13

Maladies très courantes

Déshydratation

La plupart des enfants qui meurent à la suite d'une diarrhée perdent la vie parce qu'ils n'ont plus assez de d'eau dans leur corps. Ce manque d'eau s'appelle déshydratation.

Une personne est en état de déshydratation quand son organisme perd plus d'eau qu'il n'en reçoit. Cela peut arriver en cas de diarrhée violente, surtout si celle-ci est accompagnée de vomissements. D'autres maladies graves peuvent aussi entraîner une déshydratation, si la personne est trop malade pour absorber assez de nourriture ou de liquides.

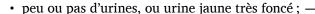
On peut se déshydrater à tout âge, mais cet état est très grave chez le nourrisson et le jeune enfant, qui peuvent mourir en quelques heures.

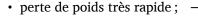
Tout enfant ayant une diarrhée très liquide (sans sang ni mucus) est en danger de déshydratation.

Il est très important, surtout pour les mères, de savoir reconnaître et combattre les signes de déshydratation.

Les Signes de déshydratation

• la soif est souvent un premier signe de déshydratation ;





• bouche sèche ; —

 fontanelle enfoncée – (chez le nourrisson);

· yeux enfoncés, cernés, sans larmes;

- pouls rapide et faible;
- pieds et mains froids;
- · la peau devient moins élastique.

Soulever la peau de la main comme ceci... si la peau met du temps à revenir à sa position normale, l'enfant est déshydraté.

Faites la comparaison avec une peau normale.

13

Bana minnu be mogo mine ka caya

Farilajidese

Kɔnɔboli bε denmisεn minnu faga, a caman sababu ye jintanya ye fari la. O jintanya bε wele ko farilajidεsε.

Farilajidese ye ji caman boli kololo ye farikolo la: ji hake min be bo fari la, a te o nonabila soro. O sababu be se ka ke konoboli juguma ye, kerenkerennenya la ni foono be a senkoro. Bana jugu werew be se ka na ni farilajidese ye, sango la ni bana ka jugu fo a tigi te se ka dumuni caman ke walima ka ji caman min.

Farilajidese be se ka mogo bee soro, nka denyereniw ni denmisennamogow de ta ka jugu, barisa a be se ka u faga leri damado kono.

Konosuru be denmisenni min na, farilajidese ka teli ka o tigi soro.

A nafa ka bon, aw ka farilajidese taamasinew ni u kelecogow don, kerenkerennenya la, aw denbatigiw.

Farilajidese taamasinew

- Tuma do la minnogo ye farilajidese taamasine folo ye
- Sugune cayabaliya walima a sərəbaliya, a tigi sugune ne be ke nere ye
- A tigi fanga be ban yərəninkelen
- A dakonona be ja
- Ni denyereni don, a ŋuna be jigi
- A næw bæ taa wo kɔnɔ, ka u yeleku ka sɔrɔ ji tæ u la
- Ninakili be teliya nka a te fine bere sərə
- Sentege ni tege kononaw be sumaya
- A wolo bε ja, mana tε kε a la

Aw b ϵ a konowolo sama nin cogo la

Ni wolo menna ka sərə ka segin a cogo kərə la, o be a jira ko farilajidese be o den na.



Aw be a sanga wolo were ma bana te min na.

Une grave déshydratation peut causer des battements de cœur rapides et faibles (voir état de choc, p. 137), une respiration rapide et profonde, de la fièvre, ou des convulsions (p. 178).

Quand une personne a des selles liquides, ou de la diarrhée avec vomissements, n'attendez pas les autres signes de déshydratation. Agissez rapidement – voir la page suivante.

Prévention ou traitement de la déshydratation

Quand une personne a la diarrhée aqueuse, agissez rapidement :

- Donnez beaucoup de liquides : la boisson de réhydratation est le meilleur moyen de réhydrater un organisme. Sinon, donnez une bouillie de céréales bien liquide, du thé, de la soupe et même de l'eau.
- **Continuez à nourrir la personne.** Dès que l'enfant ou l'adulte malade accepte de manger, nourrissez-le souvent d'aliments qu'il aime ou qu'il accepte.
- Continuez à allaiter les bébés, et allaitez-les souvent avant de leur donner tout autre liquide.

La « Boisson Spéciale » ou Solution de réhydratation orale (SRO)

Une boisson spéciale de réhydratation aide à prévenir ou à traiter la déshydratation, surtout dans les cas sévères de diarrhées aqueuses (quand les excréments sortent avec beaucoup de liquide mais sans sang ni mucus).

Il y a 2 façons de préparer une boisson de réhydratation à la maison :

1. Avec du sucre et du sel

(on peut se servir de sucre brut ou de mélasse au lieu de sucre blanc)

Dans 1 litre d'eau propre

Mettez la et 8 petites cuillères rases de sucre de sel

Attention: Avant d'ajouter du sucre, goûtez la boisson pour vous assurer qu'elle est moins salée que les larmes.

Aux 2 sortes de boisson, ajoutez soit une demitasse de jus de fruits, d'eau de noix de coco, ou de la banane mûre écrasée, si possible. Cela fournit du potassium qui peut aider l'enfant à accepter plus de nourriture et de boisson.

2. Avec des céréales en poudre et du sel (Le riz en poudre est la meilleure céréale. Ou utilisez du maïs finement moulu, de la farine de blé, du sorgho, ou de la patate cuite en purée.)

Dans 1 litre d'eau propre demi-petite cuillère de sel poignées) de céréales en poudre.

Faites bouillir l'ensemble pendant 5 à 7 minutes pour obtenir une bouillie liquide. Refroidissez rapidement la boisson et commencez à la donner à l'enfant.

Attention! Goûtez la boisson à chaque fois avant de la donner pour vous assurer qu'elle n'est pas gâtée. Les boissons aux céréales peuvent moisir en quelques heures par temps chaud.

Farilajidese jugumanba be se ka laban dusukun tantanni teliyali walima a sumayali ma (aw ye geleyaw yoro laje, seben ne 137), a tigi ninakili be teliya ka jigin a kono, farigan walima jali (aw ye jali yoro laje, seben 178).

Ni konosuru be mogo min na, walima konoboli ni foono, aw kana aw jo fo aw ka farilajidese taamasinew ye a tigi la. **Aw ye wuli joona**, aw ye seben ne nata laje.

Farilajidese furakecogo

Ni konosuru be a tigi ma, aw ka kan ka feere tige joona:

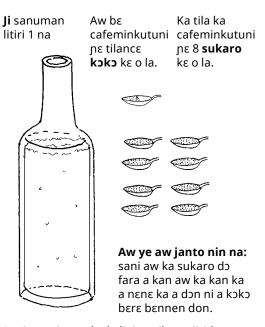
- Aw be jimafen caman di a tigi ma: ji, furajiw, jiridennonow, najiw ani o nogonnaw, aw kana a to fo farilajidese ka a mine. Ni farilajidese ye mogo mine, aw be keneyaji dilan ka di a ma.
- Aw bε to ka dumuni di a ma. Ni den walima mɔgɔkɔrɔba bananen bε sɔn dumuni na, aw bε dumuniw di a ma minnu ka di a ye.
- Ni den don, aw bε sin di a ma tuma ni tuma sani aw ka dumuni jima werew di a ma.

Kεnεyaji

Keneyaji kerenkerennen de be a tigi deme ka farilajidese kunben walima ka a furake, sango ni kera konosuru ye.

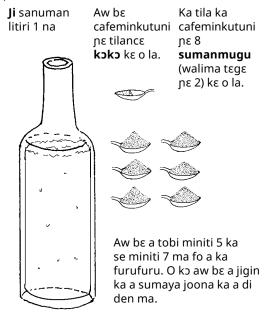
Kεnεyaji dilancogow fila

1. Aw bε a dilan ni sukaro ni kɔkɔ ye (sukarodɛgε bε se ka kɛ a ye)



A min o min, aw bε bɔlini με tilancɛ jiridennɔnɔ kε a la walima kokoji, namasa terekelen ni o bε sɔrɔ. O minni bε den bila dumuni na.

2. Aw bɛ a dilan ni sumanmugu ni kɔkɔ ye (Malomugu de ka ni, walima aw bɛ a dilan ni kabamugu, alikamamugu, nɔmugu walima pɔmutɛri tobilen nɔɔninen.)



Aw ye aw janto nin na: sani aw ka a di den ma, aw be a nene folo ni a ma tine.

Important! Adaptez cette préparation aux conditions locales. Si les bouteilles d'un litre ou les petites cuillères ne sont pas utilisées dans votre communauté, ajustez les quantités à des formes de mesure locales. Dans les endroits où les gens donnent traditionnellement des bouillies de céréales épaisses aux jeunes enfants, ajoutez assez d'eau pour rendre la bouillie liquide, et servez-vous-en pour réhydrater la personne. Cherchez un moyen facile et simple.

Faites boire la boisson de réhydratation par petites gorgées, toutes les 5 minutes, jusqu'à ce que la personne recommence à uriner normalement. Un adulte de grande taille aura besoin d'au moins 3 litres de cette boisson par jour ; un jeune enfant doit en boire au minimum un litre par jour, ou un verre pour chaque selle liquide. Continuez à donner la boisson de réhydratation souvent et en petites gorgées, même si la personne vomit. Le liquide bu ne sera pas entièrement vomi.

Attention! Si la personne ne peut pas avaler assez de liquide, si elle est trop faible pour boire, ou si elle vomit tout ce qu'elle avale et qu'on ne peut pas arrêter les vomissements, recherchez une assistance médicale. Il sera peut-être nécessaire de lui injecter du sérum par les veines.

Note : Dans certains pays, on peut trouver des sachets de solution de réhydratation orale (SRO) qui doivent être mélangés avec de l'eau. Ils contiennent du sucre, du sel, de l'acide citrique, du zinc, et du potassium (p. 573). Mais les boissons préparées correctement à la maison – surtout celles qui contiennent une céréale – sont moins chères, plus sûres et plus efficaces que les sachets de SRO.

Diarrhée et dysenterie

Quand une personne a des selles molles ou liquides, elle a la **diarrhée**. Si les selles contiennent du mucus ou du sang, la personne a une **dysenterie**.

La diarrhée peut être légère ou grave. Elle peut être **aiguë** (soudaine et sévère) ou chronique (durant plusieurs jours).

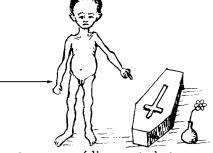
La diarrhée est plus fréquente et plus dangereuse chez les jeunes enfants, surtout ceux qui sont malnutris.

Le danger le plus grave et immédiat de la diarrhée est la déshydratation et, sur une longue période, la malnutrition. C'est à cause de la déshydratation que la diarrhée peut être mortelle, surtout chez le nourrisson.



Cet enfant est bien nourri. Il risque moins d'attraper une diarrhée. S'il l'attrape, il se remettra probablement vite.

Cet enfant est malnutri. Il risque plus d'avoir des diarrhées et beaucoup plus d'en mourir.



Les causes de diarrhée sont nombreuses. Normalement, aucun médicament n'est nécessaire et l'enfant se remet en quelques jours s'il prend beaucoup de boisson de réhydratation et de nourriture (s'il ne mange pas beaucoup, donnez-lui une petite quantité de nourriture plusieurs fois par jour). Il est parfois nécessaire d'administrer un traitement spécial. Mais la plupart des diarrhées peuvent être traitées à la maison, même si vous n'êtes pas sûr de sa ou de ses causes exactes.

Nin nafa ka bon: Aw ye minfɛn dilan ni aw ka sigida fɛnw ye. Ni litiri walima cafeminkutuni tɛ aw ka sigida la, aw ye u hakɛ ta ni sumannikeminɛn werɛ ye. Ni sigida min mɔgɔw bɛ dumuni giriman di denw ma, aw bɛ u ji caya sani aw ka a di denw ma. Aw bɛ a kɛ cogoya la, min ka nɔgɔ.

Miniti 5 o miniti 5, aw bɛ kɛnɛyaji di farikolojidɛsɛbagatɔ ma dɔɔni dɔɔni su ni tile fo a ka se ka sugunɛ sɔrɔ ka nɛ. Baliku ka kan ka ji litiri 2 min tile kɔnɔ walima ka tɛmɛ o kan; den ka kan ka ji litiri 1 min tile kɔnɔ walima min ka ca ni o ye, walima banakɔtaa kɔfɛ aw bɛ kɛnɛyaji di a ma. Aw bɛ to ka o di a ma dɔɔni dɔɔni hali ni a tigi bɛ fɔɔnɔ. Hali ni a ye a fɔɔnɔ, dɔ bɛ to a kɔnɔ.

Aw ye aw janto nin na: Ni banabagato te se ka minfen caman min, a fanga bannen don kojugu, walima ni a be a ka fen dunnen bee foono, ani ka a ke ko foono te tige, aw be taa ni a ye dogotoroso la, ka soromu don a la.

Aw ye aw hakili to a la ko: Jamana dow la keneyaji labennen be soro mogow be min san ka a ke a ji hake la. Koko ni sukaro ni kumu ni zenki (zinc) ni seke be a la (aw ye seben ne 573 laje). O la, keneyaji minnu be dilan kerenkerennenya la aw yere fe ni sumanmuguw ye, olu musaka man ca, u ka fisa wa u ka ni ni keneyaji santa ye.

Konoboli ni togotogonin

Ni mɔgɔ min banakɔtaa magayara walima ka kε ji ye, o ye kɔnɔboli ye. Ni jisalasala bε a la walima joli, o ye tɔgɔtɔgɔnin ye.

Kɔnɔboli dɔw bε juguya, dɔw tε juguya. Dimi bε se ka kε a senkɔrɔ (a bε bala ka juguya) walima a ka basigi (ka mɛn senna fo tile damadɔw).

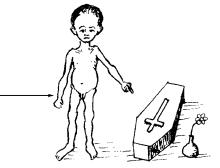
Kənəboli ka ca denmisenni kunda, wa a farati ka bon olu ma kerenkerennenya la denmisenni minnu te balo numan sərə.

Kənəboli ka tineni telimanba sababu ye farilajidese ye, ani ni a menna senna ka tila ka balodese fara o kan. Olu de be a ke kənəboli be məgə faga, kerenkerennenya la den fitini.



Nin den in balocogo ka ni. A ka ca a la konoboli man teli ka a minɛ. Hali ni konoboli ye a minɛ, a bɛ ban yɛrɛ ma joona.

Nin den in te balo numan soro. Konoboli ka teli ka a mine wa a ka ca a la a be se ka a faga.



Konoboli soro sababuw ka ca. A ka ca a la, aw mako tɛ fura foyi tali la, den bɛ a yɛrɛ soro tile damado ni aw ye kɛnɛyaji ni dumuni di a ma (ni a tɛ dumuni caman dun, aw bɛ a dooni dooni di a ma sinɛ caman tile kono). Tuma dow la aw mako bɛ furakɛli kɛrɛnkɛrɛnnen na. A ka ca a la konoboli caman bɛ se ka furakɛ so kono, hali ni aw tɛ a sababuw don.

Les Principales causes de diarrhée:

- la malnutrition (p. 188) affaiblit l'enfant et rend plus fréquente et plus grave la diarrhée due à d'autres causes;
- le manque d'eau et les mauvaises conditions d'hygiène (pas de latrines) permettent l'apparition des microbes qui causent la diarrhée;
- une infection par virus ou une « grippe intestinale »;
- une infection de l'intestin causée par des bactéries (p. 218), des amibes (p. 234), ou des giardias (p. 236);
- une infection par des vers (p. 228 à 233) (mais la plupart des infections par des vers ne causent pas de diarrhée);
- des infections hors de l'intestin (infections de l'oreille, p. 459; amygdalite, p. 460; rougeole, p. 462);
- infection urinaire, p. 365;

- le paludisme (de type falciparum dans certaines parties de l'Afrique, de l'Asie, du Pacifique), de l'Amérique latine et des Caraïbes, p. 326;
- · un aliment gâté, p. 222;
- le VIH (une diarrhée de longue durée pourrait être un signe précoce du sida, p. 506);
- l'incapacité de digérer le lait (surtout chez les enfants gravement malnutris, et chez certains adultes);
- chez les bébés, une digestion difficile des nouveaux aliments, p. 444);
- les allergies à certains aliments (fruits de mer, écrevisses, etc., p. 181); il arrive que des bébés soient allergiques au lait de vache ou à des laits autres que le lait maternel;
- les effets indésirables de certains médicaments, comme l'ampicilline ou la tétracycline (p. 108) ;
- les laxatifs, les purges, les plantes irritantes ou toxiques, certains poisons;
- trop de fruits verts ou d'aliments gras.

Prévenir la diarrhée

Bien que la diarrhée puisse avoir beaucoup de causes, les plus courantes sont l'infection et la mauvaise alimentation. De bonnes conditions d'hygiène et une alimentation correcte permettraient d'éviter la plupart des diarrhées. De plus, si les diarrhées étaient soignées comme il faut, c'est-à-dire, en donnant beaucoup de boisson et de nourriture, moins d'enfants en mourraient.

La diarrhée est très dangereuse pour les porteurs du VIH, surtout parmi les enfants. Dans ces cas, l'emploi du cotrimoxazole peut l'empêcher (p. 506).

Konoboli soro sababubaw:

- Balodese (seben ne 188) be denmisenniw fanga ban ka konobolibanbali ni a juguman bila u la.
- Farilajidese ni saniya matarafabaliya (negenntanya) be banakisew jensen, minnu be konoboli bila mogo la.
- Bana min sababu ye banakisε ye, walima fiyenbana.
- Nugulabana min sababu ye banakise ye (seben ne 218), yiriyiri be bo konoboli min na (seben ne 234), walima jilatumuni min be konoboli bila mogo la (seben ne 236).
- Bana minnu sababu ye tumuw ye (sɛbɛn nɛ 228 ka taa fo a nɛ 233)
 (a ka ca a la, bana minnu sababu ye tumuw ye, olu tɛ kɔnɔboli bila mɔgɔ la).
- Bana were minnu te nugu la (tulodimi, seben ne 459, kannabagani, seben ne 460, ani noni, seben ne 462.
- Negenesiralabanaw (seben ne 365).

- Sumayabana (min be soro Farafinna, Azi, ni Pasifiki jamanaw la, seben ne 326).
- Dumuni min be mogo kele (dumuni tipenen, seben pe 222).
- Sidabanakisε (kɔnɔboli kuntaalajan bε se ka kε sidabana taamasinε ye, sɛbɛn nɛ 506).
- Nono yelemabaliya (kerenkerennenya la balodese be denmisen minnu na ani baliku dow).
- Den ma deli dumuni minnu na, olu dunni ka gelen a bolo (seben ne 444).
- Dumuni minnu be bana bila mogo la (kokojiladumuniw, a jegew, o ni a nogonnaw, seben ne 181), tuma dow la misinono ni nono werew be bana bila den na.
- Fura dow kololo, i n'a fo anpisilini (ampicilline) walima tetarasikilini (tétracycline) (seben ne 108).
- Konomagayafuraw, fiyelilanw, jiri minnu be farinene bila mogo la, walima jiribagamaw.
- Jiriden mobaliw ni tulumafen caman dunni.

Konoboli kunbencogo:

Hali ni kənəboli sərə sababu ka ca, a sərəsira telimanbaw ye **banakise** ni **balodese** ye. Kənəboli caman be se ka kunben ni məgəw be **saniya, ani dumuni numanw** dunni matarafa ka ne. Ani fana, kənəboli tena denmisenni caman faga ni jimafen caman ni dumuni numan be di u ma ani ni u be furake ka ne.

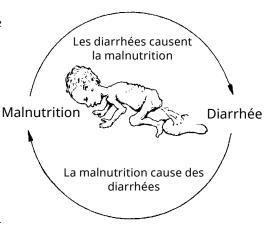
Ala ye mogo minnu garisige ke sidabanakise ye, konoboli ka jugu o tigilamogow ma kosebe, kerenkerennenya la denmisenniw. Kotirimokizazoli (*cotrimoxazole*) be se ka sidabanakise tigilamogow kisi konoboli ma (aw ye seben ne 507 laje).

Les enfants malnutris attrapent la diarrhée et en meurent beaucoup plus facilement que ceux qui sont bien nourris. Notez que la diarrhée elle-même peut être l'une des causes de la malnutrition.

Et si la malnutrition existe déjà chez un enfant, la diarrhée l'aggrave plus rapidement.

Ceci crée un cercle vicieux, où chacun des éléments renforce les effets négatifs de l'autre. C'est pour cette raison qu'une bonne nutrition est tout aussi importante pour la prévention que pour le traitement de la diarrhée.

Les types d'aliments qui aident le corps à résister ou à combattre différentes maladies, y compris la diarrhée, sont décrits au chapitre 11.



Le « cercle vicieux » de la malnutrition et de la diarrhée tue de nombreux enfants.

Prévenir la diarrhée en prévenant la malnutrition. Prévenir la malnutrition en prévenant la diarrhée.

La prévention de la diarrhée nécessite à la fois une bonne alimentation et de bonnes conditions d'hygiène. Le chapitre 12 propose plusieurs manières d'améliorer l'hygiène personnelle et publique. Par exemple l'utilisation de latrines, l'accès à l'eau propre, et la protection des aliments contre la poussière et les mouches.

Voici d'autres recommandations importantes pour prévenir la diarrhée chez les bébés :

- Allaitez les bébés plutôt que de les nourrir au biberon. Ne leur donnez que du lait maternel pendant les 6 premiers mois. Le lait maternel les aide à résister aux infections qui causent la diarrhée. Si le bébé ne peut pas être allaité, nourrissez-le au moyen d'une tasse et d'une cuillère. N'utilisez pas de biberons, car il est plus difficile de tenir ceux-ci propres, ce qui augmente le risque de causer une infection.
- Quand vous commencez à donner au bébé un aliment nouveau ou solide, n'en donnez qu'un peu, en purée, et mélangez-le avec une petite quantité de lait maternel. Le corps du bébé doit apprendre à digérer de nouveaux aliments. S'il en prend trop en une fois, il peut avoir une diarrhée. N'arrêtez pas d'allaiter tout d'un coup. Commencez par introduire d'autres aliments pendant que vous allaitez encore le bébé.
- Votre bébé doit rester propre et vivre dans un environnement sain. Essayez de l'empêcher de mettre des choses sales dans sa bouche.
- Ne donnez pas aux bébés des médicaments qui ne sont pas nécessaires.



Non



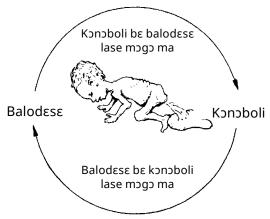
Oui

l'allaitement maternel permet d'éviter la diarrhée. Kənəboli ka teli ka denmisenw mine balodese be minnu na ani ka u faga ka teme denmisenw kan, minnu balocogo ka ni. Kənəboli fana be se ka ke balokodese sababu də ye.

