kɔɔ. Ni aw tora ka jisigiyɔɔw saniya siɛ kelen doɔkɔkun kɔɔ walima ka jiwoyosiraw dilan, sosow tena basigi sango ka bana jensen. Walasa ka sosow bali ka bugun:

- Aw be jinɔɔsigiyɔɔw saniya, i n'a fo: pine kolonw, nine kolonw, jimaralanw, namantonw, wuluwulujiw, ani ka fara jinɔɔ sugu o sugu kan minnu be sigi sokɔɔnaw la.
- Aw be aw ka dugukolow labaara walasa ka ji bali ka sigi yɔɔ kelen ni o kera, dugukolo be ji min.



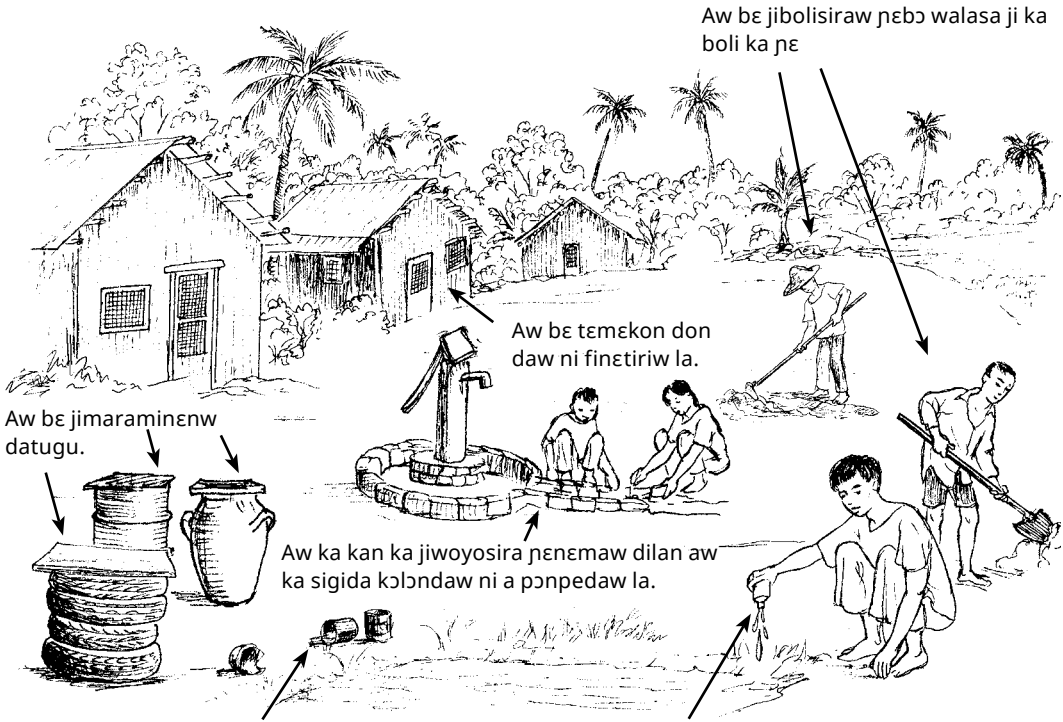
Éliminez les endroits où les moustiques se reproduisent, autour de la maison, et dans le village



Autres méthodes utilisées dans les programmes communautaires de lutte contre les moustiques :

- **Élever des poissons qui se nourrissent de moustiques.** La gambusie (*Gambusia affinis*) poisson d'Amérique Centrale aussi appelé « guppy sauvage », les poissons rouges d'Amérique du Sud, le Tilapia africain, la carpe, et d'autres poissons peuvent servir de moyen de lutte contre les moustiques. Ces poissons ont des noms différents selon les endroits, mais sont souvent appelés « poissons à moustiques ».
- **S'assurer que toutes les eaux coulent,** et que l'eau des terrains est bien drainée, en renforçant les sources naturelles d'eau, en creusant les canaux de drainage pour permettre l'écoulement de l'eau, en remplissant les fossés d'irrigation et les mares non utilisées. Drainer les rizières une fois par semaine, 2 à 3 jours de suite pour tuer les larves de moustiques sans nuire à la production de riz.
- **Planter des arbres** pour offrir des abris aux oiseaux, aux chauves-souris, et à d'autres ennemis naturels des moustiques. Les margousiers d'Afrique et d'Inde (neem) éloignent les moustiques, et leurs feuilles peuvent être utilisées comme médicament.

Aw ye sosow dagayɔɔ mabɔ sow ni sigida la:



Aw be jimaraminew datugu.

Aw be temekon don daw ni finetiriw la.

Aw be jibolisiraw neɔɔ walasa ji ka boli ka ne

Aw ka kan ka jiwoyosira neɔɔmaw dilan aw ka sigida kolɔndaw ni a pɔɔpedaw la.

Aw be minen kolonw beɔɔ furan ka u fili (buwati kɔɔɔ, pine kolonw, daga kolonw, jinɔɔɔ be se ka sigi olu kɔɔɔ), ani ka dingew lafa.

Nimafenmisennifagalanw, i n'a fo fenneɔɔmani baga do be yen ni a be wele BTi, kɔɔɔ kɔɔɔ la mɔɔɔ be o ke ka sosow faga kabini u fitininw ka kɔɔɔ a ma basi foyi se sigida ma.

Fæere werɔɔ minnu sigilen don sen kan ka sigida sosow kunben:

- **Aw be jegew mara, minnu be sosow dun.** Ameriki cemance la sosjegew, Farafinna baman, a tebenw olu ni jege werew be se ka sosow bali ka bugun. Yɔɔɔw beɔɔ ni a jege tɔɔɔ don nka u beɔɔ be wele ko “sosojege.”
- **Aw ka kan ka a to ji ka woyo, ka foro kɔɔɔ jibolisiraw laben** ani ka jibolisira kɔɔɔ neɔɔ, jiwoyosira kɔɔɔ minnu be yen ni olu te mako ne bilen, aw be olu datugu. Aw be ji bo malosunw kɔɔɔ siɔɔ kelen doɔɔkunkunkɔɔ tile 2 walima tile 3, o be sosodenw faga ka kɔɔɔ a ma basi ke malosunw na.
- **Aw be jiriw turu,** kɔɔɔw, tonsow ni danfen werew be sigi olu la, u be mɔɔɔw deme ka sosow faga. Jirinkunamani min be Farafinna ni Endujamana na, o be sosow gen, wa a buluw be se ka ke fura fana ye.

L'Utilisation d'insecticides

Là où les moustiques se reproduisent pendant seulement une partie de l'année, ils peuvent être rapidement détruits par des insecticides. Pendant toute une époque, le DDT a été largement utilisé pour tuer les moustiques porteurs du paludisme. Cet insecticide est pulvérisé à l'extérieur des maisons sur les lieux de reproduction des moustiques. Mais c'est aussi un poison qui peut gravement nuire aux humains et aux animaux, en occasionnant certains cancers et malformations à la naissance. Le DDT peut se répandre sur de grandes distances, par l'air et par l'eau, rester dans l'environnement pendant plusieurs années, et devenir plus dangereux avec le temps. C'est pourquoi de nos jours, dans la plupart des pays, on recommande avant tout les activités de prévention communautaire, et l'utilisation de moins d'insecticides.



Les insecticides sont des moyens de lutte de courte durée contre les moustiques. Si vous devez vous en servir, utilisez des équipements de protection individuelle.

Un type d'insecticide appelé pyréthrine cause moins de mal à long terme aux gens, aux animaux, et au sol. Un autre de ses avantages par rapport au DDT ou au malathion (autre pesticide courant et dangereux), est qu'on peut en pulvériser beaucoup moins sur une même surface.

Les pyréthrine ne restent pas concentrées dans l'environnement, mais elles sont toxiques au contact de la peau, et doivent être utilisées avec précaution. Elles irritent la peau et les yeux, et causent des boutons et des difficultés respiratoires. Le contact direct avec cet insecticide doit être évité, surtout par les enfants et les femmes enceintes ou qui allaitent.

Les pyréthrine sont très toxiques à la vie aquatique. Ne les utilisez jamais près des cours d'eau ou des mares.

Récemment, le DDT a recommencé à être employé, mais d'une autre manière. Il est maintenant recommandé pour une utilisation limitée à l'intérieur des maisons. La pulvérisation d'une petite quantité de DDT sur les murs de la maison tue les moustiques qui s'y poseront. En même temps, l'application d'une faible quantité de poison dans une zone très limitée permet de ne pas affecter les sources d'eau. De plus, cet insecticide ne risque pas de rendre les moustiques résistants.

Fenɛenamanifagalan

Sosow bugun waati san kɔɔ, u silatunu ka di o waati la ni fenɛenamanifagalan ye. Fɔɔ, mɔɔw tun be fenɛenamanifagalan dɔ ke ka sosow faga ka caya ni a be wele DDT, u tun be a fiye kenema sosow dagayɔw la. Nka DDT ye бага ye min be tɔɔw lase mɔɔw ni bagaw ma, a be kanseribana bila mɔɔw la ani ka fiɛe bila denyereniw na. Ni aw ye бага in fiye, fiɛe be se ka a lase yɔɔw caman ani jiw la, wa a be se ka to o yɔɔw la ka san caman ke. Ni a menna, a tiɛenninɔ be bonya ka taa a fe. O kama, jamana caman na, a pininnen don ka sosow faga ni fenɛenamanifagalan ye minnu man farin.



Fenɛenamanifagalan бага te waati jan ke ka sosow gen. Ni aw ma ɛe a labaarali kɔ, aw be aw yere tanga kosebe.

Piretirini (*les pyrethrines*) ye fenɛenamanifagalan suguya dɔ ye, ale te tɔɔw kuntaalajan lase mɔɔw ni baganw, ani dugukolo ma. Piretirini nafa were ye, a ka fisa ni DDT walima malatɔn ye, olu fana be mako ɛe ka caya nka u tiɛeninɔ ka bon; o kama kun te a la ka u caman fiye yɔɔw la.

Piretirini mana fiye, a бага te basigi yɔɔw la. Nka aw kana a fiye mɔɔww kerefe, o de la mɔɔw ka kan ka u janto u yere a fiye waati. Piretirini be ɛeɛe bila mɔɔw fari ni a ɛe na, a be fari bilen bilen ka tila ka ninakili fereke. Aw kana a to fenɛenamanifagalan in ka se aw fari ma, kerenkerennenya la denmisenniwi ni musokɔɔmaw ani den be muso minnu sin na.

Piretirini mana se jitayɔw la o farati kaka jugu. Aw kana piretirini ke jitemesiraw kerefe walima pɔw kɔɔ abada.

Bi DDT seginna kura ye, mɔɔw be baara ke ni a ye cogoya werew la min ni a fɔɔɔlama kecogo te kelen ye. Sisan a pininnen don mɔɔw fe, u ka a fiye sokɔɔnaw dɔɔn na, ani fana ka a fiyeyɔw dan dɔn. O kecogo in be wele angilekan na ko IRS ni o kɔɔ: sokɔɔ fenjuguw fiyeli. O ye ka DDT dɔɔni fiye sokɔɔw kokow la walasa ka sosow faga. O kecogo in na, бага te caya wa a be ke yɔɔw koronnenni dɔ dɔɔn de la, min be a bali ka se jisɔɔyɔw la, o be ke sababu ye fana ka sosow bali ka basigi.

Tous les insecticides sont des poisons. En utilisant le DDT, les pyréthrinés, ou tout autre insecticide :

- suivez les indications, et pulvérisez-les avec beaucoup de soin ;
- portez toujours des équipements de protection pendant la pulvérisation (gants, chemise et pantalons, chaussures, et un masque couvrant la bouche) ;
- utilisez la plus petite quantité possible d'insecticide. Pulvérisez seulement les endroits où les moustiques entrent dans la maison, et là où ils vivent et reposent ;
- ne pulvérisez jamais d'insecticide près d'enfants, ou de femmes enceintes ou qui allaitent.
- assurez-vous que les enfants ne sucent ou ne mâchent pas les moustiquaires imprégnées et qu'ils touchent la moustiquaire le moins possible.
- quand vous lavez les moustiquaires imprégnées, utilisez une bassine et versez l'eau du lavage dans un canal d'évacuation pour protéger les ruisseaux et rivières, et les sources d'eau potable.

Quand on applique trop d'insecticide, les moustiques peuvent y devenir résistants. Au bout d'un certain temps, l'insecticide ne pourra plus les détruire.

La pulvérisation d'insecticides est un moyen d'urgence pour lutter contre les moustiques rapidement. Mais les insecticides ne réduiront les maladies transmises par les moustiques que s'ils sont utilisés dans un programme de traitement destiné à toute la population, et là où tout le village s'efforce de lutter contre la reproduction des moustiques et fait un travail d'éducation communautaire.

Les Vaccins : la protection la plus simple et la plus sûre

Les vaccins offrent la meilleure protection contre certaines maladies dangereuses. Chaque pays a son propre calendrier de vaccination, et les vaccins sont généralement administrés gratuitement.

Collaborez avec l'équipe sanitaire qui vient vacciner au village ; s'il n'en existe pas, amenez les enfants au centre de santé le plus proche pour qu'ils soient vaccinés. Il vaut mieux vacciner les enfants pendant qu'ils sont en bonne santé, qu'attendre qu'ils soient malades ou mourants.

Les vaccins les plus importants pour les enfants sont :

1. **le DTCOQ** (ou Di-Te-Per), contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche. Les enfants doivent recevoir ce vaccin de 4 à 5 fois : à 2 mois, à 4 mois, à 6 mois, et à 18 mois. Parfois, un vaccin de plus est donné entre 4 et 6 ans.
2. **le vaccin anti-polio** (paralysie infantile). L'enfant doit recevoir soit des gouttes dans la bouche, soit une piqûre, 4 à 5 fois au total. Les injections sont maintenant les plus fréquentes. Dans certains pays, le premier vaccin est donné à la naissance, et les 3 autres doses en même temps que le DTCOQ. Dans d'autres pays, les 3 premières doses sont injectées en même temps que le DTCOQ, la 4ème entre 12 et 18 mois, et une 5ème dose à 4 ans.
3. **le BCG, contre la tuberculose.** Une seule injection, sous la peau du bras gauche. Les enfants peuvent être vaccinés à la naissance ou plus tard. Si un membre de la famille a la tuberculose, il est important de vacciner les bébés dans les premières semaines ou les premiers mois de vie. Le vaccin cause une plaie et laisse une cicatrice.