Ni balodese be mogo la ka ban, konoboli be a to juguya.

Nin bana ninnu dulonnen don nəgən na, u bɛ nəgən juguya. O de la, balo dafalen dunni jəyərə ka bon kənəboli kunbenni ni a furakeli bɛɛ la.

Walasa ka dumuniw don, minnu be farikolo kologeleya a ka se ka banaw kele, i n'a fo konoboli, aw ye sigida 12 kalan.



Balodese ni konoboli mana nogon soro denmisenni min, o be se ka ke o sata ye.

Aw be kanaboli kunben walasa ka balodese kele. Balodese kunben walasa ka kanaboli kele.

Kənəboli be kunben ni **dumuni dafalen** dunni ni **saniya** matarafali de ye. Məgə yerekun ni forobasaniya waleya caman kofəlen don sigida 12 la. Olu be kuma **negenw** matarafali kan, **jisanuman** minni nafa, ani **dumuniw** tangali nəgə ni diməgəw ma.

Ninnu ye bilasirali nafamaw ye denyereniw ka konoboli kunbenni kan:

- Sinji ka fisa ni biberon ye. Aw be sinji doron di den ma a kalo 6 folo kono. Sinji be den tanga banakisew ma, minnu be konoboli bila mogo la. Ni aw te se ka sinji di den ma, aw be nono di a ma ni bolini, walima ni kutu ye. Aw kana a di a ma ni biberon ye, ka a da a kan, biberon saniyali matarafali ka gelen ani a ka teli ka bana bila mogo la.
- Ni aw bena dumuni kura walima dumuni giriman dili damine den ma, aw be fitini di a ma folo, aw be a nooni ka ne ani ka sinji dooni ke a la. Den ka kan ka dumuni kura duncogo dege. Ni a ye a caman dun a damine na, a kono be son ka boli. Aw kana sinji dili jo yoroninkelen. Aw be dumuni werew di den ma ka soro a be sinji min hali bi.
- Aw bε den saniya ka a bila yoro jelen na. Aw kana to a ka fen nogolenw don a da kono.
- Ŋɛci tɛ fura minnu na, aw kana olu di denw ma.



Ayi

Sinji bε den tanga kɔnɔboli

cwA

ma

Traitement de la diarrhée

Pour la plupart des cas de diarrhée, aucun médicament n'est nécessaire : si la diarrhée est grave, le plus grand danger est la déshydratation. Si la diarrhée dure longtemps, le plus grand danger est la malnutrition. Donc, le plus important dans le traitement, c'est de donner suffisamment de liquides et de nourriture au malade. Quelle que soit la cause de la diarrhée, veillez à toujours faire ce qui suit :

- 1. Empêcher ou limiter la déshydratation. Une personne qui a la diarrhée doit boire beaucoup de liquides. Si la diarrhée est grave ou s'il y a signes de déshydratation, faites-lui prendre la boisson de réhydratation (p. 255). Même si elle ne veut pas boire, insistez doucement. Donnez-lui à boire par petites gorgées et de temps en temps.
- 2. Répondre aux besoins nutritionnels. Une personne qui a la diarrhée a besoin de nourriture aussitôt qu'elle est capable de manger. Ceci est encore plus important s'il s'agit d'un jeune enfant ou d'une personne déjà malnutrie. En cas de diarrhée, le passage des aliments par l'intestin se fait très rapidement, et le corps ne peut pas les absorber tous. Il est donc très important de nourrir la personne plusieurs fois par jour, surtout si elle ne peut prendre qu'un peu d'aliments à la fois.
 - Un bébé qui a la diarrhée doit continuer d'être allaité.
 - Un enfant dont le poids est insuffisant devrait manger beaucoup d'aliments énergétiques et assez d'aliments qui fortifient le corps (protéines) pendant toute la durée de la diarrhée, et encore plus à partir du moment où il commence à aller mieux. S'il arrête de manger parce qu'il se sent trop malade ou parce qu'il vomit, nourrissez-le à nouveau dès qu'il peut manger. La boisson de réhydratation aidera l'enfant à être en état de manger. Même si au début la nourriture augmente ses selles, elle peut lui sauver la vie.
 - Si un enfant au poids insuffisant a une diarrhée qui dure pendant plusieurs jours ou revient sans arrêt, faites-le manger plus, et plus souvent, c'est-à-dire au moins 5 ou 6 fois par jour. Généralement, aucun autre traitement ne sera nécessaire.
 - Si possible, donnez des suppléments de zinc aux bébés et aux enfants qui ont la diarrhée (p. 451).

La Diarrhée et le lait

Le lait maternel est le meilleur aliment pour les bébés. Il aide à éviter et à combattre la diarrhée. **Continuez à donner du lait maternel quand le bébé a de la diarrhée.**

Le lait de vache, le lait en poudre ou le lait en conserve peuvent être de bonnes sources d'énergie et de protéines. Continuez à en donner à un enfant qui a la diarrhée. Chez un très petit nombre d'enfants, ces laits peuvent accentuer la diarrhée. Si cela se produit, essayez de donner moins de lait et mélangez-le avec d'autres aliments. Mais n'oubliez pas : un enfant malnutri qui a une diarrhée doit prendre des aliments suffisamment énergétiques et riches en protéines. Si vous diminuez la quantité de lait, ajoutez des aliments bien cuits et écrasés, comme du poulet, du jaune d'œuf, de la viande, du poisson, ou des haricots. Les haricots sont plus faciles à digérer si leur peau a été retirée et s'ils sont bien bouillis et en purée.

À mesure que l'enfant se remet, il pourra généralement boire plus de lait sans avoir de diarrhée.

Konoboli furakecogo

Kənəboli caman na, kun tɛ fura tali la. Ni kənəboli ka jugu, a faratimayərə ye jikodese de ye fari la. Ni kənəboli menna sen na, o faratimayərə ye balokodese ye. O la a furakeli fanba ka kan ka kɛ jimafen ni dumuni caman dili de ye. Kənəboli sababu mana kɛ fɛn o fɛn ye, aw ye nin fɛn ninnu jate minɛ:

- 1. Aw ye farilajidese kunben walima ka a kele. Ni konoboli be mogo la, a tigi ka kan ka jimafen caman min. Ni konoboli ka jugu, walima ni aw ye farilajidese taamasinew ye fari la, aw be keneyaji di a tigi ma (seben ne 255). Hali ni a minni man di a tigi ye, aw be a negen fo a ka do min. Aw be to ka do di a ma waati ni waati.
- 2. Aw ye dumuni dafalenw di a ma. Kənəbolibagatə mako be dumuni na tuma bee. Dumuni nafa ka bon denmisenniw ma ani balodese be məgə minnu na ka ban. Ni kənəboli be məgə la, a ka dumuni bee te yelema wa u bə ka teli banakətaa fe. O de la, dumuni ka kan ka di kənəbolibagatə ma sipe caman tile kənə, sango ni a te caman dun yərəninkelen.
 - Den konobolibagato ka kan ka to ka sin min.
 - Denmisenni min fanga bannen don, o tigi ka kan ka fangasərədumuni ni farikolojəli dumuni caman dun (dumuni nafamaw) waati min kənəboli be a la ani ka a dunta caya ni bana nəgəyara. Ni a banna dumuni na ka a da a kan bana ka jugu, walima a be fəənə, aw ka kan ka a negen a ka to ka dəəni dun. Ni aw be keneyaji di den ma, o be a bila dumuni na. Hali ni dumuni be den bila banakətaa caman na a damine na, o be a ni kisi.
 - Ni den fanga bannen don, ni konoboli be a la min menna senna tile caman, walima ni a be taa ka segin, aw be to ka dumuni di a ma, sine 5 walima sine 6 don o don. A ka ca la, a mako tena jo fura were la.
 - Ni aw bε se, aw bε zɛnki (zinc) di den walima denmisɛnni kɔnɔbolitɔw ma (sɛbɛn nε 451).

Konoboli ni nono

Sinji nogon te den ka balo la. A be farikolo deme ka konoboli kunben ani ka a kele. Aw kana sinji dili dabila den ma ni konoboli be a la.

Misinono, nonomugu, walima buwati kono nono, olu ye fangasorodumuni ni dumuni nafama numanw ye. Aw bε to ka u di den konobolibagato ma. Nin nono ninnu bε konoboli bila denmisenni dow la. Ni o bε kε, aw bε nono dita dogoya ani ka a nagami dumuni werew la. Nka aw bε a to aw hakili la: balodese ni konoboli be den min na, o tigi ka kan ka farikolotangali dumuni ni dumuni nafama caman dun. Ni nono bere teka di den ma, aw ka kan ka dumuni tobilen ni a noninen di a ma, i n'a fo shesogo, shefan neremuguma, sogo, jege, walima sho fara a kan. Sho yelema ka di ni a fara bolen don a la ani ni a tobira ka με, ka tila ka a noni.

Ni den beka nogoya, a be se ka nono caman min ka soro konoboli ma a mine.

Alimentation d'une personne qui a la diarrhée :

Quand la personne vomit ou se sent trop malade pour manger, elle devrait boire:

de la bouillie liquide ou du bouillon de riz, de farine de maïs, ou de pommes de terre.

de l'eau de riz (contenant un peu de riz écrasé)

du bouillon de poulet, de viande, d'œufs, ou de haricot

de la boisson de réhydratation

du lait maternel

du yaourt ou des boissons au lait fermenté

Dès que la personne est capable de manger, en plus des boissons indiquées à gauche, elle devrait manger un choix équilibré des aliments (ou du même type) suivants:

Aliments énergétiques

Bananes mûres ou cuites Biscuits salés

Riz, farine d'avoine, ou d'autres grains bien cuits

Maïs frais (bien cuit et écrasé en purée) Pommes de terre

Pommes cuites et écrasées en compote

Papaye

(Ajoutez un peu de sucre ou de l'huile végétale aux céréales.)

Aliments constructeurs

Poulet (bouilli ou rôti)
Œufs (bouillis)
Viande (bien cuite, sans trop de graisse)
Haricots, lentilles, pois (bien cuits et en purée)
Poisson (bien cuit)
Lait (parfois cause de problèmes ; voir la page

suivante)

Ne mangez ou ne buvez pas

d'aliments gras la plupart des fruits crus tout type de laxatif ou purge d'aliments très assaisonnés de boissons alcoolisées de café, de thé, des noix de kola

Médicaments pour le traitement de la diarrhée

Dans la plupart des cas de diarrhée, aucun médicament n'est nécessaire. La plupart des médicaments couramment utilisés contre la diarrhée sont peu ou pas utiles. Certains sont même dangereux. Mais dans les cas où ils sont nécessaires, il est important d'utiliser le médicament correct.

Traitement spécial pour différents cas de diarrhée

Même si la plupart des cas de diarrhée sont le mieux soignés par la prise de liquides et de nourriture en abondance, et sans aucun médicament, il arrive qu'un traitement spécial soit nécessaire.

En considérant le traitement à appliquer, rappelez-vous que certains cas de diarrhée, surtout chez les jeunes enfants, sont causés par des infections localisées en dehors de l'intestin. Vérifiez toujours s'il y a une infection des oreilles, de la gorge, et des passages urinaires, puis traitez l'infection. Recherchez aussi des signes de rougeole.

Si l'enfant a une diarrhée légère et les signes d'un rhume, la diarrhée est probablement causée par un virus, ou par une « grippe intestinale », et aucun traitement spécial n'est utile. Donnez beaucoup de liquides et tout aliment que l'enfant acceptera de manger.

Konobolibagato ka dumuniw:

Ni banabagato beka foono, walima ka dese ka dumunike ka a da bana juguya kan, a ka kan ka nin fen ninnu min:

Malomugu ni kabamugu nagaminen kelen moni ye, walima woso Maloseri jijan Shesogo, sogo, shefan, walima sho noninen

Κεηεγαji Sinji

Feene walima nonokumu

Ni a tigi ye dumuni damine, ka a fara minfen kofolenw kan, a ka kan ka dumuni dafalen ninnu dun, walima o ni a nogonnaw:

Fangasərə dumuniw Namasa mənen walima a tobilen Bisikiri kəkəmaw Malo, seri, walima

Malo, seri, walima sumakisε wεrε tobilen ka nε

Kabakεnε (a tobilen ka με fo ka a noni)
Pomuteri, woso

Pomu naji Manje (a ka fisa ka sukaro dooni, walima tulu fara

dumuni kan)

Farikolojoli dumuniw

Shε (a tobilen, walima a jirannen)

Shefanw (balabalen) Sogo (tuluntan tobilen ka ne)

Shɔ, shɔni, walima tiganikuru (a tobilen ka ɲε walima a nɔninen) Jεgε (tobilen ka ɲε)

Nono (tuma dow la, o bε na ni gεlεyaw ye, aw ye sεbεn ηε nata lajε)

Aw kana nin fen ninnu dun walima ka u min:

Dumuni tulumaw iiriden mobaliw

Konomagayalanw ni fiyelan fansi Koko ka ca dumuni minnu na

Dolow Woro, kafe ani dute.

Konobolifuraw:

Konoboli suguya caman bε yen fura takun tε olu la. Nka a dow la, a fura yere tali nafa ka bon kosebe. Konoboli fura caman te mako bere με. Dow fana be se ka kasaara lase mogo ma:

Furakeli kerenkerennen ka a nesin konoboli suguyaw ma

Ni konoboli suguya caman furakera ka ne ni **jimafenw** minni ni **dumuni** caman dunni ye ka soro **fura ma ta**. Nka tuma dow la furakeli kerenkerennen ka kan ka ke.

Furakeli waati la, aw ye a to aw hakili la ko konoboli suguya dow be yen, kerenkerennenya la ni a be denmisenniw na, olu caman sababu ye **bana** werew ye minnu te nugulabanaw ye. Aw ye jatemine ke tulodimi, mimi ani sugunesiralabanaw la waati bee. Ni olu be mogo la, olu ka kan ka furake. Aw ye a laje fana ni noni te a tigi la.

Ni kənəboli misenni be den na ka mura ke a sen kərə, o kənəboli sababu be se ka ke banakise ye, walima finebana, wa furakeli kerenkerennen si kun te. Aw be jimafen caman di a ma ka fara den yere diyane dumuni beε kan.

Généralement, il est préférable de NE PAS utiliser les médicaments suivants en cas de diarrhée :

Les « médicaments contre la diarrhée » à base de sous-salicylate de bismuth, comme le *Pepto-Bismol* ou le *Kaopectate*, épaississent et diminuent les selles, p. 573) mais ils n'empêchent pas la déshydratation ni ne soignent l'infection. Certains, comme le lopéramide (*Imodium*) ou le diphénoxylate (*Lomotil*), peuvent même nuire à l'organisme, ou allonger la durée des infections.



Les « médicaments contre la diarrhée » fonctionnent comme des bouchons. Ils enferment le contenu infecté de l'intestin, alors qu'il devrait être évacué.



Les combinaisons anti-diarrhéiques contenant de la néomycine ou de la streptomycine ne devraient pas être utilisées. Elles irritent l'intestin et font souvent plus de mal que de bien.

Les antibiotiques comme l'ampicilline et la tétracycline ne sont utiles que dans certains cas de diarrhée (p. 108). Mais ils peuvent eux-mêmes causer la diarrhée, surtout chez les jeunes enfants. Si, après la prise de ces antibiotiques pendant plus de 2 ou 3 jours, la diarrhée s'aggrave au lieu de s'améliorer, arrêtez de les donner, car ils en sont peut-être la cause.

Le chloramphénicol peut présenter un certain danger (p. 530). Il ne devrait jamais être utilisé en cas de diarrhée légère, ni pour soigner les bébés de moins de 1 mois.

Les laxatifs et les purges ne doivent jamais être administrés à une personne qui a la diarrhée. Ils ne feront qu'aggraver la diarrhée et augmenter le risque de déshydratation.

Dans certains cas compliqués, l'analyse des selles ou d'autres analyses peuvent être nécessaires pour permettre de choisir le traitement correct. Mais en général, vous pourrez vous faire une idée du type de diarrhée en posant des questions spécifiques, en observant les selles, et en recherchant certains symptômes. Voici quelques conseils pour choisir un traitement d'après les signes.



- **1. Diarrhée légère et soudaine.** Pas de fièvre. (Indigestion ? « Grippe intestinale » ?)
 - Faire boire beaucoup de liquides. Normalement, aucun traitement spécial n'est nécessaire. Il est généralement préférable de ne pas utiliser les médicaments qui empêchent l'écoulement de la diarrhée, comme le sous-salicylate de bismuth (*Kaopectate*, p. 573), ou le diphénoxylate (*Lomotil*). Ils ne sont jamais nécessaires et n'aident ni à réduire la déshydratation, ni à se débarrasser de l'infection. Alors, pourquoi gaspiller votre argent ? N'en donnez jamais à une personne qui est très malade, ni à un jeune enfant.
- 2. Diarrhée accompagnée de vomissements (causes multiples).
 - Si une personne qui a la diarrhée se met à vomir, le risque de déshydratation augmente, surtout chez les jeunes enfants. Il est très important de lui faire boire

A ka ca a la, fura minnu togo bena kofo aw ye sisan a ka fisa aw kana olu ta konoboli furakeli la:

Konoboli fura dow be yen i n'a fo loperamidi (*lopéramide*), uzinitigi togo dalen Imodiyomu (*Imodium*) walima difenokisilati (*diphénoxylate*), uzinitigi togo dalen Lomotili (*Lomotil*), be konoboli mada ka a cuncun. Nka, olu be se ka basi lase mogo ma walima ka ke sababu ye ka bana men sen na. Ninw te farilajidese ni banakise yelemali nogoya.



Kɔnɔboli furaw bε bana dan sira la. U bε banakisε bali ka bɔ.

Konoboli fura min nagaminen don ni neyomisini (néomycine) walima siterepitomisini (streptomycine) ye, olu man kan ka ta. U be nugu bosi wa a ka ca a la u ka tineni ka bon ni u ka neni ye.

Banakisɛfagalan i n'a fo anpisilini ni tetarasikilini, olu bɛ se ka ta konoboli suguya damado doron de la (aw ye sɛbɛn ɲɛ 108 lajɛ). Nka u bɛ shɛ ka konoboli bila mogo la fana, kɛrɛnkɛrɛnnenya la denmisɛnniw. Nin fura ninnu talen tile 2 walima tile 3 ko ni konoboli juguyara ka tɛmɛ korolen kan, aw bɛ a tali jo. Fura ninnu bɛ se ka kɛ konoboli sababu ye.

Kuloranfenikoli (chloramphénicol) tali ma ni (aw ye seben ne 530 laje) wa a man kan ka ta konoboli la abada walima ka a di denyereniw ma minnu te kalo 1 bo.

Kənəmagayafura ni fiyelilanw man kan ka di kənəbolitə ma abada. A be a juguya ka dəfara a tigi farilaji dese kan.

Konoboli jugumanbaw la, banakotaa segesegeli ani segesegeli werew be se ka ke walasa ka a furakecogo numan don. Nka ni aw be banakotaa laje ani ka a taamasine dow kolosi, a ka ca a la, aw be se ka fen caman don, ni nininkali kerenkerennenw keli ye.



1. **Konoboli cunnen, walima konoboli misenni**. Farigan te min senkoro. (konodimi? finebana?)

Aw be to ka jimafen caman min. A ka ca a la furakeli kerenkerennen wajibiyalen te. A ka fisa, aw kana konoboli fura ta i n'a fo kawolini pekitini be min na (kowopekitatima, seben ne 573 laje) walima difenokisilati (lomotili) neci te olu la, wa fana u te se ka farilajidese furake ani ka bana ban, o de la u sanni ye wari latine ye. Aw kana u di banabagatogelenw ni denmisenw ma abada.

- 2. Foono bε konoboli min senkoro (o sababuw ka ca).
 - Ni kənəboli be məgə min na ka fəənə ke a sen kərə, a tigi farilajidese be juguya ka taa a fe, kerenkerennenya la ni den fitiniw don. A nafa ka bən

une boisson de réhydratation (p. 255), du thé, de la soupe, ou n'importe quel liquide qu'elle accepterait. Continuez à lui donner des liquides, même si elle en vomit une grande partie, parce qu'il en restera un peu dans l'estomac. Faites-lui prendre des gorgées toutes les 5 à 10 minutes.

- Si vous n'arrivez pas à réduire les vomissements ou si la déshydratation s'aggrave, recherchez vite une assistance médicale.
- **3. Diarrhée avec mucus et sang.** Souvent chronique. Pas de fièvre. La diarrhée peut se produire certains jours, et la constipation d'autres jours. (Il peut s'agir d'une dysenterie amibienne, p. 256.)
 - Donnez du métronidazole (p. 549), en suivant la dose indiquée sur le mode d'emploi. Si la diarrhée continue après le traitement, consultez un docteur.
- **4. Très forte diarrhée avec sang, et fièvre**. (Dysenterie bactérienne due aux bactéries du genre Shigella)
 - Administrez 500 mg de ciprofloxacine 2 fois par jour pendant 3 jours aux plus de 18 ans, à l'exception des femmes enceintes qui ne doivent pas prendre de ciprofloxacine (p. 534). Pour les enfants de moins de 8 semaines, demandez une assistance médicale.
 - Les shigelles sont souvent résistantes à l'ampicilline (p. 526) et au cotrimoxazole (p. 532), pourtant ces médicaments sont encore utilisés.
 - Si l'état de la personne ne s'améliore pas pendant les jours qui suivent l'administration d'un premier médicament, essayez-en un autre ou recherchez une assistance médicale.
 - Les femmes enceintes de moins de 3 mois ne doivent pas prendre de cotrimoxazole (p. 532).
 - L'azithromycine est sans danger pour la grossesse et peut être donnée aux enfants. La dose adulte est de 1 g (1000 mg) par la bouche pendant 3 jours. Consultez un soignant sur le dosage recommandé pour les enfants.

5. Très forte diarrhée, pas de sang, avec fièvre.

- La fièvre peut être en partie causée par la déshydratation. Donnez le plus de boisson de réhydratation possible (p. 255). Si la personne est très malade et que son état ne s'améliore pas au bout de 6 heures après le début du traitement et malgré la boisson de réhydratation, recherchez une assistance médicale.
- Recherchez les signes d'une fièvre typhoïde. S'il y en a, appliquez le traitement de la typhoïde (p. 304).
- Dans les zones de paludisme à falciparum, appliquez un traitement antipaludique aux personnes qui ont une diarrhée et de la fièvre (p. 300), surtout si leur foie est plus gros que la normale.

kosebe ka farikolonolabila ji di banabagato ma (seben ne 255), i n'a fo te, naji, ani fen o fen ye jimafen ye, a tigi be se ka minnu min. Aw ye to ka jimafen di a tigi ma hali ni a be a fono. Do be se ka to a kono. Aw be do di a ma miniti 5 o miniti 5 walima miniti 10 o miniti 10.