Baga be fenñenamanifagalan bee la. Ni aw bena DDT, piretirini walima fenñenamanifagalan were fiye:

- Aw be ladilikan bato, ani ka fenñenamanifagalan fiye ni hakilisigi ye
- Ni aw be u fiye, aw ka kan ka aw yere tanga tuma bee ni gan ni duloki bolojanw ni pantalon ani samara ye, wa aw kana jine ka aw da fana meleke.
- Ni aw be se, aw ye bagamafen keta hake dogoya kosebe. Aw be a fiye sosow donda la so kono, ani u basigirow la.
- Aw kana a fiye denmisenniwi ni musokonmaw ani denbatigiwi kerefe abada.
- Sange minnu sulen don fenñenamanifagalanw la, aw be denmisenniwi kolosi, u kana maga o sangew la hali doni, kuma te ka u jimi walima ka u sonson.
- Ni aw be sange sulen ko, aw be a ko minen belebeleba do kono ka tila ka o ji ke wuluwulu dinga kono. O be an ka minijiwi ni an makonejiwi bee tanga a бага ma.

Fenñenamanifagalan fen o fen mana fiye sosow la ka a danmateme, o te mako je u ye tuguni.

Fenñenamanifagalan fiyeli ye sosow genni fæere teliman ye. Nka fenñenamanifagalan be soso kinda banaw dogoya ni o ye a row sigidamogo bee be o færew sigi sen kan walasa ka sosow bali ka basigi.

Boloci: yeretanga fæere bee la noganman ani a bee la numan

Boloci be mogo tanga bana jugu caman ma. Jamana bee ni a ka boloci baara kecogo don wa a ka ca a la a be ke fu la. Bolocila minnu be na aw ka sigidaw la, aw be olu deme u ka baara la. Ni bolocilaw yere ma na, aw be taa ni denmisenniwi ye aw kerefe keneyasow la walasa u bolo ka ci.

Aw ka kan ka denmisenniwi boloci u keneman o ka fisa u banabagato bolocili ye.

Banakunbenfura minnu nafa ka bon denmisenniwi ma, olu de file:

1. **D.T. COQ boloci** be ke ka kannabagani, negetigebana ani keteketeni kunben. Nin boloci ninnu ka kan ka ke den na a kalo 2. 1 be ke a kalo 4, 1 a kalo 6, 1 were a kalo 18. Tuma dow la boloci kelen be fara a kan san 4 ni san 6 ce.
2. **Senfagabana boloci.** Ale toniko kelen be ke den da kono kalo o kalo, kalo saba kono. A ka ca a la a be damine den kalo saba. A jininen don aw fe aw kana sin di den ma leri fila sani fura ka toni den da ani leri fila fura toninen kofe den da. Sidabana tigilamogo be du minnu kono, olu ta ka ke pikiri ye o ka fisa ni furaji ye.
Senfagabana boloci ni D T COQ pikiri be se ka ke jikon fe.
3. **B C G ye sogwogwoginje kunben boloci ye. Ale be ke sije kelen.** A pikiri be ke numanbolo la wolo kono. Denw bolo be se ka ci u woloyoro la walima o kofe. Ni sogwogwoginje be duden do la, a ka fisa ka o dudenwolo ci u

4. **le vaccin contre la rougeole.** L'enfant doit recevoir une injection à partir de 9 mois (pas avant), et souvent une 2ème à partir de 15 mois. Dans certains pays, un vaccin « 3 en 1 », le « RRO », est administré contre la rougeole, les oreillons et la rubéole. Une injection est faite entre 12 et 15 mois, et une seconde entre 4 et 6 ans.



5. **le vaccin contre l'hépatite B.** Ce vaccin est administré en une série de trois injections, en même temps que le DTCOQ. Dans certains pays, le premier vaccin contre l'hépatite B est donné à la naissance, le 2ème à 2 mois, et le 3ème à 6 mois. Assurez-vous que les 2 premières doses sont espacées d'au moins 4 semaines, et 8 semaines entre la 2ème et la 3ème.
6. **le vaccin Hib, contre l'Haemophilus influenzae de type b,** qui est une bactérie responsable de la méningite et de la pneumonie chez les très jeunes enfants. Normalement, ce vaccin est administré en une série de 3 injections, en même temps que les 3 premières injections de DTCOQ.
7. **les Td (tétanos et diphtérie) ou TT (toxines tétaniques),** contre le tétanos chez les adultes et les enfants de plus de 12 ans. Partout dans le monde, on recommande une vaccination antitétanique tous les 10 ans. Dans quelques pays, un vaccin Td est administré entre 9 et 11 ans (5 ans après le dernier DTCOQ), et tous les 10 ans par la suite. Les femmes doivent être vaccinées à chaque grossesse pour protéger le bébé du tétanos du nouveau-né (voir p. 246 et <s>#19-04</s>)
8. **le vaccin anti-rotavirus.** Administrez un vaccin par la bouche 2 à 3 fois (selon le fabricant) aux enfants âgés de 2 mois, de 4 mois, et (si nécessaire) de 6 mois. Ce vaccin empêche la diarrhée qui vient avec l'infection, et est l'une des principales causes de mort chez les jeunes enfants.

Il y a des années, les centres de santé administraient aussi le vaccin antivariolique. Grâce aux différentes campagnes de vaccination contre la variole, cette maladie a été éliminée.

Il existe des vaccins contre la typhoïde et la méningite, mais il est difficile de les trouver, et ils ne sont utiles que dans des conditions spécifiques.

Dans certains pays, le vaccin contre la fièvre jaune est indispensable et obligatoire. On le fait à l'âge de 1 an avec un rappel tous les 10 ans. Renseignez-vous auprès du centre de vaccination de votre région.

Les vaccins contre la rougeole, la poliomyélite, la tuberculose, l'hépatite B, le tétanos et le DTCOQ doivent rester très froids (entre 2 et 8 ° C). Les vaccins ont maintenant des façons de dire s'ils sont encore bons après qu'ils ont été préparés, mais non utilisés. Mais s'il y a un doute, ils devraient être jetés. Par exemple, le DTCOQ peut être utilisé s'il reste nuageux environ 1 heure après avoir été préparé. Mais s'il devient clair ou présente des taches blanches, il est gâté et n'aura aucun effet.

bangeni dɔɔkun fɔɔ kɔɔ walima a kalo kelen kɔfe. Bolocida be ke joli ye, o nɔ be tila ka ke jolifɔn ye.



4. **Ɔɔni** (a dɔnnen don fana ni **kulezon** ye) Ale pikiri be ke den na a kalo 9, a te ke ka kɔn o Ɔe. Tuma dɔw la, filanan be ke den kalo 15 walima o kɔfe. Jamana dɔw la boloci 3 be fara Ɔɔɔn kan ka ke 1 ye ni a be wele ko “PRO” o be ke ka Ɔɔni ni kenkekɔɔɔkunben. A pikiri kelen be ke den kalo 12 ni a kalo 15 ce, filanan be ke san 4 ni san 6 ce. Sidabana be den min na, aw kana Ɔɔnin pikiri ke o den na.
5. Bɔɔedimi boloci pikiri ye keko sigiyɔɔma saba ye, ale ni kannabagani, negetigebana ani keteketeni pikiri be ke Ɔɔɔn fe. Jamana dɔw la bɔɔedimi boloci fɔɔ be ke kabini den bange yɔɔ, filanan be ke a kalo 2, sabanan a kalo 6. Dɔɔkun 4 ka kan ka don boloci fɔɔ ni filanan ce, dɔɔkun 8 be don filanan ni sabanan ce.
6. **Hib** (*Haemophilus influenzae de type b*) banakise min ye denmisenni ka kanjabana ni u ka sinkɔɔkeredimi sababu ye. A boloci pikiri ye sigiyɔɔma 3 ye, a ni “D.T.COQ” pikiri 3 fɔɔ be ke waati kelen na.
7. **Negetigebana** (*tɔtanos*) boloci min be ke mɔɔkɔɔɔba la ani denmisenni minnu si temena san 12 kan. Duniya fan bee la, negetigebana boloci lapininen don san 10 o san 10. Jamana damadɔ kɔɔ, negetigebana boloci be ke denmisenni na u san 9 ni san 11 ce. (san 5 D T COQ fɔɔ kelen kɔfe), o kɔfe, san 10 o san 10 a be ke fana. Musokɔɔma fana ka kan ka negetigebana boloci ke walasa ka a den kisi (Aw ye gafe Ɔe 144 ni 387 laje).
8. **Kɔɔbolikunbenfura** (*Rotavirus*): A be di den ma a kalo 2 ka se kalo 4 ma sɔɔe 2 ka se sɔɔe 3 ma. Ni a Ɔeci be yen, a be di den kalo 6 fana. Nin fura in be kɔɔboli bali, ale min ye denmisenni caman ka saya sababu ye.

Ɔɔni fana boloci tun be ke dɔɔɔɔɔso dɔw la, nka foroba bolociw sababu la, o bana in tununa.

Kenkenkɔɔɔ ni tifoyidi ani kanjabana bolociw fana be yen, nka u lasɔɔ man di wa u te di ni kecogo kerengerennen dɔw te.

Jamana dɔw la, sayinerema boloci ye waajibi ye. A be ke den san 1 ka tila ka a kuraya san 10 o san 10. Aw ye Ɔininkali ke aw ka mara boloci yɔɔ la.

Ɔɔni ni senfagabana ani sɔɔɔɔɔninje bolocifuraw ka kan ka mara sumayaba la, fo ka u ke gilasi ye (a yɔɔ funteni man kan ka teme degere 8 kan). Bɔɔedimi, negetigebana, keteketeni ani kannabagani, olu fana bolocifuraw ka kan ka mara sumayaba la, nka u man kan ka ke gilasi ye (a yɔɔ funteni man kan ka teme degere 8 kan). Negetigebana ni keteketeni ani kannabagani bolocifuraw dilannen te se ka teme leri 1 kan. A dilannen kɔ, ni a Ɔe kera jeman ye, o be a jira ko a tijena, a te se ka a baara ke tuguni.

**Vaccinez vos enfants à temps.
Assurez-vous qu'ils reçoivent la série complète de chacun des
vaccins dont ils ont besoin.**

Pour la question très importante de la prévention du paludisme, voir p. 302.

Soigner très tôt et bien est un élément important de la prévention.

Autres moyens de prévenir la maladie et les atteintes au corps

Dans ce chapitre, nous avons parlé des façons de prévenir les infections intestinales et autres, grâce à des actions d'hygiène, d'assainissement, et de vaccination. Tout au long de ce livre, vous trouverez des conseils de prévention des maladies et des atteintes au corps – des manières de rester en bonne santé, entre autres en se nourrissant comme il faut, et en utilisant avec prudence les remèdes maison ainsi que les médicaments modernes.

L'Introduction et les Quelques mots à l'intention de l'agent de santé communautaire proposaient des idées pour inspirer les gens à se réunir, s'organiser et changer les conditions qui causent la mauvaise santé.

Dans les chapitres qui suivent, où nous parlons en détail de problèmes de santé spécifiques, vous trouverez beaucoup de suggestions sur les moyens de les prévenir. En mettant ces conseils en pratique, vous pouvez aider à faire de votre maison et de votre village des lieux de vie plus sains.

Rappelez-vous que l'une des meilleures façons de prévenir une maladie grave, et la mort, est de commencer au plus tôt un traitement raisonnable.

**Une partie importante de la médecine préventive est de
commencer au plus tôt un traitement raisonnable.**

Avant de terminer ce chapitre, nous voudrions parler de certains comportements de prévention qui sont mentionnés ailleurs dans ce livre, mais méritent une attention spéciale.

Des Habitudes qui affectent la santé

Certaines habitudes nuisent à notre santé, mais aussi, malheureusement, à la vie d'autres personnes, d'une manière ou d'une autre. Beaucoup de ces comportements peuvent être abandonnés, ou évités. Mais la première étape est de comprendre pourquoi il est important de perdre ces habitudes.

**Aw be aw denw bolo ci a tuma na.
Aw be aw jija bolociw kelen kelen beε hake ka dafa.**

Walasa ka **sumayabana** kunben fεere numan neɗɗɗɗ, aw ye gafe ne 302 laje:

**Ka bana furake a tuma na ka ne, o neɗɗɗɗ banakunbenfεere te.
Bamananw ko: wulituma ɗɗɗɗ ka fisa sen ka di ye.**

Banaw ni jogindaw kunbencogo werew

Nin sigida in koɗɗɗɗ, an kumana banaw kunbencogo kan ni olu ye **yeresaniya** ni **sigiyɗɗɗɗ** ni **boloci** ye. Gafe in koɗɗɗɗ, aw bana hakilanaw sɗɗɗɗ minnu be aw tanga bana ni joginni ma. Aw be se ka to kenya la cogomin na ni balo numan ni farafinuraw ni tubabufuraw ye, olu fana beε neɗɗɗɗ don gafe in koɗɗɗɗ.

Kumakan damado be gafe damine na minnu nesinnen don sigida keneyabaarakelaw ma, o kumakanw be hakilanaw di mɗɗɗɗ ma minnu be a to u be je ka baara ke neɗɗɗɗ fe.

Ni kenya geleya kenenkerennenw neɗɗɗɗ sigidaw la ka teme, aw be hakilina caman sɗɗɗɗ yerεtangacogo kan olu ma. Ni aw ye o hakilina ninnu batu, aw be se ka ke sababu ye ka aw ka du walima dugu ke sigiyɗɗɗ lakanalen ye kenya sira fe.

Aw ye aw hakili to a la ko banajugu ni saya kubencogo numan ye furakeli jona ye.

Furakeli jona ye banakunbencogo fanba do ye.

Sani ni sigida in laban ce, an be a fe ka kuma bana kunben cogo ɗɗɗɗ kan, minnu kofɗɗɗɗ don gafe in fan werew la. O banakunbencogo ninnu ka kan ka neɗɗɗɗ ka a geleya.

Delinako minnu be dankari ke kenya la

Delinako ɗɗɗɗ be yen olu be dankari ke mɗɗɗɗ yerεkun ka kenya la fo ka se i kerεfe mɗɗɗɗ fana ma. O delinako ninnu caman be se ka ye ka to yen walima ka u dabila. A baara folo de ye ka mɗɗɗɗ lafaamu munna delinako ninnu dabilali nafa ka bon.

L'Abus d'alcool

Si l'alcool rend les gens joyeux, il peut aussi amener de la souffrance – surtout aux familles de ceux qui boivent. Mais boire un petit peu d'alcool de temps en temps ne fait aucun mal.

Malheureusement, trop souvent, le petit peu d'alcool devient trop d'alcool. Dans la plupart des pays du monde, l'abus d'alcool est l'une des causes indirectes de très sérieux problèmes de santé – même pour les gens qui ne boivent pas. L'alcoolisme peut non seulement nuire à la santé de celui qui boit (avec des maladies comme la cirrhose du foie, p. 494, et l'hépatite, p. 279), mais aussi, de plusieurs façons, causer du mal aux familles et à la communauté. Le fait de perdre son bon sens quand on a bu – et le respect de soi quand on est sobre – à tendance à mener au malheur, au gaspillage, et à la violence, qui tombent souvent sur ceux que l'on aime le plus.