- Ni aw desera ka foono lajo, walima ni farilajidese beka juguya ka taa, aw be keneya baarakela do ka deme nini joona.
- 3. Yiriyiri ni joli be bo konoboli min na. Tuma dow la a be basigi. Farigan te a sen koro. Kono be se ka boli tile dama dama o kofe a be se ka ja tile dama dama. A be se ka ke togotogonin ye. Walasa ka kunnafoni werew soro aw ye seben ne 256 laje.)
 - Aw ye metoronidazoli ta (*métronidazole*, sɛbɛn nɛ 549). Aw bɛ fura tata hakɛ dɔrɔn ta. Ni kɔnɔboli juguyara furakɛli kɔfɛ, aw bɛ dɔgɔtɔrɔ dɔ ka dɛmɛ nini.
- 4. Kənəboli jugumanba basi be bə min na ka farigan ke a sen kərə. (Təgətəgənin banakise min be wele ko Shigella).
 - Aw bɛ siporofilɔkisasini (ciprofloxacine) miligaramu 500 di a tigi ma ni baliku don, sipɛ 2 tile kɔnɔ fo ka se tile 3 ma (aw ye sɛbɛn pɛ 534). Nka musokɔnɔmaw ani denmisɛnni minnu tɛ san 18 bɔ olu man kan ka siporofilɔkisasini ta. (Ni bana in ye denw minɛ, den minnu tɛ dɔgɔkun 8 bɔ, aw bɛ kɛnɛya baarakɛla dɔ ka dɛmɛ pini.)
 - Tuma dow la anpisilini (*ampicilline*, seben ne 526) ni kotirimokizazoli (*cotrimoxazole*, seben ne 532) te mako ne togotogonin banakise furakeli la nka o bee la mogow be u ta.
 - Ni aw ka fura folo talen ma mako ne tile 2 kono, aw be fura were laje walima aw be dogotoro do ka deme nini
 - Muso minnu kono be kalo 3 la, olu man kan ka kotirimokizazoli ta (aw be seben με 532 laje).
 - Azitoromisini (*azithromycine*) fana ka ni, wa a tali ka ni musokonoma ni denmisenniw ma. Mogokorobaw be azitoromisini miligaramu 500 ta don folo, o ko a be miligaramu 250 ta don o don, fo ka se tile 4. Aw ye keneyabaarakela do nininka walasa ka denmisenniw ta tacogo nedon.
- 5. Kənəboli jugumanba farigan bε min senkərə ni basi tε bə a la.
 - Farigan sababu be se ka ke farilajidese ye. Aw be to ka jimafen caman di a tigi ma (aw ye seben ne 255 laje). Ni a tigi teka fisaya leri 6, jimafenw minnen kofe, aw ka kan ka dogotoro do ka deme nini.
 - Aw be a laje ni tifoyidi taamasinew te a tigi la. Ni o don, aw be tifoyidi furake (aw ye seben ne 304 laje).
 - Sumaya ka ca sigida minnu na, aw be konobolifura ni sumaya fariganfura di olu ma (aw ye seben ne 300 laje), kerenkerennenya la ni mogo minnu samanene ka bon kosebe.

- 6. Diarrhée jaune, mousseuse (petites bulles), pas de sang ni mucus, très mauvaise odeur. Souvent accompagnée de ballonnements et de gaz dans le ventre, aussi rejetés par la bouche, avec un goût de soufre.
 - Ce type de diarrhée peut être causée par des giardias (parasites, p. 236), ou encore par la malnutrition. Dans les deux cas, le meilleur traitement reste généralement de donner beaucoup de liquides et d'aliments nutritifs, et de laisser la personne se reposer. Les giardiases graves peuvent être soignées par le métronidazole (p. 549). La quinacrine (*Atabrine*) est moins chère, mais elle a des effets secondaires plus lourds (p. 551).

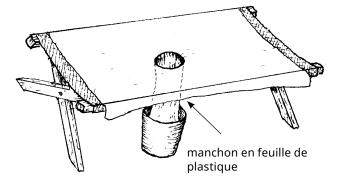
7. Diarrhée chronique (dure longtemps ou revient sans arrêt).

 Elle peut être en partie causée par la malnutrition, ou par une infection chronique comme l'amibiase ou la giardiase. Veillez à ce que l'enfant se nourrisse d'aliments nutritifs plusieurs fois par jour (p. 188). Si la diarrhée continue, recherchez une assistance médicale.

8. Diarrhée qui ressemble à l'eau de riz (choléra).

• De grandes quantités de selles très liquides, ressemblant à une eau dans laquelle on a lavé du riz, peuvent signaler un choléra. Dans les régions où cette dangereuse maladie a tendance à apparaître, le choléra s'installe souvent en épidémie (beaucoup de personnes sont contaminées à la fois) et est plus grave chez les adolescents et les adultes. Le malade atteint vite un stade avancé de déshydratation, surtout si sa diarrhée est accompagnée de vomissements. Traitez la déshydratation en donnant continuellement de la boisson de réhydratation (p. 255) et d'autres liquides, et ne donnez de doxycycline, de tétracycline (p. 529) ou d'érythromycine (p. 528) aux enfants que dans les cas très graves. Le choléra doit être signalé aux responsables de la santé publique. Recherchez vite une aide médicale.

Un « lit de cholérique », comme celui-ci, peut être fabriqué pour les personnes dont la diarrhée est très sévère. Surveillez la quantité de liquide perdu par la personne, et donnez-lui plus de boisson de réhydratation. Donnez-lui continuellement de cette boisson, et faites-lui-en boire le plus possible.



- 6. Banakətaa min ne nerema don, a be kanga ka a kurukuru a kasa man di, basi ni yiriyiri te a la. Wa tuma bee a tigi kənə be tən, ni a ye fine bila o kasa be i n'a fə kiribi.
 - O sababu be se ka ke jilatumu ye, min be wele ko giardia (aw ye seben ne 236 laje) walima balodese. A kera a fen o fen ye, a tigi ka kan ka jimafen caman min, ka dumuni nafamaw dun ani ka a lafine tuma dow la, o fana ka bon furakeli la. Togotogonin jugumanba be se ka furake ni metoronidazoli ye (aw ye seben ne 549 laje) kinakirini (quinacrine, izinitigi togo dalen Atabrine) da ka nogon nka ale kololo ka bon kosebe (aw ye seben ne 551).

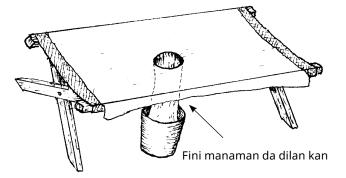
7. Konoboli basigilen (konoboli min bε mɛn sen na walima min bε taa ka segin).

• O sababu be se ka ke balodese ye, walima bana basigilen min be sərə kənənatumuw fe. Aw ye aw jija denw ka dumuni nafama dun sine caman tile kənə (aw ye seben ne 188 laje). Ni kənəboli ma jə o bee la, aw ye keneya baarakela də ka deme nini.

8. Kunfilanitu

• Ni mɔgɔ min banakɔtaa ye jisalasala ye ka a nɛ jɛya, ani ka a nɛ kɛ i n'a fɔ malokoji, ani ni a ji ka ca kosɛbɛ, o bɛ se ka kɛ kunfilanitu taamasinɛw ye. Nin bana in bɛ jamana minnu na, a bɛ se ka kɛ bana finɛbana ye (min bɛ mɔgɔ caman minɛ nɔgɔn fɛ) wa a ka ca a la a ka jugu denmisɛnni ni mɔgɔkɔrɔbaw de ma. Farilajidɛsɛ juguman bɛ se ka mɔgɔ minɛ teliya la kerɛnkɛrɛnnenya la ni a tigi bɛ fɔɔnɔ. Aw bɛ to ka farilajidɛsɛ in furakɛ aw senfɛ (aw ye sɛbɛn nɛ 255 lajɛ) ni dɔkisisikilini walima tetarasikilini ye (aw ye sɛbɛn nɛ 529 lajɛ) walima ni eritoromisini ye ni denmisɛnni don (sɛbɛn nɛ 528) ni bana ka jugu kosɛbɛ. Kunfilanitu bɛ sigida min na, kunfilanitu bana kunnafoni ka kan ka di sigida kɛnɛyabaarakɛlaw ma. Aw ye kɛnɛyabaarakɛlaw dɔ ka dɛmɛ nini.

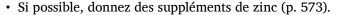
Kunfilanituto ka dilan ka kan ka laben in cogo la. Aw be a farilaji bota hake jatemine ka aw jija ka o nonabila. Aw be to ka ji a ma tuma bee.



Soin des bébés diarrhéiques

La diarrhée est spécialement dangereuse pour les bébés et les jeunes enfants. Les médicaments ne sont généralement pas nécessaires, mais il faut faire très attention, car les bébés meurent rapidement de déshydratation.

- La mère doit continuer à allaiter l'enfant et lui faire prendre, en plus, de la boisson de réhydratation par petites gorgées.
- Si l'enfant vomit, la mère devra allaiter souvent, mais peu à la fois. Elle lui fera boire aussi une boisson de réhydratation par petites gorgées, toutes les 5 à 10 minutes (voir Vomissements, p. 266).
- Si l'enfant n'est pas allaité, essayez de lui faire prendre un autre lait, ou du lait de remplacement, comme le lait de soja. Ce lait doit être additionné d'eau bouillie (une part de lait pour une part d'eau bouillie). Si le lait semble aggraver la diarrhée, donnez une autre protéine (poulet écrasé, œufs, viande maigre, ou purée de haricots sans peau, mélangée avec du sucre ou du riz ou une autre céréale très cuite, additionnés d'eau bouillie).



 Si l'enfant a moins d'un mois, essayez de trouver un soignant avant de donner tout médicament. Si vous ne pouvez pas contacter de soignant et que l'enfant est très malade, donnezlui un sirop pour enfants contenant de l'ampicilline: une demi petite cuillère 4 fois par jour (p. 526). Il vaut mieux ne pas donner d'autres antibiotiques.



Donnez-lui du lait maternel



et aussi de la boisson de réhydratation

Quand rechercher une assistance médicale

La diarrhée ou la dysenterie peuvent être graves, surtout chez le nourrisson.

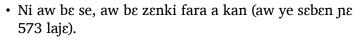
Emmenez la personne voir un soignant dans les cas suivants :

- si la diarrhée dure plus de 4 jours ou plus d'un jour pour un jeune enfant qui a une diarrhée sévère :
- s'il y a déshydratation, ou si la déshydratation s'aggrave malgré les soins ;
- si la personne vomit tellement qu'elle rejette tout le liquide avalé, ou si elle est incapable de boire, ou si elle vomit souvent même au bout des 3 heures qui suivent le début du traitement par boisson de réhydratation ;
- si elle a des convulsions ou le visage et les pieds enflés ;
- si elle était déjà très malade ou affaiblie avant que la diarrhée ne commence, surtout s'il s'agit d'un jeune enfant ou d'une personne âgée ;
- s'il y a beaucoup de sang dans les selles. Une importante perte de sang par l'anus, même s'il n'y a que très peu de diarrhée, peut être dangereuse (voir l'occlusion de l'intestin, p. 152);
- si la diarrhée ressemble à de l'eau de riz et que plusieurs adultes sont malades en même temps.

Den konobolito ladoncogo

Konoboli ka jugu kerenkerennenya la denyereniw ni denmisenniw de ma kosebe. Waati dow la, a te se fura ko la, nka ladonniko numan kerenkerennenw ka kan ka nesin u ma barisa denyereni be se ka sa joona farilajidese fe.

- Aw ye to ka sin di den ma ani ka keneyaji di a ma dooni dooni tuma ni tuma.
- Ni bana geleya ye foono ye, aw be to ka sinji di a ma, nka aw be a di dooni dooni. Aw be keneyaji di a ma miniti 5 o miniti 5 (aw ye seben ne 266 laje).
- Ni ji te sin na, aw be to ka nono werew di den ma dooni dooni walima nono min be bo soja la. Aw be o ke ji wulilen na. Ni nono in beka konoboli juguya, aw be kolosinsin dumuniw di (i n'a fo shenaji, shefan, sogobu walima shoshinen ka sukaro ka fara malo tobilen kan walima keneyaji dumuni werew ni ji kalaman).



• Ni den te kalo 1 bɔ, aw bɛ a jira keneyabaarakela dɔ la sani aw ka fura di a ma. Ni keneyabaarakela tɛ yen, den dun ka bana bɛ ka juguya, aw bɛ denw ka furaji dɔ di a ma anpisilini bɛ min na: kafeminkutu pɛ tilancɛ di a ma sipɛ 4 tile kɔnɔ (aw ye sɛbɛn pɛ 526 lajɛ). Aw kana banakisɛfagalan werɛ foyi di a ma anpisilini kɔfɛ.



Aw bε sin di den ma



ka fara keneyaji kan

Mogo ka kan ka dogotoro hakilina nini waati min na

Kənəboli walima təgətəgənin, olu farati be se ka bonya sango ni a be denyereni na.

Aw bε taa ni banabagato ye dogotoroso la ni nin lahalaya ninnu bε a la:

- Ni konoboli temena tile 4 kan walima ni a temena tile 1 kan den fitini na, ni a ka jugu.
- Ni kənəboli ye farilajidese bila den na walima ni a beka juguya a kelelifeerew tigelen kə.
- Ni banabagato be foono kojugu fo ka soromuji minnta labo walima ni a te se ka o min walima ni foono tugulen tora senna ka teme leri 3 kan keneyaji minni daminenen kofe.
- Ni banabagato bε jaja walima ni a neda ni a senw fununen don.
- Ni banabagato fanga dogoyalen don kosebe, kerenkerennenya la ni den fitini don walima mogokoroba.
- Ni basi ka ca banakotaa la. O farati bε se ka bonya hali ni o ye a soro konoboli man jugu (aw ye nugu gerenni yoro lajε gafe με 152 la).
- Ni konobolito banakotaa kera i n'a fo maloji ani fana ni mogokoroba caman banana waati kelen.

Questions à poser en cas de diarrhée

Le traitement le plus important pour toute diarrhée est de boire des liquides. Dès que possible, la personne devra aussi manger.

La diarrhée est-elle devenue liquide et abondante en un temps très court ?	Une très grande quantité de diarrhée liquide pourrait être signe de choléra. Elle peut rapidement affaiblir ou tuer la personne. On peut lui sauver la vie, en l'aidant simplement à boire et à manger continuellement aussitôt que possible, p. 255.
Y a-t-il du sang dans la diarrhée (dysenterie)?	La dysenterie se soigne par la prise continuelle de liquides. Les antibiotiques sont parfois utiles, p. 255. D'autres causes de saignement dans les selles sont décrites à la page 234.
La diarrhée est-elle mousseuse et donne-t-elle une très mauvaise odeur? Le ventre est-il rempli de gaz?	Suspectez une giardiase. Faites boire beaucoup de liquides. Des antibiotiques sont parfois nécessaires, p. 236.
Depuis combien de temps la diarrhée dure-t-elle ?	Certains microbes, comme les amibes ou les giardias, ont tendance à causer des diarrhées de longue durée. Mais la diarrhée peut aussi durer en raison d'un autre problème de santé, par exemple : • une malnutrition – qui serait mieux traitée par la consommation d'aliments riches en protéines, p. 188 – 189; • des difficultés à digérer le lait, p. 259; • une maladie de longue durée, comme l'infection à VIH, p. 506.
La personne a-t-elle d'autres signes de maladie – comme une douleur à l'oreille, de la fièvre, ou l'apparition de beaucoup de petits boutons?	La diarrhée accompagnée de fièvre et de vomissements peut signaler une typhoïde (p. 304). La diarrhée de l'enfant est parfois causée par une infection hors de l'intestin et, dans ce cas, disparaîtra quand cette infection aura été guérie. Pour : • l'infection à l'oreille, voir p. 459; • le paludisme, voir p. 300; • la rougeole, voir p. 462.
La personne prend-elle des antibiotiques ?	Les antibiotiques causent souvent des diarrhées. Ils devraient être évités, sauf quand ils sont absolument nécessaires, p. 108.
Y a-t-il beaucoup de cas de diarrhée dans la famille ou la communauté en même temps ?	Quand beaucoup de personnes ont la diarrhée, tout le monde doit faire attention de ne pas la transmettre, entre autres en se lavant les mains plus souvent, en épluchant les légumes et les fruits, en nettoyant bien les surfaces où la nourriture est préparée, et en construisant des toilettes là où il n'y en a pas, p. 220 à 227. Les aliments doivent être mangés peu après leur préparation. Quand plusieurs personnes ayant partagé un repas ont la diarrhée, il faut conclure qu'un des aliments était gâté.

Ŋininkali minnu ka kan ka kε kɔnɔboli waati

Kənəboli furak
ecogo bee la numan ye jimafenw minni ye. Ni kənəboli
tə be se, a ka kan ka dumuni dun fana.

A ye banakɔtaa jilama caman kɛ, dimi tɛ min na waati kunkuruni kɔnɔ wa?	Banakɔtaa jilama caman bε se ka kε kunfilanitu ye. Kɔnɔboli caman ka teli ka mɔgɔ fanga dɔgɔya walima ka a faga. Aw bε a tigi dɛmɛ ni jimafɛnw ni dumuni ye tuma bɛɛ, o bɛ se ka a ni kisi. Aw ye gafe ɲɛ 255 lajɛ.
Basi bɛ banakɔtaa la wa (min bɛ wele ko tɔgɔtɔgɔnin)?	Tɔgɔtɔgɔnin bɛ furakɛ ni jimafɛnw minni ye. Banakisɛfagalan fana bɛ se ka ta. Aw ye gafe ɲɛ 255 lajɛ. Sababu wɛrɛ minnu bɛ basi bɔli la banakɔtaa fɛ, olu ɲɛfɔlen don gafe ɲɛ 234 na.
Banakɔtaa kangalen don ani ani kasabɔlen don wa? A tigi bɛ fiɲɛ bila kosɛbɛ wa?	O bɛ se ka kɛ kɔnɔnatumu ye. Aw bɛ jimafɛnw min. Banakisɛfagalan bɛ se ka dɛmɛ kɛ. Aw ye gafe ɲɛ 236 lajɛ.
Konoboli daminena waati jumen?	 Banakisε dɔw bɛ yen, i n'a fɔ kɔnɔnatumu walima tɔnɔgɔ, olu bɛ se ka kɔnɔboli kuntalajan bila mɔgɔ la. Nka kɔnɔboli bɛ se ka mɛn mɔgɔ la fana ni o ye a sɔrɔ bana wɛrɛ bɛ a tigi la i n'a fɔ: Balodɛsɛ, a furakɛcogo numan ye dumuni witaminimaw dunni ye. Aw ye gafe nɛ 188 ka se 189 lajɛ, o bɛ a fɔ ko dumuni numan ye kɛnɛya ye. Gɛlɛya minnu bɛ nɔnɔ yɛlɛmani na furu fɛ. Aw ye gafe nɛ 259 lajɛ, o bɛ a fɔ ko dumuni numan ye kɛnɛya ye. Bana kuntaalajanw, kɛrɛnkɛrɛnnenya la sidabana. Aw ye sidabana ni banajuguw lajɛ (gafe nɛ 506).
Bana wɛrɛw taamasiɲɛ bɛ banabagatɔ la wa? I n'a fɔ tulodimi, farigan, walima maɲa.	 Ni farigan ni fɔɔnɔ bɛ kɔnɔboli senkɔrɔ, o bɛ se ka kɛ tifoyidi ye (gafe nɛ 304 lajɛ). Denmisɛnni ka kɔnɔboli sababu bɛ se kɛ bana ye a farifan wɛrɛ la, ni o don, ni o bana nɔgɔyara, kɔnɔboli fana bɛ ban. • Tulodimi na, aw ye gafe nɛ 459 lajɛ denmisɛnniw ta furakɛcogo kan. • Sumayabana, aw ye gafe nɛ 300 lajɛ. • Ŋɔni, aw ye gafe nɛ 462 lajɛ denmisɛnniw ta furakɛcogo kan.
Banabagato beka banakisefagalanw ta wa?	Banakisεfagalanw bε kɔnɔboli bila mɔgɔ caman na wa u ka kan ka ye ka to yen fo ni u tali kɛra waajibi ye. Gafe ɲε 108 lajɛ.
Konobolibana ye dukonomogo walima sigida mogo caman mine pogon fe wa?	Ni konobolibana be mogo caman na, bee ka kan ka feerew sigi sen kan min be a bali ka jensen. O feerew de file: aw be to ka aw tege ko safine na tuma bee, ka nakofenw ni jiridenw ko walima ka u woro, ka minijiw saniya, ani ka negenw jo yorow la, fen te yoro minnu na. Aw ye ji ni saniya yoro laje (ne 220–227). Dumuni mana mo doron, aw be a dun joona ani ka aw tege ko, ka dumuni tobi yoro fana saniya. Ni mogo caman jera ka dumuni kelen dun, ni o ye konoboli bila u bee la, a be se ka ke dumuni in tun man ni.

Vomissements

Beaucoup de gens, surtout des enfants, ont de temps en temps l'estomac dérangé et des vomissements, et il n'est pas rare qu'on n'en trouve pas la cause. Ils peuvent avoir aussi de légères douleurs à l'estomac ou à l'intestin, ou de la fièvre. Ces vomissements sont sans gravité et disparaissent d'eux-mêmes.

Les vomissements peuvent signaler beaucoup de maladies, certaines peu dangereuses, et d'autres très graves. Un examen soigneux de la personne est donc



nécessaire. Les vomissements proviennent souvent d'un problème à l'estomac ou aux intestins, par exemple : une infection (voir la diarrhée, p. 256), un empoisonnement dû à un aliment gâté (p. 222), ou un problème abdominal aigu (comme l'appendicite ou une « occlusion intestinale » ou blocage de l'intestin, p. 151). De plus, presque toutes les maladies causant une forte fièvre ou de fortes douleurs peuvent entraîner des vomissements, surtout le paludisme (p. 300), l'hépatite (p. 279), l'amygdalite (p. 460), les douleurs de l'oreille (p. 459), la méningite (p. 299), l'infection urinaire (p. 365), les douleurs de la vésicule biliaire (p. 494) ou la migraine (p. 267).

Le plus grand danger des vomissements, c'est la déshydratation, surtout chez le nourrisson, et surtout s'ils sont accompagnés de diarrhée.

Signes de danger - voir un soignant le plus vite possible!