Combien de pères ont gaspillé leurs derniers centimes à boire de l'alcool alors que leurs enfants avaient faim ? Combien de maladies résultent du fait qu'un chef de ménage dépense le peu d'argent qu'il a gagné en plus sur la boisson et non pour améliorer les conditions de vie de sa famille ?

Combien de gens se détestent eux-mêmes parce qu'ils savent qu'en buvant ils causent du mal à ceux qu'ils aiment, mais boivent encore un coup pour oublier cela ?

Une fois qu'une personne se rend compte que l'alcool nuit à la santé et au bonheur de ceux qui l'entourent, que peut-elle faire ? D'abord, elle doit reconnaître qu'elle a une dépendance à l'alcool, et que c'est un problème très grave. Elle doit être honnête envers elle-même et envers les autres. Certaines personnes sont capables simplement de décider d'arrêter de boire. Mais le plus souvent, les gens ont besoin du soutien de leurs amis, de la famille, et d'autres encore qui comprennent combien il peut être difficile de perdre cette habitude. Les gens qui ont été de grands buveurs et qui ont arrêté sont souvent les mieux placés pour aider les autres à faire de même. Dans de nombreux endroits, des groupes de l'association des Alcooliques anonymes (AA) existent, où des alcooliques qui veulent surmonter leur dépendance s'entraident pour arrêter de boire.

L'alcoolisme n'est pas seulement le problème de quelques personnes, car il affecte toute une communauté. Un village qui se rendrait compte de cela peut faire beaucoup pour aider ceux qui voudraient arrêter de boire. Si vous vous inquiétez d'un problème d'alcool dans votre village, organisez avec d'autres une rencontre pour discuter de ce problème et décider ce qu'il faut faire.



L'Usage du tabac (fumer)

Fumer est dangereux pour votre santé et la santé de votre famille.

1. Fumer augmente le risque de cancer des poumons, de la bouche, de la gorge et des lèvres. (Plus vous fumez, plus vous risquez de mourir du cancer.)
2. Fumer provoque des maladies graves des poumons, y compris la bronchite et l'emphysème (et est mortel pour les personnes qui ont déjà cette maladie, ou qui ont de l'asthme).

Dɔɔmin

Ni dɔɔ be mɔɔw nisɔɔndiya, a be se ka tɔɔɔ fana lase u ma, kerɛnkerɛnnya la a minbagaw ka denbaya. Nka ka dɔɔ dɔɔni min waati ni waati o tɛ basi ye.

A ka ca a la fana dɔɔ dɔɔni dɔɔni minni de be mɔɔ ke dɔɔ minnaba ye. Duniya kɔɔ, dɔɔ min kojugu de ye keneya geleya fanba ye dɔɔminnaw bolo ani hali dɔɔminbaliw fana. Dɔɔ be se ka dankari ke dɔɔminna ka keneya la, (a be na ni biɔɔdimi ye, gafe ɲɛ 494 ani sayi gafe ɲɛ 279). Dɔɔmin kɔɔ be se dɔɔminna ka denbaya ani a ka sigida bɛɛ ma. Lagosili min be da mɔɔw sulen kan ani a ka yere bonya, waati min a ma dɔɔ caman min, olu de be na ni tɔɔɔ ni tiɔɔni, ani kojugu kew ye min kɔɔ be se a tigi kanubagaw ma.

Dutigi joli ye u kun warini bɛɛ tiɔɔ dɔɔ la ka u denw kɔɔɔ to yen? O waleya bena ni segin kɔ ye ani denbaya degunni.

Mɔɔw joli be u fe mɔɔw degun ka sababu ke dɔɔmin ye, u be tila ka dɔɔ min ka taa a fe walasa o ka u ɲine degunw kɔ?

Mɔɔw mana a dɔɔ ko dɔɔ be ka dankari a ka keneya ni a femɔɔw ka here la, a ka kan ka mun ke? A ka kan ka sɔɔ fɔɔ ko a ka dɔɔmin ye geleya ye. A ka kan ka a kɔɔ jeya a yerekun ye ani mɔɔɔ ye. Mɔɔw dɔɔ be se ka dɔɔmin dabila u yere ma. Nka a ka ca a la dɔɔ mako be u teriw ni u somɔɔw ni, mɔɔw were ka deme na, olu minnu be a faamu ko delinako min don, a bila man di. Dɔɔminnaba minnu ye dɔɔmin dabila, olu de fana be se ka dɔɔminna tɔɔw deme u ka dɔɔmin dabila. Yɔɔ caman na dɔɔminnaw ka jekulu be yen, u be ɲɔɔɔ deme ka dɔɔmin dabila.

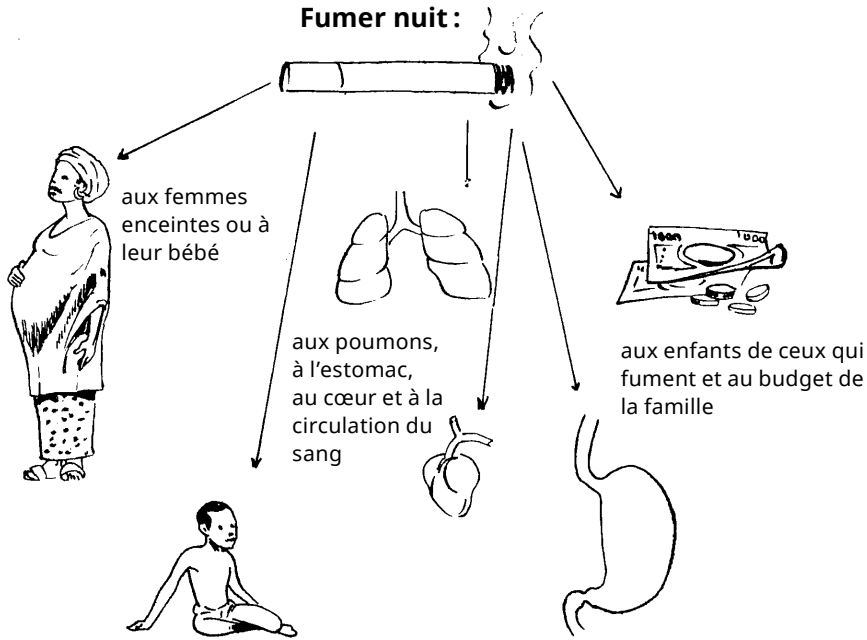
Dɔɔmin kɔɔ tɛ a minbaga dɔɔɔ kan, sigida bɛɛ be dɔɔ sɔɔ a la. Mɔɔw minnu be o dɔɔ, olu be se ka feerew tige minnu be a to a tigi ka a jogo yelema. Ni dɔɔmin dantemenen beka aw kɔɔnafili aw ka sigida la, aw be mɔɔw fara ɲɔɔɔ kan, ka kuma a geleyaw, ani a furakecogow kan.

Sigaretimin

Sababu caman be yen minnu be a to sigareti minni farati ka bon a minbaga, ni a ka denbaya bɛɛ ma.

1. Sigareti be kanseribana ka tiɔɔni fanga bonya, fagonfogon la dakɔɔna na, kankɔɔna na, ani dawolow la. (Ni aw be sigareti min ka taa, o be kanseribana juguya ka laban saya ma).
2. Sigaretimin be na ni bana jugu caman ye: fagonfogonlabana basigilen, ni tiɔɔ bilali fagonfogon la. Bana don min ka teli ka mɔɔw faga sango, ni sisan be mɔɔw min na.

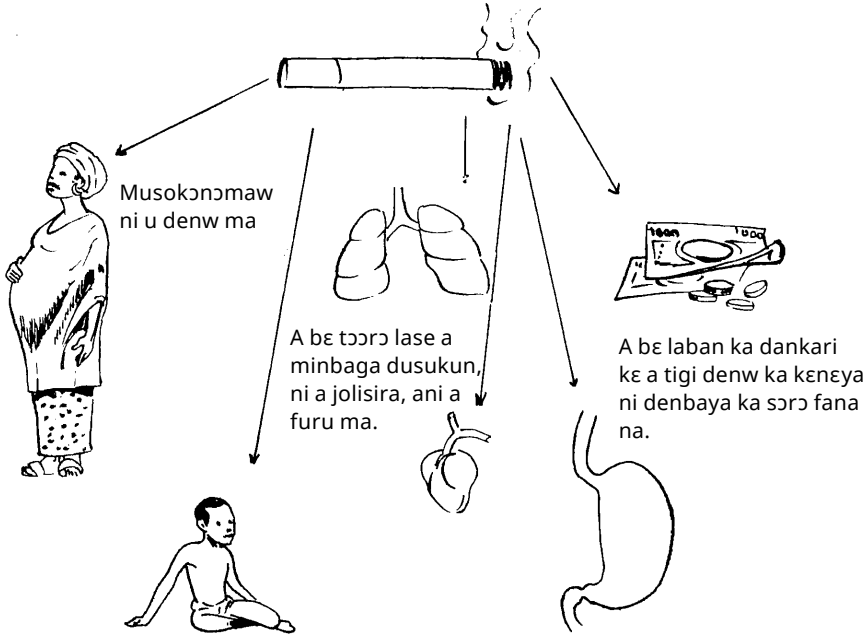




3. Fumer peut causer ou aggraver un ulcère d'estomac.
4. Fumer augmente le risque de souffrir ou de mourir d'une maladie de cœur ou d'une attaque (AVC).
5. Les enfants de parents fumeurs ont plus de pneumonies et d'autres maladies respiratoires que les enfants dont les parents ne fument pas.
6. Les enfants des mères qui fumaient pendant leur grossesse sont plus petits, et ne grandissent pas aussi vite que les enfants dont les mères ne fumaient pas.
7. Les parents, les enseignants, les soignants qui fument, ainsi que les autres fumeurs, donnent le mauvais exemple aux enfants et aux jeunes, et augmentent la probabilité que ceux-ci se mettent aussi à fumer.
8. De plus, fumer coûte cher. La dépense peut sembler très petite à chaque fois, mais beaucoup de petites dépenses finissent par en faire une grosse. Dans les pays les moins riches, on a observé qu'une grande partie des personnes les plus pauvres dépensent plus d'argent pour leur tabac que le gouvernement n'en dépense par personne dans son programme national de santé. Si l'argent dépensé pour le tabac allait plutôt à la nourriture, les enfants et les familles entières seraient en meilleure santé.

Beaucoup de problèmes peuvent être résolus quand les gens s'organisent et s'entraident.

Sigaretimin kaɓɓa ka bon



3. Sigaretimin be se ka joli bila furu la walima ka furulajoli juguya.
4. Sigaretimin be do fara tɔɔɔ kan, ka dusukundimi bila mɔgo la min ke a tigi faga sababu ye.
5. Sigaretiminnaw denw ke ka teli ka sinkɔɔkeredimi suguya caman sɔɔɔ ka teme sigaretiminbaliw denw kan.
6. Musokɓɓomaw minnu ye sigareti min, olu denw ka doɔgon wa u mo ka go ka teme sigaretiminbaliw denw kan.
7. Bangebaaw ni karamogow ani keneyabaarakela minnu be sigareti min, olu te misali puman jira denmisenniwa, ka da a kan u be se ka ke sababu ye denmisenniwa fana ka don sigaretimin na.
8. Sigaretimin ye a dama musaka ye. Mɔgo be jo a wari la, ka a sɔɔɔ ni ye a doɔni doɔni fara tɔɔɔ kan, a be caya. Bamananw ko, “nin te kun bo, nin te kun bo, ni i ye o fara tɔɔɔ kan, o be ke kunba kelen ye”. Mɔgo be wari min don sigareti la, ni u ye o fara tɔɔɔ kan, o be joyɔɔba ta denbaya ka balo ni a ka keneya la.

**Ni mɔgo ye u fanga fara tɔɔɔ kan, ka tɔɔɔ deme,
u be se ka fura sɔɔɔ geleya caman na.**

Les Boissons Gazeuses (cocas et sucreries)

Dans certains endroits, ce type de boisson est devenu très populaire. Souvent, une mère pauvre achète une sucrerie pour son enfant malnutri, alors que cet argent serait beaucoup mieux dépensé pour l'achat de 2 œufs ou d'autres aliments nutritifs.

Si vous voulez que vos enfants soient en bonne santé, et que vous avez un peu d'argent pour leur acheter quelque chose, achetez-leur 2 œufs ou d'autres aliments nutritifs – mais pas une sucrerie !

Quiconque s'intéresse à la santé des autres ne devrait pas fumer et devrait encourager les autres à ne pas fumer.

Les sucreries n'ont aucune valeur nutritive, à part le sucre. Et par rapport à la quantité de sucre qu'ils contiennent, ils sont très chers. Les enfants à qui on donne beaucoup de boissons sucrées ou d'autres sucreries ont souvent des caries et des dents gâtées très tôt. Les boissons gazeuses sont encore plus malsaines pour les personnes qui ont un problème d'acidité de l'estomac ou un ulcère à l'estomac.

Les boissons naturelles faites à partir de fruits sont meilleures pour la santé, et coûtent souvent moins cher que les sucreries.

Oui



Non



Boissons sucrées du commerce :

- Relativement chères et sans valeur nutritive à part le sucre.
- Elles participent à la création de caries dentaires.
- Elles sont mauvaises pour l'estomac.

N'habituez pas vos enfants à boire des sucreries.

Si vous voulez des enfants sains et avez un peu d'argent pour leur acheter quelque chose... Achetez-leur des œufs, ou d'autres aliments nutritifs, et pas de boissons gazeuses !

Minfensukaromaw

Minfensukaromaw be min kojugu yɔɔ dɔw la. Tuma dɔw la denba dɔw be u yere waajibi ka minfensukaroma san u den balodesebagatɔ ye, ka a sɔɔ o wari tun be se ka don dumuni nafama dɔ la den ye.

Ni aw be a fe aw denw ka to keneya la, a ka fisa ka dumuni nafama san u ye, aw kana minfensukaroma san u ye.

Mɔɔ o mɔɔ cesirilen don mɔɔ tɔw ka keneyako la, o tigi man kan ka sigareti min sango ka a minni dusu don mɔɔ tɔw kɔɔ.

Nafa foyi te minfensukaromaw la sukaro kɔ. U da ka gɛlen ka da sukaro hake caya kan. Denmisen minnu be buwasɔn min ka caya, sumu be olu mine joona wa u pinw be toli. Buwasɔn gazima ka jugu mɔɔw ma, kumujiyelen ni furulajoli be mɔɔ minnu na.

Minfen minnu dilannen don ni jiriden nɔɔw ye nafa be olu la, wa u da ka di nimirfen gazimaw ye.

Dɔw



Ayi



Minfensukaroma feeretaw:

- U da ka gɛlen wa nafa werɛ te u la ni sukaro yere te.
- U be sumu bila mɔɔ la.
- U man pi furu ma.

Aw kana minfensukaroma di denmisenni w ma.