- une déshydratation qui s'aggrave et que vous n'arrivez pas à freiner (p. 264);
- de forts vomissements qui durent plus de 24 heures ;
- des vomissements violents, surtout si les vomissures sont vert foncé ou marron, ou ont une odeur d'excréments (signes d'occlusion de l'intestin, p. 136);
- des douleurs constantes à l'intestin, surtout si la personne ne peut pas aller à la selle ;
- des gargouillements quand vous mettez l'oreille sur le ventre de la personne. Voir problème abdominal aigu : occlusion (p. 212) et appendicite (p. 152).
- · des vomissements sanglants (ulcère, p. 214, cirrhose, p. 494).

Foons

Mɔgɔ caman bɛ yen, kɔnɔdimi ni fɔɔnɔ bɛ to ka olu minɛ, kɛrɛnkɛrɛnnenya la denmisɛnniw. Tuma dɔw la, sababu yɛrɛ tɛ sɔrɔ a la. A bɛ se ka kɛ kɔnɔdimi misɛnni ye, kɔnɔnugutigɛ walima farigan. A ka ca a la fɔɔnɔ misɛnni ninnu tɛ kojugu ye, wa u bɛ ban u yɛrɛ ma.

Foono be se ka ke bana caman taamasine ye, o bana dow ka jugu, dow man jugu, o la



a ka fisa, aw ka banabagatɔ lajɛ ka με. Tuma dɔw fɔɔnɔ bɛ sɔrɔ gɛlɛya dɔw fɛ minnu bɛ furu ni nugu la, i n'a fɔ banamisɛnniw (aw ye kɔnɔboli yɔrɔ lajɛ gafe με 256 la), dumuni tiμεnenw (gafe με 222), walima kɔnɔdimi gɛlɛn cunnen (misali la, bɛlɛnin walima fɛn dɔ kɛlen ka nugu geren, gafe με 151). Ani fana bana suguya o suguya ni a farigan ni a dimi ka bon, o bɛ se ka na ni fɔɔnɔ ye kɛrɛnkɛrɛnnenya la sumayabana (gafe με 300), sayi (gafe με 279), kannabagani (gafe με 460), tulodimi (gafe με 459), kanjabana (gafe με 299), sugunɛbaralabana (gafe με 365), kunakunadimi (gafe με 495) walima kumabin (gafe με 267).

Foono faratimayoroba ye farilajidese ye, sango ni a be den fitini na ka konoboli fara a kan.

Ni aw ye farati taamasiɲεw ye dɔrɔn, aw bε dɔgɔtɔrɔ kunnafoni joona joona

- Ni farilajidese beka juguya, ni aw te se ka a kunben (seben ne 264);
- Foono juguman min temena leri 24 kan;
- Fɔɔnɔ jugumanba, kerenkerennenya la ni a nɛ ye nuguji, sikɔlɔma ye, walima ni a kasa bɛ i n'a fɔ banakɔtaa kasa (o ye kɔnɔja taamasinɛ ye, gafe nɛ 136)
- Tuma bee, dimi nugu la, kerenkerennenya la ni banabagato te banakotaa soro walima;
- Ni aw ye aw tulo da a konobaara la, aw te kono mangan men. Aw ye konodimi laje: konoja (gafe ne 212) ani belenin (gafe ne 152 na).
- Jolifoono (furudimi gafe ne 214, bipedimi, gafe ne 494).

Pour aider à calmer les vomissements sans complications

- Ne donnez rien de solide à manger tant que les vomissements sont violents.
- Faites boire des sodas, surtout s'ils contiennent du gingembre, par petites gorgées.
- Certaines tisanes, comme la camomille, peuvent aider à calmer les vomissements.
- Si les vomissements continuent assez longtemps, administrez un médicament qui arrête les vomissements comme la prométhazine (p. 580) ou la diphénhydramine (p. 580). Ne donnez pas ces médicaments aux enfants de moins de 2 ans.

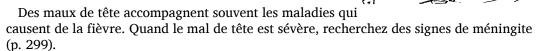
La plupart de ces types de médicaments viennent sous forme de comprimés, de sirops, de liquides injectables, et de suppositoires (sorte de pilules molles à pousser dans le rectum). Sirops et comprimés peuvent aussi être administrés par l'anus. Écrasez le comprimé dans un peu d'eau, et mettez- le dans la poche de lavement ou dans une seringue sans aiguille.

Quand le médicament est administré par la bouche, il doit être avalé avec très peu d'eau. Rien d'autre ne doit être avalé pendant 5 minutes. Ne donnez jamais plus que la dose recommandée. Ne donnez de deuxième dose qu'après que la boisson de réhydratation ait commencé à faire effet, et que la personne ait uriné. Si les vomissements et les diarrhées rendent l'administration par la bouche ou l'anus impossible, faites une injection de l'un des médicaments anti-vomissements. La prométhazine semble être la plus efficace. Veillez à ne pas en donner trop.

Dans les cas de vomissements qui continuent malgré le traitement, la personne doit être vue par un soignant.

Maux de tête et migraines

Le repos et l'aspirine suffisent généralement à soigner les simples maux de tête. L'application d'une compresse chaude sur la nuque (partie arrière du cou), ainsi qu'un léger massage du cou et des épaules peuvent aussi les soulager. Plusieurs autres remèdes traditionnels paraissent efficaces.



Les maux de tête chroniques peuvent résulter d'une maladie chronique, d'une mauvaise alimentation, ou de la présence de produits chimiques dans le lieu de travail ou l'environnement. Il est recommandé de s'alimenter correctement et de dormir suffisamment. Si vous pensez que des produits chimiques sont la cause de maux de tête, ou si ceux-ci ne disparaissent pas, veillez à ce que la personne consulte un soignant.

La migraine est un mal de tête très intense, généralement ressenti d'un seul côté. Les crises de migraine peuvent être régulières, ou se produire avec des mois ou des années d'écart.

Elles commencent souvent par un changement dans la vision, qui devient trouble, la perception d'étranges taches de lumière, des vertiges, ou la perte de sensibilité dans une main ou un pied. Puis arrive un mal de tête brutal, qui durera plusieurs heures ou plusieurs jours.

Les migraines sont très douloureuses, mais ne présentent pas de danger.

Foono kunbencogo:

- · Aw kana dumuni girimanw dun foono waati la.
- Aw ye jimafen wolskolenw min dooni dooni, tuma dow, o be foono jo.
- O bee la ni foono ma jo, aw be foonofura ta i n'a fo porometazini (prométhazine, gafe με 579) walima difenidaramini (diphénhydramine, gafe με 580). Nka aw kana nin fura ninnu di denmisenniw ma minnnu si te san 2 bo.

Nin fura ninnu caman ye furakise, furajima, pikiri ani fura magaman ye minnu be don banakotaayoro fe. Furakise walima furajima fana be se ka ke banakotaayoro fe. Aw be furakise tereke ji dooni na, ka a ke pikirikelan kono bine te min na.

Ni aw be fura kunu, aw be a ta ni ji doni ye, aw kana fen were foyi dun o yoronin na fo miniti 5. Aw kana fura ninnu ta ka teme u tata hake kofolen kan. Aw kana fura takofilanan ke fo farilajidese ka nogoya, banabagato ka suguneke damine. Foono ni konoboli ka jugu banabagato ma se ka fura kunu walima ni a ma se ka don a banakotaayoro fe, aw be foonojofura in dolakelen pikiri ke banabagato la. Porometazini ka fisa kosebe. Aw ye aw janto; a tata hake kana caya.

Foono suguya o suguya, ni a ma jo a jotuma na fura talen kofe, aw ka kan ka taa dogotoroso la.

Kungolodimi ni kumabin

Kungolodimi gasan be se ka keneya ni lafinebo ni dimimadalanw tali ye i n'a fo asipirini (aspirine). Finimugu sulen jikalan na, ka o da ton na walima ko la, o ka fisa a ma ani ka kan ni kamakunw digidigi dooni dooni. Tuma dow la farafinfura fana ka fisa.



A ka ca a la kungolodimi ni bana were be mogo fari kalaya. Ni kungolodimi ka jugu, aw be a laje ni kanjabana taamasinew te a senkoro (seben ne 299).

Ni kungolodimi be taa ka segin, o ye tooro dow taamasine ye i n'a fo Bana basigilen, balodese walima baarayoro ka tubabusege ni sigida ka tubabusege kololow. A nafa ka bon ka dumuni numan dun ani ka sunogo ka ne. Ni a kera aw hakili la ko tubabusegew de ye kungolodimi bila aw la, walima ni kungolodimi yere teka ban, aw ye taa a nefo keneyabaarakela do ye.

A ka ca a la kumabin ye kungolofankelendimi ye min ka jugu; ani min bε to senna kalo walima san caman. A bε to ka wuli tuma ni tuma, kalo ni kalo walima san ni san.

Bidi be aw nekoro ka kon kumabin ne walima a bannen ko, fenw be yeleku aw nekoro, ka nenamini bila aw la, walima ka bubagani don aw bolo kelen walima sen kelen na.

Kumabin dimi ka bon nka bana jugu te. Ni yereyereli walima foono be a senkoro, aw be a laje ni sumaya don (seben ne 295).

Pour combattre une migraine dès les premiers signes

- Prendre 2 aspirines avec une tasse de café ou de thé forts.
- Se coucher un moment dans une chambre sombre, au calme. Essayer de se détendre et de ne pas penser à ses problèmes.



aspirine

• En cas de mauvaises migraines, prendre de l'aspirine associée à de la codéine ou un autre sédatif, si possible. Ou prendre des comprimés d'ergotamine avec caféine (*Cafergot*, p. 567). Prendre 2 comprimés la première fois, puis 1 comprimé toutes les 30 minutes jusqu'à ce que la douleur disparaisse. Ne pas dépasser 6 comprimés par jour.



Attention! Ne pas prendre de **Cafergot** pendant une grossesse.



Rhume et grippe

Le rhume et la grippe sont des infections très courantes causées par des virus. Ils provoquent un écoulement du nez, de la toux, un mal de gorge, et parfois de la fièvre ou des douleurs aux articulations. Il peut aussi y avoir une légère diarrhée, surtout chez les jeunes enfants.

Le rhume ou la grippe disparaissent presque toujours d'euxmêmes, sans qu'il y ait besoin de médicament. Ne pas donner de pénicilline, de tétracycline ou d'autres antibiotiques, ils sont inutiles dans ces cas, et parfois même nocifs.

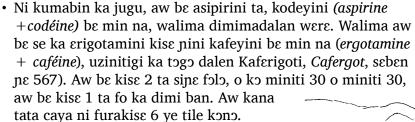
- Boire beaucoup d'eau et prendre beaucoup de repos.
- L'aspirine (p. 565) ou l'acétaminophène (p. 566) font baisser la température et soulagent courbatures et maux de tête. Les comprimés spécifiquement contre le rhume coûtent plus cher et n'agissent pas mieux que l'aspirine : alors, pourquoi gaspiller son argent ?
- Pour éviter de transmettre l'infection à d'autres, manger et dormir à part.
- Pas de régime alimentaire à observer, mais les jus de fruits, surtout les jus d'orange ou de citron ou une boisson à base de fruit de baobab, sont recommandés.

Le traitement de la toux et du nez bouché est décrit plus bas.

Attention : Ne donnez aucun antibiotique ni piqûre à un enfant qui a un simple rhume. Ces médicaments sont inutiles et parfois même nocifs.

Walasa ka kumabin kunbεn kabini a taamasinε fɔlɔw:

- Aw be asipirini kise 2 taa ni kafe walima lipitoni caman ye.
- Aw bε aw da ka aw lafiya so do kono yeelen tε yoro min. Aw bε a laje ka aw hakili sigi ani ka aw hakilibo geleyaw ko.



Aw ye aw janto nin na: musokonoma man kan ka kaferigoti ta.



Asipirini (aspirine)

Mura walima murasogosogo

A ca la mura ni murasogosogo ye banaw ye minnu be nuji boli, sogosogo ni kankonodimi bila mogo la, ani farigan walima kolotugudadimi tuma dow la. A be se ka konobolimisenni bila kerenkerennenya la denmisenniw na.

Mura walima murasəgəsəgə ka teli ka ban u yere ma, ka a sərə fura ma ke u la. **Aw kana penisilini walina banakisefagalan were ke ka aw yere furake**, barisa u jəda te yen, wa u be se ka aw bana. Banamadafura i n'a fə asipirini, olu be fari suma ani ka kungolodimi ni faribeedimi nəgəya.

- Aw ye ji caman min ani ka aw lafinε kosεbε.
- Asipirini (aspirine, seben ne 565) ni asetaminofeni (acétaminophène, seben ne 566) be fari suma ani ka fari dimiw ni kungolodimi ban. Farisumafura dagelenw ma ni ka teme asipirini kan. Munna aw be aw ka wari tine tuguni?
- Walasa bana kana yelema mogo were fe, aw ka kan ka dumunike ani ka sunogo aw kelen na.
- Dumuni kerenkerennen ko ma fɔ, nka jiridennɔnɔ ka fisa a ma, i n'a fɔ lenburubaji walima lenburukumuniji walima ziraji.

Walasa ka mura ni sogosogo furake, aw ye seben ne nataw laje.

Aw ye aw janto nin na: Aw kana banakisɛfagalan fansi di den muratɔ gansan ma walima ka a pikiri kε a la. U tε a tigi furakε wa u bε se ka laban ka a bana. Si le rhume ou la grippe durent plus de 8 jours, s'ils sont accompagnés de fièvre et d'une toux grasse (ou toux productive) qui évacue beaucoup de *flegme* (mucus et pus), et si la personne a une respiration rapide et peu profonde, ou mal à la poitrine, pensez à une bronchite ou une pneumonie (p. 276 et 277). Un antibiotique sera peut-être nécessaire. Un rhume peut plus facilement se transformer en pneumonie chez les personnes âgées, les personnes qui ont une maladie des poumons comme la tuberculose ou la bronchite chronique, les personnes qui se déplacent difficilement, et les personnes infectées à VIH. Pour ces dernières, il est indiqué de prendre du cotrimoxazole tous les jours afin de prévenir la pneumonie et d'autres infections (p. 532).

Les rhumes sont souvent accompagnés d'un mal de gorge. Aucun médicament spécial n'est nécessaire, mais la douleur peut être calmée en se gargarisant à l'eau chaude. Mais si le mal de gorge est apparu soudainement et en même temps qu'une forte fièvre, il pourrait s'agir d'une angine à streptocoque. Dans ce cas, il faut appliquer un traitement spécial (p. 461).

Prévention du rhume

- Dormir suffisamment et s'alimenter correctement. Manger des oranges, des tomates et d'autres fruits riches en vitamine G.
- Contrairement à la croyance générale, les rhumes ne sont pas causés par une exposition au froid ou à l'humidité. Mais avoir très froid, être mouillé ou très fatigué aggravent généralement un rhume. Le rhume se transmet d'une personne à une autre quand les porteurs du virus le répandent dans l'air en éternuant ou en toussant. La contamination se fait aussi par le contact des mains, et même des objets touchés par le porteur du virus.
- Pour éviter de contaminer les autres, la personne infectée devrait manger et dormir à part, et veiller à ne jamais s'approcher des bébés. Elle devrait se laver les mains le plus souvent possible et se couvrir le nez et la bouche quand elle tousse ou éternue.

Nez qui coule et nez bouché

La congestion nasale (nez bouché) et l'écoulement nasal (nez qui coule) peuvent être causés par un rhume ou une allergie (voir plus bas). Le plein de mucus dans le nez favorise les infections à l'oreille chez l'enfant, et aux sinus chez l'adulte.

Pour déboucher le nez :

1. Chez les très jeunes enfants, pompez doucement le mucus à l'aide d'une seringue sans aiguille, comme ceci :



2. Les enfants plus âgés et les adultes peuvent aspirer de l'eau potable salée par le nez, comme le montre le dessin. Ceci permet de liquéfier (rendre plus liquide) le mucus, pour qu'il s'écoule. L'eau ne doit pas être trop salée. Le quart d'une petite cuillère de sel dans un verre d'eau suffit.

Ni mura walima murasogsogo temena tile 8 kan, farigan ni sogsogo karima be a senkoro, ani ni banabagato disi be a dimi, aw ka kan ka fogonfogonlabana walima sinkorokeredimi segesegeli ke a la. Sinkorokeredimi ka jugu mogokoroba ni walima sinkorokeredimi ye taa ni o tigiw ye dogotoroba la. A tigi be se ka furake ni banakisefagalan ye. Ni a yelemana ka ke sinkorokeredimi ye mogokoroba la, o ye farati belebeleba ye a ma i n'a fo fogonfogondimito, mogo minnu be u no na tuma bee ani sidabanakisetow. Sidabanakisetow be se ka kotirimokizazoli ta don o don walasa ka u yere tanga sinkorokeredimi ni bana werew ma (seben ne 532).

Ni mura ye mimi (kanononadimi) bila mogo la, fura kerenkerennen te yen o kama, nka aw be se ka jiwolokolen ke aw kan kono ka tila ka a labo. O la, ni mimi balala ka aw mine, ka farigan ke a senkoro, o be se ka juguya. O ka kan ka furake ni fura kerenkerennenw ye (seben ne 460).

Mura kunbencogo:

- Ka sunogo kosebe ani ka dumuni caman dun, olu be aw tanga mura ma.
 Lenburuba, tamati ani jiriden werew witamini C be minnu na, olu dunni nafa ka bon.
- Mogom hakili la ko mura be cres ad emana) negen ji in (anan) ad wegem ote, olu in in negen be se ka a juguya doron. Mogom be ayelem and negen ji negen ji
- Walasa aw kana mura yelema mogo were fe, aw ka kan ka dumunike ani ka da aw kelen na, ani ka aw yoro janya denyereniw na. Ni aw be tiso walima ka sogosogo, aw ka kan ka fen do biri aw nu ni aw da la.

Nu gerenni ni nuji boli

Nu gerenni walima nuji boli sababu bε bo mura walima faritana fɛn do la (aw ye sebɛn με nataw lajɛ). Nuji bo kojugu bε se ka tulodimi bila denmisɛn na walima ka μεdakolodimi bila mogokoroba la.

Walasa ka nu gerenni furakε, aw bε nin fen ninnu ke:

1. Ni den fitini don, aw be fiyelibara walima pikirikelan **binentan** ke ka nuji sama ka a bo ni hakilisigi ye, i n'a fo ja in ta cogo.



2. Ni denkoroba walima mogokoroba don, olu bε se ka ji kokoma ta u bolo la ka a foron ka don u nu kono. O bε nuji yeelen. Aw bε o kε ni ji saniman ye, min wulilen ani sumalen. Koko man kan ka caya ji la kojugu. Kafeminkutu nε tilalen 4 ye, aw bε o tila 1 koko kε bolini nε 1 ji la.

- 3. L'inspiration de la vapeur d'eau chaude aide aussi à dégager le nez (p. 275).
- 4. Les personnes qui ont souvent des douleurs d'oreille ou des sinusites à la suite d'un rhume peuvent essayer d'éviter ces complications en utilisant un décongestionnant nasal à base de phényléphrine ou d'éphédrine (p. 575). Après avoir aspiré de l'eau salée par le nez, mettre les gouttes décongestionnantes comme ceci:

La tête sur le côté, introduire et aspirer 2 ou 3 gouttes par la narine du dessous. Au bout de quelques instants, répéter dans l'autre narine.



Ne pas administrer de gouttes décongestionnantes aux enfants.

Attention! Les gouttes ne doivent pas être appliquées plus de 3 fois par jour, ni pendant plus de 3 jours.

5. Un sirop décongestionnant à base de phényléphrine ou d'une substance comparable peut aussi déboucher le nez.

Problèmes de sinus (sinusite)

La sinusite est une inflammation aiguë ou chronique des sinus (petits creux dans les os entourant les yeux, qui s'ouvrent sur le nez). Elle se produit généralement après une infection de l'oreille ou de la gorge, ou un gros rhume.

Signes



- Une douleur au-dessus et en dessous des yeux. Elle augmente quand on appuie légèrement sur les os, ou quand on se penche
- Un mucus épais ou du pus qui coulent par le nez, qui peuvent sentir mauvais. Souvent, un nez bouché.
- De la fièvre, parfois.
- Certaines dents sont douloureuses, parfois.

Traitement

- · Boire beaucoup d'eau.
- Aspirer de l'eau très légèrement salée par le nez (p. 269), ou de la vapeur d'eau chaude pour dégager le nez (p. 275).
- Appliquer des compresses d'eau chaude sur le visage.
- Utilisez un décongestionnant à base de phényléphrine (Néo-Synéphrine, p. 575), sous forme de gouttes pour le nez.

- 3. Ka nu wusu ni jikalan funteni ye, o be nu gerennen dayele i n'a fo a nefolen don seben ne 274 na cogo min.
- 4. Nu gerenni ni nuji boli bɛ kɛ sababu ye ka tulodimi walima nukolodimi bila mɔgɔ minnu na, olu ka kan ka u ka nu gerenni ni nuji boli furakɛ ni furaji ye min bɛ kɛ nu kɔnɔ ka a dayɛlɛ, feilifirini (phényléphrine) walima efedirini (éphédrine) bɛ min na (sɛbɛn ɲɛ 575). Aw kɛlen kɔ ka jikɔkɔma kɛ aw nu kɔnɔ, aw bɛ o furaji kɛ aw nu na i n'a fɔ ja in ta cogo:



Aw be aw kungolo jenge ka taa fankelen fe ka furaji toniko 2 walima 3 ke nu dugumata la. Miniti damado aw be tila ka kungolo jenge ka taa fan tokelen fe, ka fura ke nu fan do in na.

Aw kana fura in ke denmisen na.

Aw ye aw janto nin na: Aw kana nunafuraji ke aw nu na ka teme sine 3 kan tile kono, furakeli fana kana teme tile 3 kan.

5. Nunafuraji minta fana be se ka ke ka furakeli ke, min ni Fenilefirini walima o nogon do be fura min na (décongestionnant nasal+phényléphrine ou son similaire).

Πεdakololabanaw (*la sinusite*)

O ye dimi gelen walima dimi basigilen ye nedakonokolow la minnu be nekise lamini kolow la. A bana be mogo mine tulodimi walima ngoonodimi kofe walima mura juguman.

A taamasinew



- Dimi be ke ne sanfela ni a dugumana la, (ni aw ye a gosi dooni walima a tigi ye a kun biri, a dimi be juguya.)
- Ji walima ne be bo nu na tuma do la min kasa ka go. Nu be geren waati dow la.
- Tuma dow la a tigi fari be kalaya.
- A ni dow be a dimi tuma dow la.

A furakecogo

- Aw bε to ka ji caman min.
- Aw be to ka ji kokoma tonitoni aw nu na (seben ne 269), walima aw be aw nu wusu ni jikalan ye walasa ka a nogow labo (aw ye seben ne 274).
- Aw be fini su jiwolokolen na ka aw neda digidigi ni o ye.
- Aw bε nudayεlεfura tonitoni aw nu na i n'a fɔ fenilefirini (neyozinefrini, néosynéphrine seben με 575).

- Un antibiotique peut être nécessaire : ampicilline (p. 526), tétracycline (p. 529), ou pénicilline (p. 522).
- S'il n'y a pas d'amélioration, la personne doit consulter un soignant.

Prévention

Pendant un rhume avec nez bouché, le nez doit si possible rester dégagé, selon les instructions de la page 269.

Rhume des foins (rhinite allergique)

Un nez qui coule et les yeux qui piquent peuvent indiquer une réaction allergique à une substance dans l'air qu'a respiré la personne (voir la page suivante). Cette réaction peut s'intensifier à certains moments de l'année.

Traitement

Prendre un antihistaminique, comme le chlorphéniramine (p. 581). Le diménhydrinate (*Dramamine*, p. 582), normalement indiqué pour le mal des transports, peut aussi calmer l'allergie.



Essayez de déterminer la substance qui a provoqué cette réaction (par exemple, la poussière, les plumes de poule, le *pollen*, la moisissure) pour pouvoir l'éviter.

Réactions allergiques

L'allergie est une réaction qu'ont certaines personnes quand une substance spécifique entre dans leur organisme. Cette substance peut s'introduire dans le corps par :

- · la respiration;
- la bouche (en mangeant);
- une injection (piqûre d'insecte ou d'animal);
- · par contact avec la peau.

Les réactions peuvent être légères ou très graves :

- boutons, démangeaisons, plaques avec des petites masses, urticaire, ou autres formes d'irritation de la peau (p. 329);
- nez qui coule et yeux qui piquent ou qui brûlent (rhume des foins, p. 271)
- gorge irritée, difficulté à respirer, et asthme (p. 272);
- choc allergique (p. 181);
- diarrhée (chez les enfants allergiques au lait une cause de diarrhée rare).

- Aw bε banakisɛfagalanw ta: anpisilini (sɛbɛn nɛ 526), tetarasikilini (sɛbɛn nɛ 529) walima penisilini (sɛbɛn nɛ 522).
- Ni fura ninnu ma se ka a nogoya, aw be taa dogotoroso la.

Yeretangacogo

Ni mura bε aw la walima aw nu gerennen don, aw ye aw jija a saniyalen ka to tuma bεε.

Fεn minnu bε mura bila mɔgɔ la

A tigi nuji be bo, a new be a nene min be soro fen do samani fe a ninakilito (aw ye seben ne nataw laje). A ka jugu san waati dow la.

A furakecogo

Aw be aw furake ni faritanabanafura ye i n'a fo Kulorifeniramini (*chlorphéniramine*, seben ne 581). Dimenidaranati (*diménhydrinate*), daramamini (*Dramamine*, seben ne 582), a ka ca a la dugutaalaw ka fura don.



Yeretangacogo

Aw be a nini ka a don fen minnu be a bila aw la (misali la, gongon, sheshi, irifeeregongon, bugun), aw be olu fan ye ka to yen.

Faritanabanaw

Faritanabana ye tooro walima geleya min be soro fen dow fe. O fen ninnu be se fari lasoro sira caman fe i n'a fo:

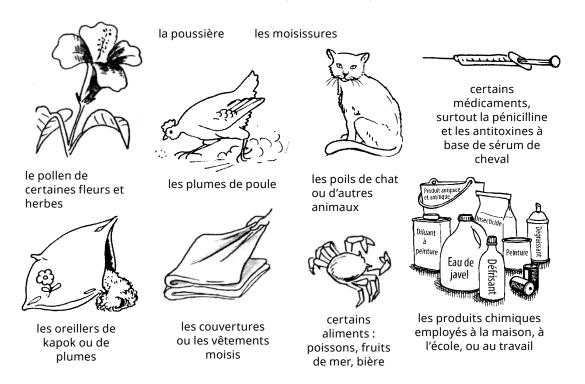
- ninakilisiraw
- · da fe
- səkəli (pikiri, fennenamakinda walima bagankinda)
- Ni fɛn do sera fari ma

O tooro ninnu be se ka nogoya walima ka juguya:

- a be kurukuruw walima ŋene bila a tigi la (seben ne 329); kurukuru ŋenema;
- a bε nuji boli ni nenene bila a tigi la walima ka new jenijeni (binjalanmura, seben ne 271)
- a bε ŋɛŋɛ bila a tigi ngɔɔnɔ la, ka ninakili gɛleya ani ka sisanbana bila a la (sɛben ŋɛ 272)
- a tigi be se ka tooro (seben ne 181)
- a bε se ka konoboli bila den na (nono bε se ka ke sababu ye, min man teli ka ke)

L'allergie n'est pas une infection et n'est pas contagieuse. Mais les enfants de parents allergiques ont tendance à avoir eux aussi des allergies.

En général, les personnes allergiques souffrent plus pendant une période de l'année, ou quand elles entrent en contact avec la substance qui les dérange ; le reste du temps, elles se portent bien. Les causes les plus fréquentes d'allergie sont :



Asthme

Une personne qui a de l'asthme a des crises pendant lesquelles elle a des difficultés à respirer. Écoutez ses poumons surtout à l'expiration, pour détecter une respiration sifflante. À l'inspiration, la peau de l'arrière des clavicules, et entre ses côtes, peut s'enfoncer quand elle s'efforce d'avoir de l'air. Si elle ne respire pas assez d'air, ses lèvres et ses ongles peuvent prendre une couleur bleue, et les veines de son cou se gonfler. En général, la crise n'est pas accompagnée de fièvre.



L'asthme se déclare généralement dès l'enfance, et peut être présent toute la vie. Il n'est pas **contagieux**, mais on le trouve souvent chez plusieurs membres de la même famille. Les crises sont plus fréquentes et plus graves pendant une certaine période de l'année, ou pendant la nuit.

L'asthme peut être une réaction allergique à certaines substances avalées ou respirées (p. 271). Chez les enfants, l'asthme commence souvent par un rhume. La nervosité ou les soucis peuvent provoquer une crise d'asthme. La crise peut arriver suite à la respiration d'un air impur (pollué), à cause de la fumée des cigarettes, des feux de cuisson à l'intérieur, des champs qui brûlent, ou des voitures et des camions.

Faritanabana te bana ye wa a te yelema mogo la. O la faritanabana be den minnu bangebaw la, a ka teli ka ye olu denw na.

A ka ca a la faritanabana be mogow segen san waati dow la, walima ni u sera u faritanafen ma; o temenen ko foyi te ke a la. Faritanabana soro sababu kunbabaw ye ninnu ye:



Sisan

Sisanbagatɔ ninakili bɛ to ka fereke. A ninakili bɛ degun, a ninakilikan bɛ i n'a fɔ filefiyɛkan. Ni sisanbagatɔ bɛ ninakili, a kankolow ni a galakakolow bɛ bɔ. Ni a tigi tɛ finɛ bɛrɛ sɔrɔ, a sɔniw ni a dawolo nɛ bɛ kɛ bulama ye; a kan jolibolisiraw bɛ funu. A ka ca a la farigan tɛ kɛ a senkɔrɔ.

Sisan ka teli ka mɔgɔ denmisɛnma de minɛ; nka a bɛ se ka to mɔgɔ la a si bɛɛ. Bana yɛlɛmata tɛ; nka a ca a la, a bɛ sɔrɔ mɔgɔ caman na du kelen kɔnɔ. Sisan bɛ juguya san waati dɔw de la walima sufɛlaw la.



sisan sababu be se ka ke dumunifen dow ye, walima an be fen minnu sama fine fe (aw ye faritanabanaw yoro laje). Denmisenw ka sisan be damine ni mura ye. Dusutine ni goro be sisan bila mogo la. Sisan be se ka soro fine nogolen fe, i n'a fo sigaretisisi, so kono tobilikesisi, tajijenisisi, walima mobiliw sisi.

Traitement

- Si les crises sont plus intenses quand il se trouve à l'intérieur de la maison, amenez l'asthmatique à l'air libre, ou un endroit où l'air est plus pur. Il est important de rester calme et de rassurer la personne.
- Donnez beaucoup de liquides à boire. Cela rend le mucus plus liquide et facilite la respiration. La personne peut aussi aspirer de la vapeur d'eau (p. 275).
- Le café fort ou le thé noir peuvent aider à calmer la crise, si vous n'avez pas de médicaments.
- Il y a deux types d'aérosol-doseurs (ou inhalateurs) différents. Pour un soulagement rapide des symptômes soudains de l'asthme, utilisez un aérosol-doseur « à action rapide » ou de « secours » pour ouvrir rapidement les voies respiratoires. Un deuxième type d'inhalateur est utilisé tous les jours pour contrôler l'asthme et prévenir les crises d'asthme. Ce type est appelé aérosol-doseur « de contrôle » ou « pour la prévention » et contient un médicament différent. Cela ne fonctionne pas immédiatement et ne devrait pas être utilisé pour secourir une crise d'asthme. Si une crise d'asthme survient, utilisez votre aérosol-doseur de secours.
- Pour soulager immédiatement une crise soudaine, la personne doit aspirer, à travers un aérosol-doseur, un médicament de secours (salbutamol ou albuterol, p. 576) qui élargira rapidement les passages respiratoires. C'est un aérosol à inhaler le plus profondément possible. Elle peut inhaler ce médicament aussi souvent qu'elle en sent le besoin. Un deuxième type de médicament, dit médicament de contrôle, est inhalé tous les jours pour minimiser l'asthme et éviter les crises. Ses effets ne sont pas rapides et ne soulageront pas une crise.
- Pour les crises fréquentes, ou un asthme qui réduit le souffle quand la personne marche ou pratique un léger exercice physique, elle doit prendre, aussi par aérosoldoseur, un médicament comme le béclométhasone (p. 577). Ce type de médicament a l'avantage de prévenir les crises, économiser de l'argent, et améliorer l'état de l'asthmatique, ce qui est préférable à toujours avoir à soigner une urgence asthmatique. L'utilisation d'un aérosol-doseur avec une « chambre d'inhalation » permet d'amener plus de médicament aux poumons. Vous trouverez à la page suivante des instructions pour fabriquer soi-même une chambre d'inhalation pour un aérosol-doseur.
- En cas de crise grave, si la personne peut à peine aspirer de l'air et que le salbutamol n'améliore pas son état, administrez tout de suite des comprimés de prednisolone à avaler, et continuez ce traitement pendant 3 à 7 jours (p. 577). En grande urgence, faites une piqûre d'adrénaline sous la peau : la moitié d'une ampoule pour les adultes, et un quart d'ampoule pour les enfants. Redonnez cette dose toutes les demi-heures si nécessaire.
- En cas de fièvre, de sécrétion de pus ou de sécrétions malodorantes, ou si la personne a de la difficulté à respirer qui dure plus de 24 heures, donnez-lui des capsules d'érythromycine ou, si vous êtes sûr que le patient n'y est pas allergique, de l'ampicilline ou de la tétracycline.
- Dans des cas rares, la présence de vers dans le corps peut causer de l'asthme.
 Donnez du mébendazole (p. 558) à un enfant qui commence à avoir de l'asthme si vous pensez qu'il a des vers.
- Si l'état de la personne ne s'améliore pas, elle doit consulter un soignant.

A furakεcogo:

- Ni sisanbagato ka degun ka bon so kono, aw be bo ni a ye kenema, fine na. Aw be aw hakili sigi ani ka banabagato fana hakili lasigi.
- Aw bε ji caman di banabagato ma. O bε kari yeelen, ka ninakili nogoya. Jifunteni fana bε a nogoya (aw ye sɛbɛn nɛ 275).
- Kafe dunnen walima dute be se ka degun nogoya, ni fura te aw bolo koro.
- Sisanfura fiyeta ye suguya fila de be yen. Walasa ka sisanto lafiya ninakilidegun cunnen a kan, aw be aw bolokoro sisanfura fiye a nu na walasa ka a ninakilisiraw dayele joona ninakilidegun kuntaalasurun na. Aw be to ka sisanfura fiyeta to kelen fiye ka ninakilisiraw dayele don o don walasa ka ninakilidegun kunben ani ka a ke sisan kana juguya. O sisanfura fiyeta be wele ko demenan walima jigiya, wa o bara konofura ni fura tow te kelen ye. Nin sisanfura fiyeta kofolen te baarake o yoronin bee la wa a man kan ka ke sisanto ka ninakilidegun furakelan ye. Ni sisanto ninakili ferekera, aw be a deme ni aw bolokoro sisanfura fiyeta ye.
- Ni sisan wulila, aw be salibitamoli (salbutamol), min be fiye nu kono (izinitigiw ka togo dalen alibuteroli, albuterol, seben ne 576) do fiye a nu kono tuma ni tuma. Ni aw be a fiye, aw be a don nu kono ka ne ka soro ka a fiye.
- Ni a bɛ to ka wuli ka caya, ni sisan bɛ yegentu walima ninakili teliya bila mɔgɔ la, ni a tigi bɛ taamana walima ni a bɛ baaramisɛnniw na, aw bɛ to ka a kunbɛnfura ta (bekulometazɔni, béclomethasone, sɛbɛn ɲɛ 577). A kunbɛnfura bɛ se ka bana wulili bali, ka aw bɔ wari bɔ la, ka nɔgɔyaba don bana na, ka aw kisi a balakawuli gɛlɛyaw ma. fiyɛlilan bɛ furaji caman lase fogonfogon kɔnɔ. Aw ye gafe ɲɛ nataw lajɛ walasa ka sisanfura fiyɛlibara dilancogo kalan.
- Ni sisan juguyara yərə la, fipe caman te sərəyərə min na; ani ni salibitaməli (salbutamol) ma se ka a nəgəya, aw be Peredinizoləni (prednisolone) ta o nəgəni fe, ani ka to ka a ta tile 3 ka se tile 7 ma (aw ye seben pe). O bee kə, ni bana ma nəgəya, walima ni a ka jugu, aw be aderenalini (adrénaline) pikiri ke sisanbagatə la. Ni baliku don, aw be pikiriji tilance ke a la. Ni denmisenni don, aw be pikiriji tilayərə 4 nan ke a la. Aw be pikiri in ke miniti 30 o miniti 30 (aw ye seben pe 578 laje).
- Ni farigan be bana senkoro; ni ji kasagomaw be bo nu na, walima ni ninakili degun menna senna ka teme leri 24 kan, aw be eritoromisini (érythromycine) furakisew di banabagato ma, walima ni aw be a don ko anpisilini (ampicilline) walima tetarasikilini (tétracycline) te a tigi degun; aw be o dola kelen di a ma (seben ne 526 ani 528).
- Kənənatumuw man teli ka sisan bila məgə la. Aw bɛ a lajɛ ka mebɛndazoli (*mébendazole*, sɛbɛn ɲɛ 558) di den ma ni tumu bɛ a kənə ani ni sisan bɛka daminɛ a la.
- Ni bana ka jugu ani ni banabagato teka nogoya, aw be taa ni a ye dogotoroso la.

Fabriquer une chambre d'inhalation pour aérosol-doseur

Il est préférable d'utiliser une chambre d'inhalation avec un aérosol-doseur. Sans elle, la plus grande partie du médicament se dépose sur la langue et dans la gorge, et n'atteint pas les poumons, là où la personne en a le plus besoin. En inspirant profondément dans chambre d'inhalation, la personne augmente la quantité de médicament qui entre dans ses poumons. Voici 2 façons de fabriquer une chambre d'inhalation :



- 1. Scotcher ensemble deux gobelets en plastique à leur ouverture. À un bout, percer un petit trou pour l'aérosol-doseur, et à l'autre bout, un trou plus large pour la bouche.
- 2. Au bas d'une bouteille de soda en plastique, percer un trou assez large pour la bouche. Placer l'aérosol-doseur à l'autre bout de la bouteille.

Prévention

Le meilleur moyen de prévenir les crises d'asthme est d'éviter de manger ou de respirer la substance qui déclenche la crise. La maison doit rester propre, aucun animal ne doit y entrer, et les draps et couvertures doivent être souvent aérés et mis au soleil. Dormir à l'air libre facilite parfois la respiration. Il est important d'essayer de trouver la ou les substances qui déclenchent une réaction allergique, et s'efforcer de les éviter. Les personnes qui souffrent d'asthme devraient boire au moins 8 verres d'eau par jour pour faciliter l'écoulement du mucus. L'asthme peut diminuer si on s'installe dans un endroit où l'air est plus pur.

L'asthme a tendance à disparaître à mesure que l'enfant grandit, mais peut aussi durer toute la vie.

Demandez l'avis d'un médecin.

Si vous avez de l'asthme, ne fumez pas. La cigarette endommage encore plus les poumons.

Toux

La toux n'est pas une maladie, mais plutôt le signe de diverses maladies affectant la gorge, les poumons ou les *bronches* (l'ensemble des tubes par lesquels l'air passe pour arriver aux poumons). Voici quelques-unes des maladies associées à certains types de toux :

Aw bɛ fiyɛlilan dɔ dilan aw ka furaji fiyɛta barani kun na

Aw be fiyelilan do dilan aw ka furaji fiyeta barani kun na. Ni aw ma o ke, aw ka furaji fanba bee be taa aw nen kan, ani aw kankonona na; a tena se fogonfogon la, a peci be o yoro min ye. Furaji fiyelen ko, aw be fine sama kosebe walasa ji caman ka se fogonfogon la. Ni aw ma se ka furaji fiyelan soro, feere 2 were file, aw be se ka minnu ke:



- 1. Aw bε bolini fila da noro nogon na. Aw bε wo fitini do bo a kun kelen na; fiyelilan donyoro, ani aw bε wo belebele do bo a kun do in na, da bε don min fε.
- 2. Aw be wo bo da be se ka don min fe. Aw be fiyelilan laben bidonni kun do in na.

A kunbencogo

Walasa ka sisan bali ka wuli, a ka fisa sisanbagato ka a yere tanga fenw ma, minnu be a ka bana lawuli, i n'a fo dumuni dow walima gongon. Aw be saniya matarafa, ka baganw bali ka don so kono, ka to ka birifiniw ni daraw bila tile la. A ka fisa sisanbagato ka to ka a da kenema fine na. Aw be a nini ka a don fen minnu be a ka bana lawuli; a ka olu ye ka u to yen. Sisanbagato ka kan ka ji weri ne 8 min don o don walasa ka kari yeelen. Sisanbagatow ka bana ka teli ka nogoya ni u taara yoro la fine sanuman be yoro min na.

Hali ni sisan bε tunu ni den bεka kɔrɔbaya, a bε to dɔw la u si bεε. Aw ye dɔgɔtɔrɔ dɔ ka ladilikan nini.

Sisanbagato man kan ka sigareti min. Sisi be fogonfogonw tine.

Sogosogo

Sogosogo ye fogonfogonlabana ni finetemesiralabanaw taamasine ye (fine be teme sira minnu fe ka taa fogonfogon na). Bana minnu ni sogosogo be taa nogon fe, olu dow file:

Toux sèche, pas ou peu de flegme

Rhume ou grippe (p. 268) Certains vers, quand ils traversent les poumons (p. 228) Rougeole (p. 462) Toux du fumeur (p. 249)

Toux avec un peu ou beaucoup de flegme

Bronchite (p. 276) Pneumonie (p. 277) Asthme (p. 272) Toux du fumeur, surtout au quand on se lève le matin (p. 249)

Toux sifflante ou « « chant du coq » (sifflement aigu quand la personne reprend son souffle après un accès de toux), avec difficulté respiratoire

Asthme (p. 272)
Coqueluche (p. 458)
Diphtérie (p. 462)
Certaines maladies de cœur (p. 490)
Quelque chose s'est coincé dans la gorge (p. 131)

Toux chronique (qui dure longtemps)

Tuberculose (p. 291)

Toux du fumeur ou du travailleur des mines (p. 249)

Asthme (crises répétées), (p. 272) Bronchite chronique (p. 276) Emphysème (p. 276)

Toux accompagnée de sang

Tuberculose (p. 291)

Pneumonie (flegme jaune, ou vert, ou avec traces de sang, p. 277)

Grave infection par des vers parasites (p. 228) Cancer du poumon ou de la gorge (p. 249)

La toux est un moyen qu'emploie le corps pour nettoyer les passages respiratoires et se débarrasser du flegme et des microbes de la gorge et les poumons. Donc, quand la toux produit du flegme (mucus et pus), il ne faut pas prendre de médicament pour l'arrêter, mais employer des moyens qui rendent le flegme plus liquide, qu'on pourra donc cracher.

Traitement de la toux

1. Pour décoller le mucus et apaiser toutes sortes de toux, **boire beaucoup d'eau**. Ce traitement est plus efficace que tout médicament.

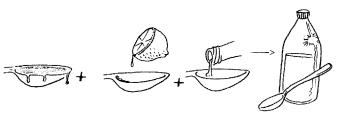
Aussi, inhaler la vapeur d'une eau chaude. Placez le visage au-dessus d'un seau d'eau bouillante, recouvrez votre tête et le seau avec un drap, et inhalez profondément la vapeur pendant 15 minutes. Refaites ces inhalations plusieurs fois par jour. On peut ajouter à l'eau de la menthe fraîche, des feuilles d'eucalyptus ou du *Vicks*, mais l'eau chaude seule marche aussi bien.

Attention! Ne pas ajouter d'eucalyptus ou de *Vicks* si la personne a de l'asthme. Ces produits l'aggraveraient.

 Contre toutes les toux, mais surtout la toux sèche, préparez le sirop « maison » ci-dessous :

Mélangez une part de miel et une part de citron

Prenez une petite cuillère de ce mélange toutes les 2 ou 3 heures.





Sogosogojalan, kari bere te bo min na

Mura walima murasɔgɔsɔgɔ (sɛbɛn ɲɛ 268)
Ŋɔni (sɛbɛn ɲɛ 98)
Sigarɛtiminna ka sɔgɔsɔgɔ (sɛbɛn ɲɛ 249)
Tumu dɔw (tumumisɛnni, tumukuruma, sɛbɛn ɲɛ

228)

Sogosogokarima

Disidimi (sɛbɛn nɛ 276)
Sinkɔrɔkɛrɛdimi (sɛbɛn nɛ 277)
Sisan (sɛbɛn nɛ 272)
Sigarɛtiminna ka sɔgɔsɔgɔ, sango ni a wulila sɔgɔma (sɛbɛn nɛ 249)

Keteketeni, ninakilidegun bε min senkərə

Sisan (sɛbɛn ɲɛ 272) Keteketeni (sɛbɛn ɲɛ 457) Kannɔrɔ (sɛbɛn ɲɛ 462) Dusukunnabana dɔw (sɛbɛn ɲɛ 490) Fɛn dɔ balannen kan kɔnɔ (sɛbɛn ɲɛ 131)

Sogosogobasigilen (min mɛnna senna)

Sɔgɔsɔgɔninjɛ (sɛbɛn nɛ 291) Sisan (sɛbɛn nɛ 272) Sigarɛtiminna walima damanda baarakɛlaw ka sɔgɔsɔgɔ (sɛbɛn nɛ 249) Disidimi basigilen (sɛbɛn nɛ 276) Fogonfogonfunubana (sɛbɛn nɛ 276)

Joli bε bɔ sɔgɔsɔgɔ min na

Sogosogoninje (seben ne 291)
Sinkorokeredimi (kari nerema, a
binkenema, walima a jolima seben ne
277)
Tumuhana jugumanha (seben ne 228)

Tumubana jugumanba (sɛbɛn ɲɛ 228) Fogonfogon walima kankɔnɔkansɛri (sɛbɛn ɲɛ 249)

Sogosogo ye farikolo ka feere ye ka fine temesiraw saniya ani ka falakaw ni banakisew labo kan kono ani fogonfogon la. Ni sogosogokarima don, **aw kana fura foyi ta, nka aw be feerew ke minnu be aw deme ka kari magaya ani ka a laboli nogoya**.