Ni aw be a fe aw denw ka keneya, ni wari dɔɔni be aw kun ka dumunifen san u ye, aw ye a ke shefan ni dumunifen nafamaw ye, aw kana buwasɔn gazima san ka di u ma.

L'Usage de drogues et l'addiction (toxicomanie, dépendance aux drogues)

L'usage de drogues nocives et addictives (c'est-à-dire qui deviennent un besoin et dont on ne peut plus se passer) pose un problème de plus en plus important dans le monde d'aujourd'hui.

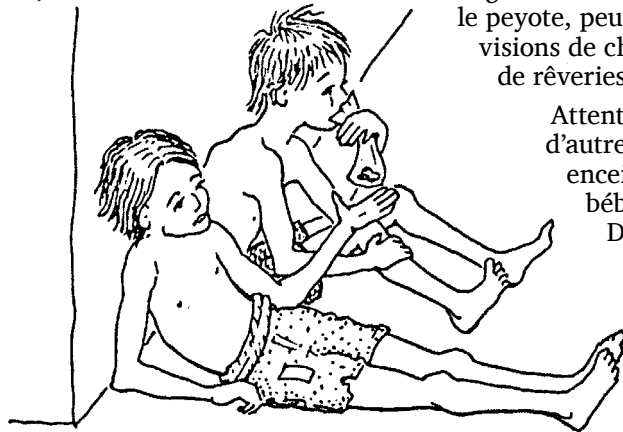
Le tabac et l'alcool sont des produits légaux dans la majorité des pays, pourtant ils sont tous deux des drogues addictives. Ils contribuent à la maladie et à la mort de millions de personnes chaque année. L'abus d'alcool pose d'énormes problèmes de santé, de famille, et de société partout dans le monde. Les cigarettes sont depuis des années une cause principale de mort dans les pays riches, devenue encore plus grave maintenant dans les pays en voie de développement. Car, dès le moment où les populations des pays riches ont fortement diminué leur usage du tabac, les fabricants de cigarettes se sont dépêchés de se tourner vers le « Tiers-monde », qui offrait un marché nouveau et facile. Les problèmes de santé dus à l'utilisation du tabac et de l'alcool sont décrits aux pages 249 et 249.

En plus de l'alcool et du tabac, partout dans le monde, beaucoup de gens utilisent des drogues qui sont illégales. Celles-ci varient selon l'endroit, et peuvent être de la marijuana (herbe, cannabis, ganja), de l'opium (héroïne, morphine), de la méthamphétamine (speed), ou de la cocaïne (poudre blanche). L'Afrique de l'Ouest a aussi d'autres drogues dangereuses comme le bléblé, le quatorze, l'Amadou Ayah, le chanvre indien, et l'Alimou kayekaye.

Un problème de plus en plus répandu chez les enfants pauvres des villes est l'aspiration (le sniff) des vapeurs de produits chimiques, dont la colle, surtout, mais parfois les diluants à peinture, le cirage à chaussures, l'essence, et le nettoyant liquide. De plus, certaines personnes abusent de médicaments, surtout des antidouleurs forts, des stimulants, et des remèdes pour réduire l'appétit.

Les drogues peuvent être avalées, injectées, fumées, mâchées, ou « sniffées ». Différentes drogues ont des effets différents sur le corps et sur l'esprit. La cocaïne ou les noix de cola peuvent apporter de la joie et de l'énergie, mais quelque temps après, la personne se sentira fatiguée, irritable, et déprimée. Certaines drogues, comme l'alcool, l'opium, la morphine, et l'héroïne peuvent d'abord détendre et calmer une personne, mais plus tard celle-ci aura complètement perdu ses défenses normales, son contrôle de soi, ou même la conscience. D'autres drogues comme la marijuana, le PCP, le LSD, et

le peyote, peuvent créer dans l'imagination des visions de choses qui n'existent pas, et des sortes de rêveries.



Attention ! La cigarette, l'alcool, et d'autres drogues que prendrait une femme enceinte pourraient gravement nuire au bébé qui se développe dans son ventre.

De plus, l'injection de drogues par une seringue partagée avec d'autres personnes facilite la transmission de maladies dangereuses. Voir l'hépatite (p. 279) et le VIH/Sida (p. 506).

Généralement, les gens commencent à utiliser des drogues

pour échapper aux difficultés de la vie, oublier leur faim, ou calmer la douleur. Mais une fois qu'ils ont commencé, ils deviennent souvent « accros » ou dépendants à ces drogues. S'ils essaient d'arrêter, ils se sentent très mal, deviennent malades, ou violents. Pour obtenir plus de drogue, il leur arrive de faire des choses illégales plus ou moins graves, de ne plus manger, ou de négliger leur famille. L'usage de drogues devient un problème pour la famille entière et toute la communauté.

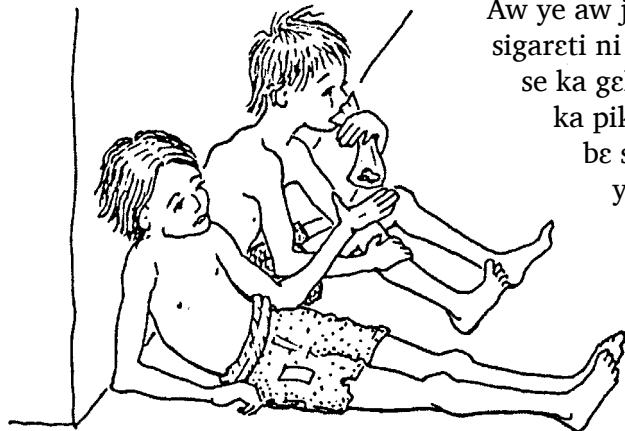
Dorogu tako jugu ni a donni mogo joli la

Dorogu tako jugu ni a donni mogo joli la, o kelen don geleyaba ye dije kono bi.

Sigareti ni dolo yamariyalen don jamana caman na, o ye a to mogow te je u ko. U be ke mogo caman sata ni u ka bana sababu ye san o san dije fan bee. Dolo minko jugu kera geleya ye keneyakow la, ani denbayaw ni sigidaw la dije kono. Sigareti kera mogo caman sata ye jamana yiriwalenw na nka sisan a ka jugu faantan jamanaw na. Ni sigaretimin dogoyalen na jamana yiriwalenw kono, sigareti dilannanw ye a damine ka a caman feere faantan jamanaw kono min kera u bolo sugu kura ye. Sigareti ni dolomin kolokow nefolen don gafe je 249.

Sigareti ni dolo ko, mogo caman be dorogu suguya werew ta dije kono, dorogu minnu ma yamariya. Sigida bee ni u ka tog dalen don, i n'a fo misali la marijuwana (jiri, po, bin, ganja), opiyomu (heriyini, morifini), metanfetamini (telimani) ani kokayini (*poudre blanche*). Mali la, dorogu dow be yen i m'a fo bilebile (bleble), katzi (*quatorse*), amadu aya (*Amadou Ayah*), sanburu endiyen (*chanvre indien*) ani Alimukayikayi (*Alimou kayekaye*).

Geleya were be yen sisan dugubaw kono ni o ye denmisenw ka fura jugu do samani ye i n'a fo koli, tuma dow la pentiriji, samaratulu, gazuwali ani fen jima werew. Tuma do la mogo dow be fura ta ka teme a tata hake kan. Dorogu dow be kunu, a dow pikiri be ke, a dow be min walima ka a jimi ani ka a sama. Dorogu bee ni a kolok don farikolo la. Kokayini walima woro be se ka mogo fari walawala ani ka a tigi nison diya nka kafe a tigi bena a ye ko a segennen don, a dusu tijenen don ka a fari faga a kan. Dorogu dow be mogo su i n'a fo alikoli, opiyomu, morifini ani eroyini nka o kafe, a be a bila kokuntanke la walima ka a ke a te bo a yere kalama. Dorogu werew be yen minnu be mogo bila kumakuntan fo la ani malobaliya, o doroguw ye marijuwana, PCP, LSD ani peyoti ye.