Sogosogo furakecogo:

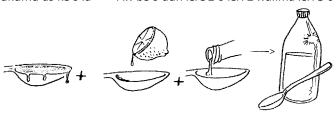
1. Aw bε **ji caman min** walasa kari ka yeelen ani ka sogosogo nogoya. O ka fisa ni furaw ye.

Walasa ka kari magaya ani ka səgəsəgə mada, aw be aw **wusu ni jikalan ye.** Aw be aw kun biri jikalan kunna, ka a datugun ni fini ye, i n'a fə a be ja in na cogo min; ka miniti 15 ke ka funteni sama. Aw be o ke sipe caman tile kənə. Aw be se ka mantilatəmubulu walima mura ni səgəsəgəfura bila a la; nka, jikalan gansan fana be mako pe.

Aw ye aw janto: Aw kana mantilatɔmu walima fura farinman kε a la ni sisanbagatɔ don. Olu bε sisan juguya.

2. Ni aw b'a fe ka **sɔgɔsɔgɔ suguya fen o fen furake**, kerenkerennenya la sɔgɔsɔgɔjalan; aw be nin fura in dilan:

ka lenburukumu do ke o la Aw be o dun lere 2 o leri 2 walima leri 3 o leri 3



Attention! Ne donnez pas de miel aux bébés de moins d'un an. Préparez le sirop avec du sucre au lieu du miel.

- **3. Contre une toux sèche qui empêche de dormir**, les sirops ou l'aspirine à base de codéine (ou même l'aspirine seule) peuvent soulager (p. 576). Ne donnez pas ces médicaments si la toux produit beaucoup de mucus ou si elle est sifflante.
- **4. Contre la toux sifflante (respiration difficile et bruyante)**, voir Asthme (p. 272), Bronchite (p. 276), et Maladies du cœur (p. 154).
- **5. Soignez la maladie qui cause la toux.** Si la toux dure depuis longtemps, si elle produit du sang, du pus ou du flegme qui sent, si la personne perd du poids ou a continuellement du mal à respirer, consultez un soignant.
- **6. Une personne qui tousse ne doit pas fumer**. La cigarette endommage les poumons.

Pour éviter la toux, ne pas fumer.

Pour traiter une toux, traiter la maladie qui la cause, et ne pas fumer. Pour calmer la toux, et dégager le mucus, boire beaucoup d'eau et ne pas fumer.

Comment évacuer le mucus (drainage postural)

Si la personne est très âgée ou très affaiblie, pour dégager les poumons, il faut :

- lui faire faire des inhalations de vapeur d'eau chaude qui amolliront le mucus ;
- le taper dans le dos penché en avant, avec le creux de la main, pour l'aider à évacuer le mucus.



Bronchite

La bronchite est une inflammation des bronches, c'est-à-dire les tubes qui amènent l'air jusqu'aux poumons. Elle cause une toux bruyante souvent productive (de mucus ou de flegme). Elle peut faire suite à un rhume ou une grippe. Elle provient le plus souvent d'un virus, et les antibiotiques sont donc généralement sans effet. Ne les administrez que si la bronchite dure plus d'une semaine, s'il y a des signes de pneumonie (voir la page suivante) ou si la personne a déjà une maladie chronique des poumons.

Aw ye aw janto: Aw kana di di denw ma, den minnu tε san 1 bɔ. Aw bε olu ka siro dilan ni sukaro ye.

- 3. **Ni səgəsəgəjalan beka aw bali ka sunəgə**, kodeyini (*codéine*) be fura minnu na, olu ka fisa kosebe (seben ne 576). Aw kana o furaw ta ni kari caman be bə walima ni səgəsəgəkan be i n'a fə filefiyekan. Aw kana u di den fitiniw ma fana.
- 4. Ni səgəsəgəkan be i n'a fə filefiyekan: (ninakili sərəli ka gelen) Aw be siroji də min walasa ka fine temesiraw dayele; aw ye sisan yərə laje (seben ne 272), disidimi (seben ne 276), dusukundimi (seben ne 154).
- 5. Aw bε bana furakε min ye sogosogo soro sababu ye. Ni sogosogo menna senna, ni banabagato bε joli, nɛ, walima ji kasagoman bo, walima a tε ninakili soro ka nɛ, aw bε taa ni a ye dogotoroso la.
- 6. Sogosogobagato man kan ka sigareti min. Sigareti be fogonfogonw tine.

Walasa sogosogo kana aw mine, aw kana sigareti min.
Walasa ka sogosogo furake, aw be a sorosababu furake folo,
ani aw kana sigareti min.
Walasa ka sogosogo mada ani ka kari magaya, aw be ji caman min,

ani aw kana sigareti min.

Kari labocogo

Ni banabagato korolen don ani ni fanga bere te a la ka kari labo, aw be:

- · a kun wusu ni jikalan ye;
- ka a laada a disi kan ka a kun suli, i n'a fo ja in be a jira cogo min na; ka a ko gosigosi dooni dooni o be a deme ka kariw bo fogonfogon kono.



Disidimi

Disidimi ye fine temesiralabana ye. A ni sogosogo karima be taa nogon fe. A be se ka ke mura walima murasogosogo kololo ye. O la, banakisefagalan takun te. Aw be banakisefagalanw ta ni bana taamasinew temena dogokun 1 kan, walima ni sinkorokeredimi taamasinew yera (aw ye seben ne nata laje) walima ni fogonfogondimi basigilen be a tigi la

Bronchite chronique

Signes

- Toux productive qui dure depuis longtemps (des mois ou des années).
- Parfois, la toux s'aggrave, et une fièvre peut apparaître. Une personne qui a ce genre de toux, mais n'a aucune autre maladie chronique comme la tuberculose ou l'asthme a probablement une bronchite chronique.
- La bronchite chronique est plus fréquente chez les personnes assez âgées qui ont été de gros fumeurs.

tabagisme. • Elle peut provoquer une maladie grave et incurable des poumons (l'emphysème), qui détruit la paroi des toutes petites poches d'air qui se trouvent dans les poumons. La personne a du mal à respirer, surtout pendant un exercice physique, et sa poitrine s'est élargie et arrondie (« thorax en tonneau »).



- · Arrêter de fumer.
- Prendre un antiasthmatique contenant du salbutamol (p. 576).
- · Les personnes affectées d'une bronchite chronique devraient suivre un traitement de cotrimoxazole ou d'amoxicilline dès qu'elles attrapent un rhume ou une grippe accompagnée de fièvre.
- · Si la personne a du mal à évacuer du flegme épais et collant, faites-lui inhaler de la vapeur d'eau chaude (p. 275), puis faites-lui un drainage postural (p. 276).



Si vous avez une toux chronique (ou si vous voulez l'éviter), ne fumez pas!



Pneumonie

La pneumonie est une infection aiguë des poumons. Elle se développe souvent à la suite d'une autre maladie respiratoire, comme la rougeole, la coqueluche, la grippe, la bronchite, l'asthme - ou après toute autre maladie très sérieuse, surtout chez les bébés et les personnes âgées. Les personnes infectées à VIH sont aussi plus à risque.

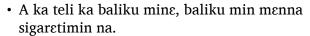


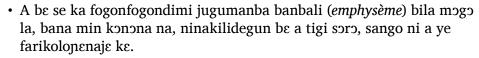
L'emphysème peut résulter de l'asthme chronique, de la bronchite chronique ou du

Disidimi basigilen

A taamasinew:

- Sogosogo karima min menna senna (kalo walima san).
- Waati dow la, sogosogo be juguya, ani farigan be ke a senkoro. Ni nin sogosogo suguya be mogo do la, nka bana basigilen were te a la i n'a fo sogosogoninje walima sisan, o be se ka ke disidimi basigilen ye.





A furakɛcogo:

- Aw be sigaretimin dabila pewu.
- Aw be sisanfura ta salibitamoli be min na (salbutamol, seben pe 576).
- Disisimi basigilen be mɔgɔ minnu na, olu ka kan ka u yere furake ni ampisilini (ampicilline), kotirimɔkizazɔli (cotrimoxazole), walima ni Amɔkisisilini (amoxicilline) ye, ni murasɔgɔsɔgɔ don walima mura ni farigan be a senkɔrɔ.
- Ni a ka gelen banabagato bolo ka kari labo, aw be a kun wusu ni jikalan ye (seben ne 275) ani ka a deme ka a da a kono kan ka a kun suli ka kari labo (seben ne 276).



Ni sogosogo basigilen be aw la (walima ni aw b'a fe ka aw yere tanga a ma), aw kana sigareti min.



Sinkorokeredimi

Ale ye fogonfogondimi jugumanba ye. Sinkərəkeredimi be məgə mine ninakilidegunbana dəw senfe walima u kəfe, i n'a fə nəni, keteketeni, murasəgəsəgə, disidimi, sisan, walima banajugu were minnu be məgə laada, kerenkerennenya la denfitiniw ni məgəkərəbaw. A ka ca a la fana, sinkərəkeredimi ka teli ka sidabanakise tigilaməgəw mine.

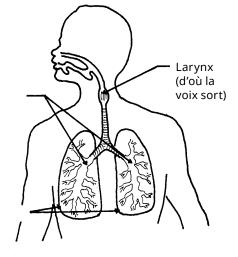


Signes

- frissons, suivis d'une forte fièvre ;
- fièvre (mais les nouveau-nés et les personnes âgées ou très faibles peuvent avoir une pneumonie grave, sans fièvre);
- toux grasse, produisant du mucus jaune, vert, ou couleur de rouille, ou portant des traces de sang;

 Bronches
- respiration rapide et superficielle, (tubes d'air) ronflante, ou parfois sifflante;
- chez certaines personnes, les narines s'écartent à chaque respiration;
- douleurs à la poitrine (parfois);
- la personne paraît très malade; poumons
- souvent, bouton de fièvre sur le visage ou les lèvres (p. 363).

ta personne parare tres manace, pourno



Un enfant très malade, dont la respiration est rapide et superficielle, a probablement une pneumonie. La respiration d'un nouveauné est dite rapide si elle dépasse 60 cycles (inspiration et expiration) par minute ; celle d'un bébé de 2 mois à 1 an, si elle dépasse 50 cycles par minute ; celle d'un enfant de 1 à 5 ans, si elle dépasse 40 cycles par minute. (Dans les cas où la respiration est rapide et profonde, suspectez une déshydratation (p. 254) ou de l'hyperventilation (p. 67). Ne comptez pas les cycles de respiration pendant que l'enfant pleure ou s'il vient d'arrêter de pleurer.

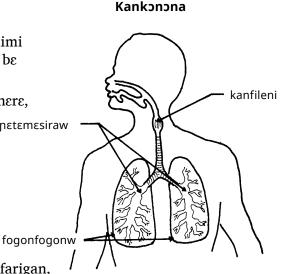
Traitement

- Au moindre soupçon de pneumonie, consultez un soignant.
- Si cela n'est pas faisable, un traitement par antibiotiques peut faire la différence entre la vie et la mort.
- Administrez de la benzylpénicilline (p. 522), du cotrimoxazole (p. 532), ou de l'érythromycine (p. 528). Dans les cas graves, faites une injection de 1 000 000 unités (1000 mg) de pénicilline-procaïne (p. 524), une fois par jour aux adultes ; ou donnez 500 mg d'amoxicilline (p. 527), 3 fois par jour, par la bouche. Aux très jeunes enfants, donnez entre ¼ et ½ de la dose adulte. L'amoxicilline semble le mieux convenir aux enfants de moins de 6 ans.
- Donnez de l'aspirine ou de l'acétaminophène pour faire baisser la fièvre et calmer la douleur. L'acétaminophène est plus sûr pour les enfants de moins de 12 ans.
- Donnez beaucoup de liquides. Si la personne ne peut pas manger, faites-lui boire une boisson de réhydratation (p. 255).

A taamasinew

- Nene ni fariganba balalen
- Farigan (tuma dow la, sinkorokeredimi juguman ni farigan be a senkoro, o be denfitiniw ni mogokorobaw mine);
- sogosogo karima min ne be i n'a fo nere, binkene walima joli be a la; Finetemesiraw
- ninakili be teliya ani ka mankan bo;
- mogo be goronto ani a disi be to ka mankan ka bo;
- Dimi bε kε disi la;
- Banabagato fan bee be a dimi.

 Joli be bo neda ni dawolow la (Sufefarigan, seben ne 363).



Ni den bananenba don, ni a ninakili ka teli, a ka surun, o be se ka ke sinkərəkeredimi ye. Ni denfitini ka ninakiliko ka ca ni ninakiliko 60 ye miniti kənə, o be a jira ko a ninakili ka teli. Den min be kalo 2 ni san 1 ce, ni o ninakili temena ninakiliko 50 kan, o kərə ko a ninakili ka teli, ni den be san 1 ni san 5 ce, o ka kan ka ninakiliko 40 ke miniti kənə. Ni ninakili ka teli nka a ka surun, aw be farilajidese (seben ne 254) walima ninakili (seben ne 67) teliyali kun nenini. Aw kana ninakiliko hake jate waati min den beka kasi walima ni a ye a makun yərənin min.

A furakecogo:

- Ni aw samina doron ko sinkorokeredini be aw la, aw be taa dogotoroso la.
- Ni aw te se ka taa dogotoroso la, aw be a furake ni banakisefagalanw ye. Sani aw ka dogotoroso lasoro, aw be a furake nin cogo la:
- Penisilini (*pénicilline*, sɛbɛn ɲɛ 522), kotirimokizazoli (*cotrimoxazole*, sɛbɛn ɲɛ 532), walima eritoromisini (érythromycine, sɛbɛn ɲɛ 528) ye. Ni a ka jugu, aw bɛ porokayini penisilini (*pénicilline procaïne*, sɛbɛn ɲɛ 524) pikiri kɛ. Ni baliku don, aw bɛ miligaramu 250 kɛ siɲɛ 2 walima siɲɛ 3 tile o tile, walima aw bɛ Amɔkisisilini (*amoxicilline*) kunuta di banabagatɔ ma (sɛbɛn ɲɛ 527). Aw bɛ o miligaramu 500 di siɲɛ 3 tile o tile. Aw bɛ baliku ka tata hakɛ tila 4 walima 2 ye ka o di den ma. Ni den tɛ san 6 bɔ, Amɔkisisilini (*amoxicilline*) de ka ɲi o ma.
- Aw be dimimadafuraw asipirini (aspirine) walima asetaminofeni (acétaminophène) ta walasa fari be sumaya ani ka do bo dimi na. Asetaminofeni ka ni denw ma, den minnu te san 12 bo.
- Banabagato ka kan ka ji caman min. Ni a te se ka dumunike, aw be soromu minta di a ma (Keneyaji, aw ye seben ne 255 laje).

- Pour calmer la toux et liquéfier le mucus, faites-lui faire des inhalations de vapeur d'eau chaude (p. 275), et continuez avec un drainage postural (p. 276).
- Si sa respiration est sifflante, essayez un antiasthmatique (p. 576).

Hépatite

L'hépatite est une inflammation du foie, le plus souvent causée par un virus, mais parfois par des bactéries, l'excès d'alcool, ou un empoisonnement chimique. Il existe 3 grands types d'hépatite (A, B, et C). L'hépatite peut se transmettre de personne à personne, parfois sans qu'il y ait de signes de maladie. Dans l'ensemble, la fièvre est absente, ou très légère.

Souvent, les personnes qui ont une hépatite A ou hépatite B sont très malades pendant 2 ou 3 semaines, affaiblies pendant 1 à 4 mois après, puis leur état s'améliore.

L'hépatite B est plus grave et peut laisser des cicatrices permanentes (qui ne disparaissent jamais) au foie (cirrhose), causer un cancer du foie, et même la mort. L'hépatite C est aussi très dangereuse et peut entraîner des infections permanentes du foie. Chez les porteurs du VIH, c'est l'une des plus grandes causes de mort.

L'hépatite A est légère chez les enfants, mais plus sérieuse chez les personnes âgées et les femmes enceintes.

Signes

- la personne ne veut pas manger ni fumer. Elle peut passer des jours sans manger;
- parfois, une douleur au côté droit, vers le foie. Ou une douleur dans les muscles et les articulations;
- · fièvre, parfois;
- au bout de quelques jours, le blanc des yeux devient jaune;
- la vue ou l'odeur de nourriture peut déclencher des vomissements ;
- urine très foncée, comme du Coca-Cola, ou selles blanches, ou diarrhée.



 Les antibiotiques sont sans effet en cas d'hépatite. Et certains médicaments, comme l'acétaminophène, endommagent encore plus le foie déjà malade. Ne donnez pas de médicaments.



- Walasa ka səgəsəgə mada ani kari ka se ka bə, banabagatə ka kan ka a wusu ni jikalan ye (aw ye sɛbɛn ɲɛ 275 lajɛ). Kunsulicogo fana bɛ kari bəli nəgəya (aw ye sɛbɛn ɲɛ 276 lajɛ).
- Ni a tigi ninakili ferekelen don, sisanfura bε se ka dɛmɛ kɛ (aw ye sɛbɛn nɛ 576 lajɛ).

Binedimi

A ka ca a la bipenabana be soro banakise, dolo walima tubabubagaw fe. Bana in ye suguya 3 ye (A, B ani C) wa mogow be se ka a yelema nogon fe, bana taamasine be ye dow la, dow ta te ye. Tuma caman na, farigan misenni be ke a senkoro.

Bipædimi suguya folo (A) walima filanan (B) be mogo min na, tuma dow la, o tigi ka bana be juguya ka dogokun 2 walima dogokun 3 ke, a fanga be dogoya kalo 1 fo ka se kalo 4 ma. O ko a be tila ka lafiya.

Bipɛdimi filanan (B) ka jugu kosɛbɛ, a bɛ se ka badabada joli bila bipɛ na, min bɛ laban bipɛnakansɛri ma, fo ka se a tigi fagali ma. Bipɛdimi suguya sabanan (C) fana ka jugu kosɛbɛ, a bɛ se ka nɛ don bipɛ na kudayi kudayi. Ale de ye sidabana tigilamɔgɔ caman sata ye.

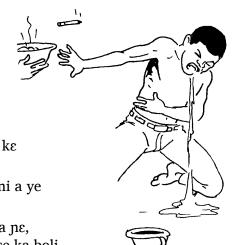
Bana don min farati man bon sango ni a be denmisenni na, nka a farati be se ka bonya kosebe fana. A ka ca a la banabagato be degun kosebe tile 15 kono ani ka a fanga dogoya kalo 1 kono fo ka se kalo 3 ma.

A taamasinew:

- Dumunikebaliya walima sigareti nege. A tigi be se ka tile caman ke dumunikebaliya la.
- Tuma dow la dimi be ke bine kiniyanfan fe).
- Farigan bε se ka kε a senkoro.
- Tile damadə kəfe, nekise jemanmayərə be ke neremuguman ye.
- A tigi be se ka foono, kerenkerennenya la ni a ye dumuni ye walima ka a kasa men.
- Suguneji ne be fin kosebe, i n'a fo kokakola ne, banakotaa fana ne be jeya, a tigi kono be se ka boli.

A furakεcogo:

• Ni bipɛdimi taamasipɛw bɔra kɛnɛ kan, fura tɛ yen min bɛ se ka fɛn ɲɛ a tigi ye tuguni. Fura caman bɛ yen minnu tali yɛrɛ bɛ se ka dankari kɛ bipɛ bananen na. Aw kana fura ta.



- La personne doit se reposer et boire beaucoup de liquides. Si elle ne peut pas manger, donnez-lui du jus d'orange, de la papaye, ou d'autres fruits, et du bouillon ou une soupe aux légumes.
- · Les suppléments de vitamines peuvent être utiles.
- Pour arrêter les vomissements, p. 266.
- Si la personne peut manger, donnez-lui des repas équilibrés incluant des légumes, des fruits et des aliments protéinés (viande, œufs, poisson, etc.), mais ceux-ci en quantité modérée, car ils ajouteraient au travail du foie, déjà abîmé. Évitez les graisses. Surtout pas d'alcool!
- Dans certains pays d'Afrique, l'hépatite est soignée par des remèdes traditionnels, dont certains sont efficaces. À condition qu'ils ne comportent aucun danger et ne contredisent pas le traitement recommandé ici, vous pouvez les essayer.

Prévention

- Il n'est pas rare que les jeunes enfants qui ont une d'hépatite ne présentent aucun signe. Mais ils peuvent quand même la transmettre à d'autres personnes. Il est très important que tous les membres du foyer suivent soigneusement toutes les règles d'hygiène et de propreté.
- Le virus de l'hépatite A passe des excréments d'une personne à la bouche d'une autre à travers de l'eau et de la nourriture contaminées. Pour empêcher la contagion, les excréments de la personne infectée doivent être enterrés. Ellemême, sa famille et toute autre personne qui s'occupe d'elle doivent veiller de près à leur hygiène, et se laver les mains très souvent.
- Les virus de l'hépatite B et C peuvent être transmis à l'occasion de rapports sexuels, de piqûres avec des aiguilles non stériles, de transfusions de sang, et de la mère à l'enfant pendant la naissance. Pour prévenir la transmission, utilisez des capotes (ou condoms ou préservatifs, p. 433), protégez-vous du VIH (p. 508) et faites toujours bouillir aiguilles et seringues avant chaque utilisation (p. 123).
- Il existe maintenant des vaccins contre l'hépatite A et l'hépatite B, mais ils peuvent être chers, et ne sont pas accessibles partout. Rappelez-vous que l'hépatite B est dangereuse et n'a pas de traitement : si le vaccin est accessible dans votre localité, tous les enfants devraient être vaccinés. Il existe aussi un nouveau médicament contre l'hépatite C, mais il est très cher et très difficile à trouver.

Arthrite (inflammation et douleurs aux

Attention! L'hépatite est aussi transmise par les aiguilles des seringues mal stérilisées.

Il est préférable d'utiliser des aiguilles et seringues nouvelles et stériles chaque fois. Si ceci n'est pas possible, toujours bouillir les aiguilles et seringues avant chaque utilisation (voir page 123).

- Banabagato ka kan ka a lafine ani ka to ka ka jimafen caman min. Ni a te se ka dumuni ke, aw be lenburubaji ni jiriden werew di a ma (kerenkerennenya la manje), ka fara dute ni soromuji minta kan (gafe ne 255 laje).
- O kɔfɛ a ka kan ka witaminiw ta.
- Walasa ka foono lajo, aw ye gafe ne 267 laje.
- Ni a tigi be se ka dumuni ke, aw be to ka dumuni nafamaw di a ma: sogo ni she najiw, ani shefan balabalalenw olu ni u nogonna werew. Nka aw kana nin dumuni nafamaw ninnu caman di a ma ni o ye: sogo, shefan, jege o ni a nogonna werew, barisa olu be bine ka baara geleya. A tigi man kan ka dumuni tulumaw dun sango ka dolo min.
- Farafinna jamana dow la, binedimi farafinfurakecogow be yen. O furakecogo dow ka ni. Ni farati te u la ani ni u ni taabolo kofolen ninnu te nogon kolafo, an be se ka u laje.

A kunbencogo:

- Tuma dow la binedimi be denmisenniw mine ka soro a taamasine foyi ma bo kene kan, nka o te a bali u ka bana yelema mogo werew fe. O kama, aw ka kan ka aw janto denmisenniw ka saniya la duw kono, aw be u tegew ko safine na sani u ka dumunu ke ani sani u ka don gabugu kono.
- Bipɛdimi fɔlɔ (A) banakisɛw bɛ bɔ banabagatɔ banakɔtaa la ka se mɔgɔ werɛw kɔnɔ ji ni dumuni saniyabali fɛ. Walasa bana kana yelɛma mɔgɔ werɛw fɛ, a ka fisa aw ka bipɛdimitɔ banakɔtaa kɛ dingɛ la ka a datugu ani ka dumuniw saniya: aw bɛ aw tegɛw ko ni safinɛ ye ka a jɛ ni aw bɔra ɲɛgɛn na fana ani sani aw ka maga dumunifɛnw na.
- Bipɛdimi filanan (B) ni sabanan (C) banakisɛ bɛ bɔ mɔgɔ dɔ la ka yɛlɛma dɔ la, kafopɔgɔnya fɛ, pikiribipɛ ni miseli saniyabali walima mɔgɔ dɔ jolitali la ka o kɛ dɔ la. Ba fana bɛ se ka a yɛlɛma den fɛ jiginni senfɛ. Aw ye wuli ka aw jɔ walasa ka bipɛdimi yɛlɛmani bali: aw ye fugulan nafama don kafopɔgɔnya waati (gafe pɛ 433) aw ye tugu sidabana kunbɛncogo ladilikanw kɔ (gafe pɛ 508) ani ka pikiribipɛw ni miseliw tobi sani aw ka baara kɛ ni u ye (gafe pɛ 123).
- Bipɛdimi fɔlɔ (A) ni filanan (B) boloci bɛ yen sisan nka a bɛ se ka kɛ a da ka gɛlɛn walima a tɛ se ka sɔrɔyɔrɔ bɛɛ la. Bipɛdimi filanan (B) farati ka bon, wa fura tɛ a la, o de la ni aw bɛ a bolocifura sɔrɔ, aw ka kan ka denmisɛnni bɛɛ boloci.

Aw ye aw janto a la! Binεdimi bε sɔrɔ miseliw ni pikiribinεw tobibali fε. A ka fisa aw ka pikiri kε ni pikiribinε kurakuraw ni sanimanw ye tuma bεε. Ni aw tε se o la, aw ye pikiribinεw tobi tuma bεε sani aw ka pikiri kε (aw ye nε 123 lajε).

articulations)

Dans la plupart des cas, l'arthrite ne se guérit pas chez les personnes âgées, mais on peut la soulager :

- **Par le repos**. Les travaux pénibles et les activités physiques intenses qui font trop travailler les articulations douloureuses doivent être évités autant que possible. Si l'arthrite cause un peu de fièvre, faire des petites siestes pendant la journée.
- En posant des compresses d'eau chaude sur les articulations douloureuses (p. 319).
- Avec de l'aspirine. Il est préférable de prendre de l'aspirine pure, jusqu'à 12 comprimés par jour. Les adultes peuvent prendre 3 comprimés, 4 fois par jour. Si on commence à entendre un sifflement dans les oreilles, la dose elle devra être diminuée. Attention! Ne jamais prendre d'aspirine en cas d'ulcère ou de gastrite. Pour éviter les problèmes d'estomac que peut causer l'aspirine, toujours en prendre avec de la nourriture, ou un grand verre d'eau. Si l'estomac reste dérangé, en prendre non seulement avec de la nourriture et de l'eau, mais aussi une cuillerée d'un antiacide, comme le *Maalox* ou le *Gelusil*.
- En pratiquant quelques exercices simples, pour garder ou à augmenter la mobilité des articulations atteintes.

Quand une seule articulation devient **enflée**, et chaude, il se peut qu'il y ait une infection. Donnez un antibiotique, comme la pénicilline et, si

possible, consultez un soignant.

Chez les enfants et les jeunes, des articulations douloureuses peuvent signaler une autre maladie sérieuse, par exemple un rhumatisme articulaire aigu (p. 490) ou une tuberculose (p. 291). Une consultation est nécessaire.

Pour d'autres renseignements sur les douleurs articulaires, voir les chapitres 15 et 16 du manuel *L'Enfant handicapé au village* disponible chez Hesperian.

Kolotugudadimi

A ka ca a la, mogokorobaw ka kolotugudadimi te ban pewu, nka a dimi be se ka mada:

- Lafinebo. Ni aw be se, aw ye fangalabaaraw dabila olu de be kolotugudaw degun. Ni kolotugudadimi ye farigan bila aw la, dumuni kofe, aw be aw da ka sunogo.
- Aw bε **fini su jikalan na** ka o kε ka kolotuguda dimitɔw digidigi (gafe nε 319).
- Fura dow be yen i n'a fo asipirini (aspirine), olu be dimi mada. A ka fisa ka asipirini gansan ta fo ka se kise 6 ma tile kono. Ni tulo tora ka mangan bo, aw be do bo a tata hake la. Aw ye aw janto! Aw kana asipirini ta abada ni furudimi be aw la. Asipirini talen kofe, walasa a kana aw furu jeni jeni, aw be a ta dumuni ke waati ka ji caman min a kan walima nono walima furudimifura jilama kutu ne kelen i n'a fo maalokisi (Maalox) walima zeluzili (Gelusil).
- A mininen don aw ka to ka kolotuguda dimita bangan na daani daani.

Ni kolotuguda dimito fununa, ka a kalaya fo ka farigan bila a tigi la, o be a jira ko a ye ne ta; o la, aw be banakisefagalan do ta i n'a fo penisilini (*pénicilline*). O kofe, aw be taa dogotoroso la.

Denmisenniw na, kolotugudadimi be se ka ke bana werew taamasine ye, i n'a fo kolotugudadimi jugumanba (aw ye gafe ne 490 laje) walima sogosogoninje (aw ye gafe ne 291 laje). Ni aw ye o ye denmisenni na, aw be taa ni a ye dogotoroso la.



Mal de dos

Une douleur au dos a de multiples causes. En voici quelques-unes :

Une douleur chronique dans le haut du dos, accompagnée d'une toux et d'une perte de poids, peut être due à une tuberculose des poumons (p. 291).

E

Chez un enfant, une douleur au milieu du dos peut signaler une tuberculose de la colonne vertébrale, surtout si le dos montre une masse ou une bosse.

Une douleur dans le bas du dos qui empire le lendemain du jour où la personne a soulevé quelque chose de lourd ou exercé un grand effort peut signaler une entorse.

Une douleur intense dans le bas du dos, qui arrive brusquement alors qu'on se retourne ou qu'on soulève quelque chose peut être une hernie discale (voir la page suivante), surtout si une jambe ou un pied deviennent douloureux, engourdi et faible, résultat d'un nerf pincé.

Une mauvaise posture (dos courbé, épaules pendantes), est une cause fréquente de douleur au dos.

Chez les personnes âgées, une douleur chronique dans le dos est souvent due à une arthrite.

Une douleur localisée dans le haut du dos, sur le côté droit, peut provenir d'un problème de vésicule biliaire (p. 494).

Une douleur (aiguë ou chronique) à cet endroit peut signaler un problème urinaire (p. 365).

Chez certaines femmes, une douleur dans le bas du dos est chose normale en période de règles ou pendant la grossesse (p. 385).

Une douleur localisée tout à fait au bas du dos peut signaler un problème d'utérus, d'ovaires ou de rectum.

La plupart du temps, si les gens ont mal dans le dos, c'est parce qu'ils font des travaux pénibles et ont une mauvaise alimentation. Les femmes qui portent de l'eau sur la tête alors qu'elles ont déjà mal au cou peuvent aussi avoir des douleurs dans le dos.

Traitement et prévention

- Quand le mal au dos est l'effet d'une maladie comme la tuberculose, d'une infection urinaire ou de problèmes de vésicule biliaire, il faut avant tout traiter la cause. Consultez un personnel médical si vous pensez avoir une maladie grave.
- Un simple mal de dos, y compris celui qui accompagne la grossesse, peut souvent être évité ou adouci si on s'efforce de :

toujours se tenir droit

dormir sur une surface plate et dure comme ceci

faire des exercices d'assouplissement du dos



Comme ceci Non comme cela









Kodimi

Sababu caman be kodimi na. O sababu dow file:

Dimi basigilen kɔ sanfɛla la, ni sɔgɔsɔgɔ bɛ a senkɔrɔ ani fangadɔgɔya, o bɛ se ka sɔrɔ sɔgɔsɔgɔninjɛ fɛ (gafe nɛ 291).

Denmisenw fe, dimi ko cemance la, o sababu be se ka ke sogosogoninje digilen ye ko cemancekolo la. Kerenkerennenya la ni dan be ko cemancekolo la.

Mɔgɔ mana fɛngirinman dɔ kɔrɔta, walima ka fangalabaara dɔ kɛ, ni a kɔ dugumana ye a dimi o dugujɛ, o bɛ se ka kɛ mugu ye.

Dimi juguman kɔ dugumana na min bɛ bala ka mɔgɔ minɛ fɛngirinman dɔ tali fɛ walima fɛn dɔ karili fɛ, o bɛ se kɛ ɛrini ye. Kɛrɛnkɛrɛnnenya la ni mɔgɔ sen fununa, ka girinya walima ka a fɛgɛya. O bɛ se ka sɔrɔ fasasira dɔ degunni fɛ.

Ka i jɔ walima ka i sigi ka i /jɛngɛ, ka sɔrɔ ka i kamakunw biri, o waleyaw de ye kɔdimi caman sababu ye.



Kodimi basigilen mogokorobaw la, tuma dow o ye mugu ye.

Dimi kɔ kiniboloyanfan sanfɛ, o bɛ se ka sɔrɔ kunankunannabana fɛ (gafe nɛ 495).

O yoro dimi gelen (walima dimi basigilen) ko la o be se ka soro sugunebaralabana fe (seben ne 365).

Kɔ dugumaladimi musokɔnɔma na walima koli waati la, o tε baasi ye (gafe nε 385).

Dimi kɔ dugumana la ka jigin sigilan fila ni ɲɔgɔn cɛ, o bɛ se ka sɔrɔ gɛlɛya fɛ denso la walima fankisɛ la walima nugubakun na.

Kodimi be se ka soro mogo yelemacogo dow fe, walima Bana basigilen dow i n'a fo sogosogoninje; a ka ca a la kodimi be mogow mine, minnu be fangalabaaraw ke i u te balonuman dun. Muso minnu be ji ta u kun na ka a soro kandimi be u la ka koro, kodimi be se ka olu fana mine.

A furakecogo ni a kunbencogo

- Ni kodimi sababu bora sogosogoninje, sugunebaralabana, walima kunankunanbana na, aw ka kan folo ka o banaw furake. Aw be taa aw yere laje dogotoroso la, ni aw be a don ko banajugu do be aw la.
- Kodimi gansan, ka fara musokonoma ta kan, olu bε se ka bali, u bε se ka furakε fana:

ka kɔ tilen



I n'a fo tan

Nin cogo

ka aw da dilan kan min ka gɛlɛn ka a dalakɛɲɛ i n'a fɔ nin cogo



Tan tε



ka farikolonεnajε kε minnu bε kɔ jalen bɔ



- L'aspirine ou les compresses chaudes (p. 319) peuvent aider à calmer la plupart des douleurs de dos.
- Si la douleur au bas du dos apparaît soudainement, après avoir soulevé un objet pesant, par exemple, ou s'être retourné ou penché, ou après avoir trop tendu un muscle d'une manière ou d'une autre, la personne peut être soulagée rapidement grâce à la manœuvre suivante :



La personne est étendue, un pied replié sous le genou de l'autre jambe.



En maintenant son épaule au sol, une autre personne pousse ce genou avec force, de façon à faire faire une rotation au dos.

Même mouvement de l'autre côté.

Attention! Cette manœuvre ne doit pas être utilisée si le mal de dos résulte d'une chute ou d'une blessure.

• Si le mal de dos est soudain et très intense (comme une attaque au couteau) et paraît après qu'on a soulevé quelque chose ou tourné la taille, si la douleur est aiguë quand on se penche, si elle s'étend jusqu'aux jambes, ou si un pied s'engourdit ou s'affaiblit, le cas n'est pas simple. Il se peut qu'un nerf venant du dos soit pincé, à cause du déplacement anormal d'un disque vertébral (sorte de coussin entre les vertèbres). La personne devrait rester étendue sur le dos pendant quelques jours, avec peut-être des couvertures pliées ou des coussins fermes posés sous les genoux et le milieu du dos.



• Donnez-lui de l'aspirine et faites- lui des compresses chaudes (p. 319). Si la douleur ne diminue pas au bout de quelques jours, consultez un soignant.

Varices

Les varices sont des veines gonflées, tordues, et souvent douloureuses. Elles paraissent plus spécialement sous la peau des jambes de personnes âgées, de femmes enceintes ou des femmes qui ont eu beaucoup d'enfants.

- Asipirini tali walima ka fini do su jikalan na (gafe ne 319) ka o da ko la, olu be se ka kodimi caman mada.
- Kodimi min sorola fen giriman do tali fe walima fen giriman do tilala aw la ka bin, olu be se ka furake nin cogo in na:



Ka a tigi da a kɔ kan, ka a sen kelen kuru ka don kelen kunbere kɔrɔ.



O kɔ aw bɛ kamakunw to duguma ka sɔrɔ ka kunbere nɔni ni fanga ye fo kɔ ka to ka bɔ nɔgɔn na dɔɔni dɔɔni.

Aw bε o fɛn kelen kε fan dɔ in fana na.

Aw ye aw janto a la: aw man kan ka nin walen kε ni o ye a sɔrɔ kɔdimi sababu ye binni ye walima joginda dɔ.

• Ni kodimi sababu bora fen giriman do tali la walima fen do kuruli la, o dimi be cun ka a juguya ni aw ye aw ko biri, ani dimi be jigin fo aw senw na. Walima ni sen be girinya walima ka a fegeya, o farati ka bon. Kofasa do be se ka gerente (ka a coron kolow ni nogon ce). Aw ka kan aw ka aw da aw ko kan ka aw lafine tile damado kono. A ka fisa aw ka kunkorodonan geleman do don aw kunbere ni aw ko cemance koro.



• Aw bε asipirini ta walima ka fini dɔ su jikalan na ka o da a kan (gafe με 319). Ni o ma dimi nɔgɔya tile damadɔ kɔnɔ, aw bε taa dɔgɔtɔrɔso la.

Jolisirafunu

Ale ye bana ye min bɛ joli siraw funu, ka u kuru kuru, ani ka dimi kɛ u la. Nin bana in ka ca mɔgɔkɔrɔbaw ni muso kɔnɔmaw de la walima muso minnu ye den caman sɔrɔ.

Traitement

Il n'existe pas de médicaments contre les varices. Les conseils suivants peuvent aider à les soulager et à prévenir des complications sévères, comme les plaies chroniques ou les ulcères veineux (p. 339).

- Ne pas rester longtemps debout, ou assis les pieds vers le bas. S'il faut absolument rester assis ou debout, essayer de s'allonger pendant quelques minutes toutes les 30 minutes avec les pieds surélevés (plus hauts que le niveau du cœur). En position debout, marcher sur place. Ou bien, soulever les talons et les reposer à terre plusieurs fois de suite. On peut aussi dormir avec des coussins sous les jambes.
- Faites des exercices physiques, comme la marche.
- Portez des bas ou des pansements élastiques, pour bien contenir les veines. Certains sont spécialement prévus pour les varices. Bas ou bandes doivent toujours être retirés la nuit.
- Il faut bien soigner les varices pour éviter qu'elles ne se compliquent avec des ulcères (voir p. 339).

Hémorroïdes

Les hémorroïdes sont des varices de l'anus. Elles peuvent être douloureuses, mais elles ne présentent aucun danger. Elles apparaissent souvent pendant la grossesse, mais ont ensuite tendance à disparaître.

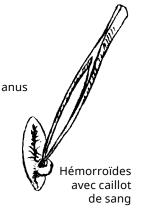
Il n'existe pas de comprimés ni de piqûres contre les hémorroïdes. On peut trouver, dans les pharmacies des villes, des suppositoires (p. 591) ou des pommades qui soulagent la douleur et font rétrécir les veines.

- Certains jus de plantes amères (hamamélis, cactus, etc.) appliqués sur les hémorroïdes aident à les réduire, de même que les suppositoires pour hémorroïdes.
- Il est recommandé de s'asseoir de temps en temps dans un bain d'eau tiède pour les réduire.
- Les hémorroïdes peuvent être causées en partie par une constipation. L'alimentation devrait s'enrichir de beaucoup de fruits et légumes, et de fibres naturelles (cassave/manioc, son de blé).
- Les hémorroïdes très développées peuvent nécessiter une opération. Voir un soignant.
- L'alcool, le thé, le café, le piment et la cigarette sont à éviter.
- Surtout ne faites pas un lavement au piment.

Si une hémorroïde commence à saigner, l'écoulement peut parfois être arrêté en pressant directement sur les hémorroïdes avec un tissu propre. Si le saignement continue, recherchez un avis médical. Ou essayez de retirer le **caillot** de sang (petite masse de sang solidifié) qui se trouve dans la veine gonflée.

Nettoyez d'abord l'anus avec du savon et de l'eau. Utilisez une lame qui a été stérilisée par ébullition pour couper une petite ouverture dans l'hémorroïde. Utilisez des pinces stérilisées pour retirer le caillot. Appliquez une pression sur la blessure avec un tissu propre, jusqu'à ce que le saignement s'arrête.

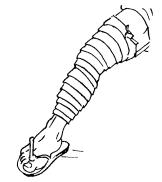
Attention! N'essayez pas de couper l'hémorroïde entière. La personne pourrait saigner à mort.



A furakecogo

Fura te jolisira funu na. An be se ka u dimi mada ni nin ladilikan ninnu kolosili ye:

• Aw kana men sigili la, walima joli la walima ka aw sen yangannen to. Ni aw be a fe ka aw sigi walima ka aw jo, aw be a ke miniti dama dama leri tilance o leri tilance, aw be aw da ka soro ka aw senw korota sanfe. Ni aw be wuli, aw be a laje ka aw taama taama walima ka to ka aw sentonton korota sine caman ka segin ka a da duguma. Aw be se ka aw senw da kunkorodonnan fana kan walasa ka a korota sanfe.



banakotaayoro

Koko joliman

- Aw be to ka farikolopenaje ke i na fo taama.
- Aw be to ka susetijan manaman don, o be jolisiraw gerente, nka u be se ka boa tigi senna su fe. Ni aw be bandi foni, aw ka kan ka aw sen tilennen to ka a foni.
- Aw bε nin bana in furakε sani a ka gεleya werew lase a tigi ma walima furulajoli (aw be seben με 339 laje).

Koko

Koko ka jugu kosebe, nka farati fosi te a la. Banakotaayoro fasasirafunu don. A ka ca a la u be mogo mine konomaya waatiw la, nka u be tila ka tunu.

Furakise tata te a la, pikiri fana te yen min be se ka koko furake. An be se ka fen do soro faramansiw la minnu be se ka dimi mada walima ka jolisira misenya (aw ye seben ne 591 laje).

- Jiri kunanman dow ji (i n'a fo azeli, jiri nonima dow, o ni a nogon caman), aw be olu da kobo yoro la, o be a funu jigin.
- Ka i sigi jiwolokolen na, o be a dimi mada.
- Kokobanaw sababu be se ka ke konoja ye. An be se ka a furake ni jiriden ni nakofenw caman dunni ye.
- Aw ye dolo ni kafe ni dutew minni dabila, aw kana foronto dun, wa aw kana sigareti min.
- Aw kana aw fiyε ni foronto ye abada.
- Koko minnu ka jugu kosebe olu ka kan ni opereli ye.

Ni koko do dabora ko a joli te ka jo, aw be se ka a laje ka a joli jo ni fini mugu jelen do ye min be da a da la. Ni a joli ma jo, aw be dogotoro do ka deme nini. Walima aw be a laje ka a lajo ni kokokise boli ye.

Aw be folo ka banakotaayoro ko ni ji ni safine ye. Aw be lamu kura ke ka da fitini bo a la. Aw be pensi jelen do ke ka a kuru bo. Aw be fini ke ka joli in digi fo ka basi jo.

Aw ye aw janto: Aw kana a nini ka koko tigε. A jolibon bε se ka a tigi faga.

Pieds et autres parties du corps enflés

Des pieds enflés peuvent signaler différents problèmes, le plus souvent sans gravité, mais qui peuvent aussi être très sérieux. D'une manière générale, quand le visage ou d'autres parties du corps sont enflés en même temps que les pieds, on peut craindre une maladie grave.