Aw ye aw janto nin na: Muso konoma ka sigareti ni dolo ani dorogu werew minni be se ka geleya lase a den ma. Mogo caman ka pikiribije kelen ke ka u yere sogu, o be se ka ke sababu ye ka bana juguw ye lema jogon na i n'a fo bijedimi (gafe je 279) ani sidabana (gafe je 507).

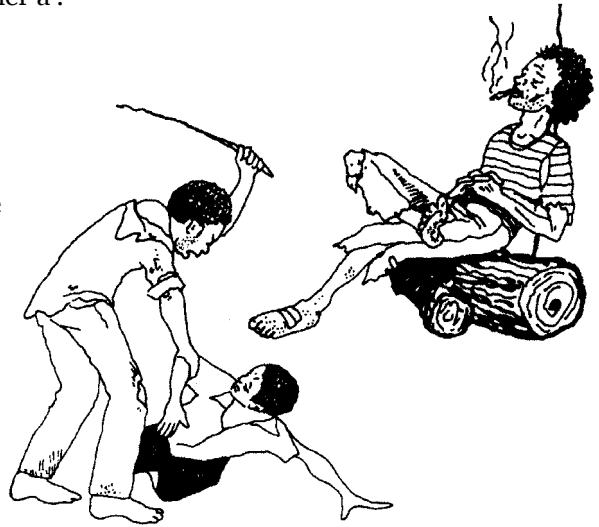
A ka ca a la mogow be doroguw ta walasa u be pine u ka geleyaw ni kongu ko. Nka ni u ye a tali damine, u te se ka a bila tuguni. Ni

u ye a laje ka a jo, u be nisongoya ka bana walima ka ke nijugu ye. Walasa u ka se ka u ka dorogu sogu, u be ko bee ke, u te son ka dumunike wa u be tila ka ban u ka denbaya la. O cogo de la dorogu tali be na ni geleyaw ye duw kono ani sigidaw la.

La dépendance aux drogues peut amener à :

- se négliger complètement ;
- entraîne des problèmes familiaux ;
- des comportements agressifs ;
- la violence.

Certaines drogues comme la cocaïne et l'héroïne sont très addictives. Il suffit parfois d'essayer la drogue une seule fois pour commencer à sentir tout de suite le besoin d'en reprendre. D'autres drogues deviennent addictives au bout d'un certain temps. L'addiction est un piège dangereux qui peut entraîner des problèmes de santé, ou même la mort. Mais avec de la détermination, de grands efforts, et du soutien, les addictions peuvent être éliminées.



Quand une personne arrête d'utiliser une drogue à laquelle elle est dépendante, elle commence par se sentir très mal et à agir bizarrement. Ce sont « les effets du manque ». La personne peut être extrêmement nerveuse, déprimée, ou fâchée. Elle peut croire qu'elle ne pourra pas vivre sans la drogue.

Avec certaines drogues, comme la cocaïne ou l'héroïne, le manque peut être si fort que la personne devient violente et se fait du mal, ou en fait aux autres. Dans ce cas, il lui faudra aller dans une clinique spéciale. Pour d'autres types de drogues comme l'alcool, la marijuana, le tabac et le sniff de produits chimiques, un soin médical n'est généralement pas nécessaire, mais le soutien de la famille et des amis est très important.

Voici quelques conseils pour aider à résoudre un problème de drogue et d'addiction :

- Soyez le plus utile et le plus encourageant possible auprès de quiconque essaie de se libérer de la drogue. Rappelez-vous que leur humeur difficile leur vient de l'addiction et n'est pas réellement dirigée contre vous.
- Les membres de la communauté qui ont abusé de drogues dans le passé, mais ont réussi à sortir de leur addiction, peuvent former un groupe de soutien pour aider ceux qui sont en train de lutter contre la leur. Les « Alcooliques anonymes » sont précisément cela. Ce groupe d'anciens alcooliques a aidé beaucoup de gens partout dans le monde à faire face au problème de leur addiction, et souvent, à le contrôler.
- Les familles, les écoles et les soignants peuvent parler aux enfants des dangers de la cigarette, de l'alcool et des drogues. Aidez les enfants à apprendre qu'il y a des manières plus saines de « se sentir bien », de « faire comme les adultes », ou de se rebeller.
- Travaillez à résoudre des problèmes dans votre village, qui peuvent pousser des gens à utiliser des drogues : la faim, les mauvaises conditions de travail, et le manque de possibilités de se préparer un avenir meilleur. Aidez les personnes défavorisées à s'organiser et à défendre leurs droits.

Les actions encourageantes et bienveillantes sont plus efficaces que celles qui sont punitives et cruelles.

Dorogu bilabaliya be se ka fen dow lase mogo ma, i n'a fo:

- Banyere la
- Du kono geleyaw,
- Binkanni
- Nijuguya

Dorogu dow be yen minnu bila man di, i n'a fo kokayini ani eroyini. Mogo be men dorogu dow tali la ka soro a man don u joli la. Dorogu bilabaliya be se ka bana bila mogo la walima ka a faga. Nka ni mogo ye u cesiri, ka u jija ani ka deme don dorogutalaw ma, a tako jugu be dabila.



Ni mogo ye dorogu bila, a bena a ye ko a te here la, a be tila ka taabolo were ta. O be wele ko nege kololow. A tigi be ke mogo dusuba ye, ka a fari faga a kan ani ka a ke mogo dusumango ye. A be ke a hakili la ko a te se ka ne dorogu ko.

Dorogu dow nege be mogo bila ka kojugu ke u yere la walima mogo were la, doroguw i n'a fo kokayini walima eroyini. O la, a ka kan ka taa dogotowoso kerenkerennen do la. Dorogu werew be yen i n'a fo alikoli, marijuwana, sigareti ani dorogu samataw, olu bilali te fen ke mogo la fo ka se dogotowoso la taa ma, nka du kono mogo ni teriw ka deme nafa ka bon kosebe a tigi ma.

Nin ye ladilikan dow ye minnu be se ka deme don dorogu talaw ma:

- Aw be deme don mogo ma, mogo min b'a fe ka doroguta dabila. Aw be a to aw hakili la ko a ka dusumangoya te aw ko ye nka a ka dorogu bilali sababu don.
- Sigida dorogutala korow be se ka fara joko kan ka deme don mogo ma minnu b'a fe ka a dabila. "Alikoliki anonimu" ye o ton do ye (*Alcooliques Anonymes*). O dolominna korow ni dorogutala korow ka ton ye mogo caman deme ka bo dolomin ni doroguta la dije fan caman na.
- Sigaretimin, dolomin ni doroguta kololow be se ka jefo denmisenw ye bangebaaw ni lakolikaramogow ni keneyabaarakelaw fe. Aw be taabolo numanw jefo denmisenw ye ani ka u ladi ka bo jogo juguw sira kan.
- Aw be aw jija ka geleyaw kele aw ka sigida la, geleya minnu be denmisenw don doroguta la i n'a fo kongu, baarako, ani deme sorobaliya. Aw be desebagatow deme ka u ka hakew soro.

**Waleya numanw ka teli ka a tigi deme ka teme nangili ni
nimatow kan.**