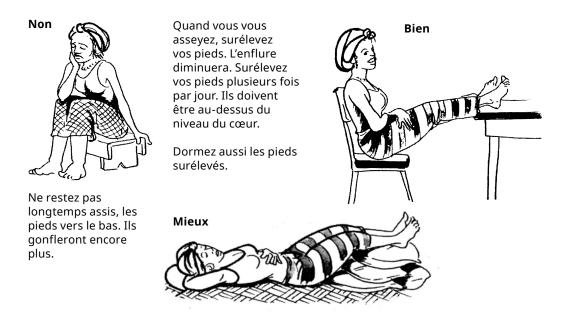
Pendant les trois derniers mois de leur grossesse, les femmes enceintes ont souvent les pieds enflés, mais cela n'annonce rien de grave. C'est que le poids de l'enfant fait pression sur les veines de la jambe, d'une manière qui réduit le passage du sang. Mais si la femme a de l'hypertension, le visage enflé, beaucoup de protéines dans l'urine, ou si elle prend du poids soudainement, si elle a des vertiges, que sa vision est trouble et qu'elle urine peu, il peut s'agir d'une **pré-éclampsie** (p. 386). Recherchez d'urgence une assistance médicale.

Chez les personnes âgées qui restent longtemps assises ou debout à la même place, les pieds se gonflent parce que le sang circule mal. Mais cela peut aussi indiquer une maladie du cœur, ou, plus rarement, des reins (p. 490, 366).

Chez le jeune enfant, les pieds enflés peuvent être un signe d'anémie (p. 209) ou de malnutrition (p. 192). Dans les cas graves de malnutrition, le visage et les mains peuvent également gonfler (voir Kwashiorkor, p. 193).

Traitement

Pour soulager les pieds enflés, il faut avant tout soigner la cause du problème. Utilisez très peu de sel, ou ne salez pas du tout vos plats. Les tisanes qui font uriner peuvent être efficaces (voir la Soie de maïs, p. 50). Mais appliquez aussi les conseils suivants :



Pour les femmes enceintes : dormez couchées sur le côté gauche.

Senfunu

Senw fununni ye bana do taamasine ye; a be se ka ke bana jugu te, walima bana jugu don. A ka ca a la, ni a tigi ne walima a fari fan were fununen don ka fara senw kan, o be a jira ko bana jugu don. Aw ye dogotoro do ka deme nini.

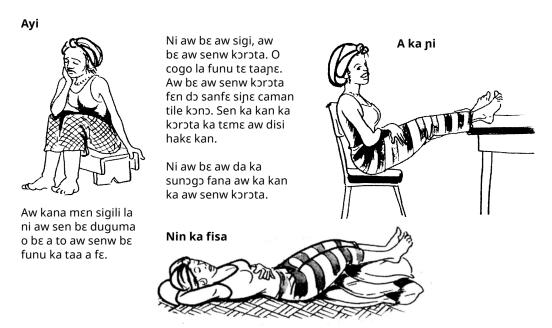
Musokonoma minnu sera jigin ye olu dow sen bɛ to ka funu, nka a ka ca a la o tɛ kojugu ye. Den girinya de bɛ a to ni joli tɛ sira sɔrɔ ka tɛmɛ. Nka ni musokonoma min balala ka girinya, ni a tansiyon yɛlɛnna, ka a nɛda funu, ni a bɛ nɛnamini, ko a ka yeli bɛka dɔgɔya, a tɛ sugunɛ sɔrɔ ka caya, o bɛ se ka kɛ furaw kɔlɔlɔ ye (aw ye sɛbɛn nɛ 386 lajɛ). Aw bɛ taa dɔgɔtɔrɔsola joona walima ka dɔgɔtɔrɔ wele.

Mɔgɔkɔrɔba minnu tɛ u lamaga kosɛbɛ, walima minnu bɛ mɛn sigili walima jɔli la, olu sen bɛ funu barisa joli tɛ tɛmɛ ka ɲɛ. Nka o fana bɛ se ka kɛ sɔn walima kɔmɔkililabana taamasiɲɛ ye (aw ye sɛbɛn ɲɛ 490 ni 366 lajɛ).

Ni denmisenni senw ni a μεda fununen don, o be se ka ke joli dese taamasine ye (seben με 209) walima balodese (seben με 192). Ni balodesejuguman don, a tigi μεda ni a bolow be se ka funu (aw ye serebana (funubana) yoro laje seben με 193 la). Nka a be se ka ke son ni dusukunnabana fana ye (seben με 490 laje).

A furakεcogo:

Walasa ka aw sen funu jigin, aw be foloka bana furake min ye a sababu ye. Aw be do bokokodunta la walima ka a ye ka a to yen. Farafinfura minnu be mogo bila suguneke la ka caya olu nafa ka bon kosebe (kabadasi, gafe ne 345).



Ni musokonomaw don: olu ka kan ka aw da aw numanfe kere kan.

Hernie

Une hernie est une ouverture ou une déchirure dans certains des muscles qui recouvrent le ventre, qui permet à un bout de l'intestin de traverser le muscle en question, ce qui créera une bosse sous la peau. Elle se produit souvent après qu'on a soulevé des objets lourds, ou demandé un effort intense aux muscles du ventre de façon répétée (par exemple, pendant l'accouchement). Mais il arrive aussi qu'elle apparaisse dès la naissance (p. 418). Chez les hommes, la hernie se présente surtout au niveau de l'aine. Une enflure des ganglions lymphatiques peut aussi causer des grosseurs à l'aine. Mais...

d'habitude, la hernie se trouve là, vous pouvez la sentir avec un

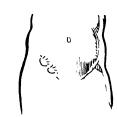


vous pouvez la sentir avec un doigt comme ceci



Elle grossit quand vous toussez ou quand vous soulevez un objet.

Les ganglions lymphatiques se trouvent généralement là,



et ne grossit pas quand vous toussez.

En dehors des calmants contre la douleur, il n'y a pas de médicaments contre les hernies. Lorsqu'elles sont importantes, il faut porter une gaine ou opérer.

Prévention

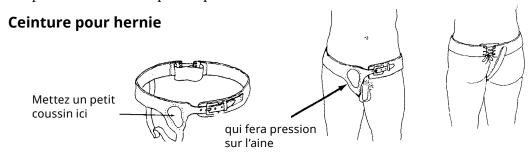
Pour soulever des objets lourds, faites comme ceci : et non comme cela :





Si vous avez une hernie:

- évitez de soulever des charges lourdes ;
- portez une ceinture spéciale pour la retenir.



Attention! Si la hernie grossit soudainement ou devient douloureuse, essayez de lui faire reprendre sa place. La personne étant étendue, avec les pieds plus hauts que la tête, appliquez doucement une pression sur la grosseur. Si celle-ci ne diminue pas, indiquant que le morceau d'intestin n'a repris sa place, recherchez une assistance médicale.

Erini

Erini ye fasasira do dayeleli ye min be furu lamini na. A ka ca a la ale be soro fen girimanw tali fe walima fangalabaara (i n'a fo jigini). Den dow ni erini be wolo (aw ye seben ne 418 laje). Cew la, erini ka teli ka ke olu worokorola de la.

A ka ca a la, ɛrini ka teli ka sɔrɔ mɔgɔ yan i n'a fɔ ja in bɛ a jira cogo min.

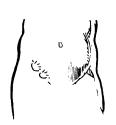


Aw be se ka a laje ni aw bolokoni ye nin cogo la.



A bε bonya ni aw bε sɔgɔsɔgɔ walima ni aw bε fεn giriman ta

A genegene be bo yan i n'a fo ja in be a jira cogomin.



ani a te bonya ni aw be sogosogo.

Ni a bora dimimadalanw na, fura fosi te erini na. Ni a ka jugu kosebe aw be se ka geni don walima ka a opere.

Mogo bε a yεrε tanga εrini ma cogo min:

Ni aw bɛ fɛn girimanw kɔrɔta, aw bɛ nin ja ladege ka aw sonsoro ka sɔrɔ ka aw senw faraɲɔgɔn kan:



aw kana a kε tan:



Mogo bε se ka balo ni εrini ye cogomin:

- Aw kana fen girimanw kərəta.
- Aw be a siri ka a gerente.

Aw ye a lajε ka a siri

Aw bɛ fini mugu dɔ da ɛrini yɔrɔ kan sɛntiri kɔrɔ





Aw ye aw hakili to a la: ni εrini bora ko aw tε se ka a lasegin a no na, aw bε banabagato ladaka a yoro digibigi donni, aw bε taa a lajε joona dogotoroso la.

Si la hernie devient très douloureuse et cause des vomissements, et que la personne n'arrive pas à aller à la selle, son état est devenu dangereux. Il se peut qu'on doive l'opérer. Recherchez d'urgence une assistance médicale. En attendant, soignez-la comme pour une appendicite (p. 152).

Convulsions

Une personne qui perd soudainement connaissance et dont le corps fait des mouvements brusques, bizarres et incontrôlables, est en train d'avoir une crise de convulsions. Les convulsions sont le signe d'un fonctionnement anormal du cerveau. Chez les jeunes enfants, elles se produisent le plus souvent pendant une très forte fièvre, ou dans un état de déshydratation grave. Dans le cas de gens très malades, on peut suspecter une méningite, un paludisme qui a touché le cerveau (paludisme cérébrale, ou neuropaludisme), ou un empoisonnement. Chez les femmes enceintes, il peut s'agir d'une éclampsie (p. 386). Des crises de convulsions fréquentes signalent probablement une épilepsie.

- Essayez de déterminer la cause des convulsions, et de la traiter, si possible.
- Si l'enfant a une forte fièvre, faites-la baisser à l'aide d'eau bien fraîche (p. 290).
- Si l'enfant est déshydraté, injectez-lui lentement un liquide de réhydratation par l'anus (lavement).
- Faites chercher un personnel soignant. Ne donnez rien par la bouche pendant la crise.
- S'il y a des signes de méningite (p. 299), commencez le traitement tout de suite. Recherchez une assistance médicale.
- Si vous suspectez un paludisme cérébral, injectez de la quinine ou de l'artésunate (p. 542).
- Si vous suspectez une éclampsie, administrez les médicaments indiqués à la page 589.

Épilepsie

L'épilepsie provoque des convulsions (crises épileptiques) chez des gens qui sont autrement en bonne santé. Les crises peuvent se produire avec des heures, jours, semaines, ou mois d'écart. Certaines personnes perdent connaissance et leur corps est secoué de mouvements violents. Souvent, les yeux se sont à demi retournés sous la paupière, de sorte qu'on n'en voit plus que le blanc.

Dans des formes moins prononcées, la personne peut perdre tout d'un coup contact avec son entourage, avoir des sensations spéciales (odeurs, visions, sons, goûts), faire des gestes bizarres ou avoir un comportement étrange pendant un certain moment.

L'épilepsie se retrouve plus souvent dans certaines familles (elle est héréditaire), ou résulte d'une lésion au cerveau apparue à la naissance, d'une très forte fièvre survenue dans l'enfance, ou de la présence de kystes remplis d'œufs de ténia dans le cerveau. L'épilepsie n'est pas une infection, et ne peut donc pas « s'attraper ». C'est une maladie qui peut durer toute la vie (mais chez le bébé, il se peut qu'elle disparaisse d'elle-même pour toujours).

Il existe des médicaments qui servent à éviter les crises. Il est très important de les prendre régulièrement, étant donné que les crises répétées risquent d'abîmer le cerveau pour toujours et de rendre le malade idiot. Il faut toujours demander son avis au médecin.

Ni banabagato be foono ni a teka banakotaa soro, a ka jugu kosebe aw be taa joona dogotoroso la. A be se ke a tigi ka kan ka opere. Sani ο cε, aw be a furake i n'a fo belenin (seben με 152 laje).

Kirinni (Jali)

A bɛ fɔ ko mɔgɔ dɔ kirinna ni a balala ka ja a yɛrɛ ma, ka to ka a sɛrɛkɛsɛrɛkɛ (kirinni). Kirinni sababu bɛ bɔ mɔgɔ kunsɛmɛnabana de la. Den fitiniw na, olu ta sababu caman ye farigan ni farilajidɛsɛ jugumanba ye. Ni banabagatɔ gɛlɛn don, o ta sababu bɛ se ka kɛ kanjabana, kunsɛmɛnasumaya, walima pɔsɔnni ye. Ni musokɔnɔma don, a bɛ se ka kɛ kirinni ye (aw ye sɛbɛn ɲɛ 386 lajɛ). Mɔgɔ min bɛ to ka kirin binnibana (kirikirimasinɛ) bɛ se ka sɔrɔ o tigi la.

- Aw ye a nini ka kirinni sababuw don ka soro ka u furakeni ni aw be se.
- Ni farigan juguman bε den min na, aw bε o ma da ni ji suma ye (aw ye sɛbɛn nɛ 289 lajɛ).
- Ni farilajidese be den na, aw be a laje ka keneyaji di a ma dooni dooni.
- Aw be taa ni a ye dogotoroso la. Aw kana fosi di mogo kirinnen ma a da fe.
- Ni kanjabana taamasinew be a tigi la, (aw ye seben ne 299 laje), aw a tigi furakeli damine folo. Aw ye dogotoro do ka deme nini.
- Ni aw somina ko kunsemenasumaya don, aw be kinini (*quinine*) walima aritesunati (*artésunate*) ke a la (aw ye seben ne 542 laje).
- Ni aw somina ko kirinni don aw ye fura di a tigi ma (seben ne 586 laje).

Binnibana (Kirinni)

Kirikirimasine suguya ka ca. A la jugumanba ye kirinni be min senkoro: banabagato be bala ka bin, ka kuru, a fasaw bee be ja, a neje doron de be bo. A be kirin. O ko a be yereyere: a be kirin. A be se ka a yere nen kin ka suguneke a be se ka waati jan ke ka soro a te mogo don kirini kofe.

Nin kirinni ninnu be bala ka ke, ka soro kun te u la, a be se ka ke sine caman. O waatiw de la a be fo ko binibana be a tigi la.

O la a ka kan aw ka aw yeretanga a ma aw seko bee la ani ka a furake o yorobee la (aw ye seben ne 178 ni 586 laje). Binnibana te banakise bana ye o la a te yelema. Fura te yen min be se ka nin bana in furake, mogo be se ka a si bee ke ni a ye. (Binnibana min be mogo mine denmisenya waatiw la olu dow be se ka ban u yerema kalo walima san damadama kono.

Furaw be yen minnu be se ka binni bali. U tacogo numan nafa ka bon kosebe, ka da a kan binni be se ka ke sababu ye ka fine bila kunseme na min te keneya tuguni ni a be banabagato ke naloma ye. Aw ye dogotorow nininka waati bee.

Médicaments antiépileptiques, pour prévenir les crises

Note : Ces médicaments ne « guérissent » pas l'épilepsie ; ils aident seulement à empêcher les crises, et doivent généralement être pris à vie.

- Dans bien des cas, le phénobarbital permet de stabiliser l'épilepsie, et coûte peu cher (p. 506).
- La phénytoïne peut être efficace quand le phénobarbital n'agit pas. Donnez la dose minimale efficace (p. 587).

L'arrêt brusque de ces médicaments peut être dangereux.

En cas de crise épileptique

- Essayez d'empêcher que la personne se blesse : retirez tout objet dur ou coupant.
- Ne mettez jamais rien dans la bouche d'une personne qui fait une crise : ni nourriture, ni boisson, ni médicament, ni tout autre objet pour l'empêcher de se mordre la langue.
- Après la crise, la personne sera peut-être « assommée » et somnolente. Laissez-la dormir.
- Si la crise dure depuis plus de 15 minutes, introduisez-lui du diazépam liquide dans l'anus à l'aide d'une seringue en plastique sans aiguille. Pour le dosage, voir p. 587. N'injectez pas de phénytoïne, de phénobarbital, ou de diazépam dans les muscles. Ces médicaments peuvent être injectés dans la veine, mais c'est très dangereux si vous avez peu d'expérience. Seule une personne ayant une bonne expérience des piqûres intraveineuses devrait injecter ces médicaments.

Fura minnu be binnibana bali

Aw ye aw hakili to a la: U te binnibana keneya; u be mogo deme ka binni doron de bali. A fura ka kan ka ta a tigi si bee kono:

- Fenobaribitali (phénobarbital) be bininbana mada. A da man gelen (aw ye seben με 586 laje).
- Difenilidantoyini (*diphénylhydantoïne*) wa fenitoyini (*phénytoïne*) ka ni tuma dow la ni fura folo ma nafa nɛ. Aw ye fura tata hakɛ labato (aw ye sɛbɛn 587 lajɛ).

Tuma dow la nin fura ninnu ka kan ka ta a tigi si bɛɛ. Aw kana bala ka fura tali jo.

Ni bininbana bε mɔgɔ la:

- Aw ye a tigi tanga a kana a yere bana: aw ye maramafenw mabo a la.
- Aw kana fosi di mɔgɔkirinnen ma i n'a fɔ dumuni, jimafɛn, fura, walima fɛn o fɛn min bɛ a to a bɛ a nɛn kin.
- Binni kɔfɛ, a tigi fari bɛ faga a kan, ka sunɔgɔ bila a la. Aw ye a to a ka a da ka sunɔgɔ.
- Ni binni temena miniti 15 kan, walasa a ka jo joona, aw be a tigi fiye ni jazepamu (diazépam) ye ni pikirikelan binentan ye. Aw ye a kecogo laje seben ne 587 kono. Aw kana fenitoyini fenobaribitali walima jazepamu ke a fasaw fe. Fura ninnu be se ka ke a tigi joli sira fe, nka a farati ka bon kosebe ni i te a nedon. A nedonbaga doron de be se ka a ke jolisira fe wa o de ka kan ka a ke.

Fièvre

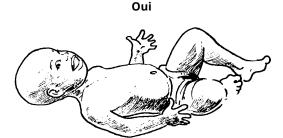
Une personne dont le corps devient trop chaud (sa température a augmenté) a de la fièvre. La fièvre n'est pas une maladie en soi, mais un signe qui accompagne plusieurs maladies. Une forte fièvre (plus de 39 C) peut signaler un problème dangereux, surtout chez un très jeune enfant.

Quand une personne a de la fièvre :

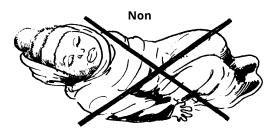
- 1. Découvrez-la complètement. Si c'est un enfant, retirez-lui tous ses vêtements et laissez-le nu jusqu'à ce que la fièvre baisse.
- 2. Il est faux de croire que l'air frais fera du mal à une personne qui a de la fièvre. Au contraire, un léger vent frais aidera à faire baisser la fièvre.

N'enveloppez jamais un enfant fiévreux de vêtements ou de couvertures. C'est très dangereux.

- 3. Donnez aussi de l'aspirine pour faire baisser la fièvre (p. 565). Il vaut mieux donner de l'acétaminophène (paracétamol, p. 566) ou de l'ibuprofène (p. 566) aux enfants. Veillez à ne pas donner trop d'acétaminophène qui peut endommager le foie.
- 4. Toute personne qui a de la fièvre doit boire beaucoup de liquides : de l'eau, des jus de fruits, ou d'autres boissons (l'eau donnée aux jeunes enfants, surtout aux bébés, doit avoir été bouillie puis refroidie). Assurez-vous que l'enfant fait pipi régulièrement. Si ce n'est pas le cas, ou si l'urine est foncée, donnez beaucoup plus d'eau.
- 5. Si possible, essayez de trouver et de traiter la cause de la fièvre.



Ceci permet d'abaisser la fièvre.



Ceci fait augmenter la fièvre.

Farigan

Ni mɔgɔ farila funteni juguyara, o bε a jira ko farigan bε a tigi la. Farigan ε a dama bana ye, nka taamasinε don bana caman na. Ni fari kalayara kojugu a yerɛ ma (ka caya ni degree 39 ye), o ye faratiba ye, kεrɛnkεrɛnnenyala den walima denyerɛni ma.

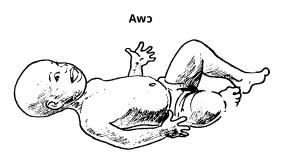
Ni banabagato fari ka kalayara:

1. Aw be finiw bo a la. Ni den don, finiw bee bo a la ani ka a finintan to fo a fari ka suma.

Ka a fo ko fine man ni banabagato ma, o kuma te tine ye, o fine yere de be a to fari ka sumaya.

Aw kana finiw don a la walima ka birifini meleke a la **abada**. **Faratiba be a la ka finiw caya den fariganto la.**

- 2. Aw be asipirini (aspirine) ta walasa fari suma (gafe ne 565). Ni den don, asetaminofeni (acetamophène) de ka fisa (parasetamoli, Paracétamol, gafe ne 566) walima ibuporofeni (ibuprofène, gafe ne 566). Aw be aw jija asetaminofeni dita kana caya, barisa, a be se ka fine bila bine na.
- 3. Fariganto ka kan ka jima camanfen caman min: ji, jiriden nono, a ni o nogonw (den ka ji minta ka kan ka wulilen sumalen ye).
- 4. Ni aw be se, aw be farigan sababu nini ka a don ani ka a furake.



Nin de bε a to fari ka suma.



Nin de bε a to farigan ka juguya.

Très fortes fièvres

Une très forte fièvre peut être le signe d'une maladie dangereuse. Faites baisser la fièvre au plus vite, et si possible, traitez-en la cause. Une forte fièvre peut causer des convulsions, et est très dangereuse pour les très jeunes enfants.



Quand la fièvre monte beaucoup (plus de 40°), il faut la faire diminuer tout de suite :

- 1. Installez la personne dans un endroit frais.
- 2. Laissez la nue.
- 3. Éventez-la (éventail, ventilateur).
- 4. Versez de l'eau sur son corps, ou appliquez des compresses mouillées froides sur sa poitrine et son front. Éventez et changez souvent les compresses pour qu'elles restent fraîches. Refaites ceci jusqu'à ce que la fièvre baisse.
- 5. Donnez-lui à boire beaucoup d'eau fraîche (et non glacée).
- 6. Administrez-lui un médicament qui abaisse la température. L'aspirine est efficace, mais l'acétaminophène ou l'ibuprofène sont plus sûrs pour les enfants de moins de 12 ans. Veillez à ne pas donner trop d'acétaminophène, car un surdosage peut endommager le foie.

Si la personne ne peut pas avaler de comprimés, écrasez-les finement, ajoutez un peu d'eau et mélangez bien. Puis introduisez le liquide par l'anus comme pour un lavement, ou à l'aide d'une seringue sans aiguille.

Si vous n'arrivez pas à faire baisser rapidement une forte fièvre, si la personne perd connaissance, ou si elle commence à avoir des convulsions, continuez à rafraîchir son corps avec de l'eau, et recherchez tout de suite une assistance médicale.

Farigan juguamanba: farigan min labanna jali ma

Farigan be se ka ke bana jugu do taamasineye. Aw be feerew tige walasa banabagato fari ka sumaya joona. Kerenkerennenya la fari kalaya be se ka laban jali ma denw na, min ye faratiba ye.



Ni fari kalayara kojugu (min ka ca ni degere 40 ye), aw be feerew tige walasa banabagato fari ka sumaya joona:

- 1. Aw be a tigi lada yoro sumanen na.
- 2. Aw be den kannakolon to.
- 3. Aw be a fifa walasa a fari ka segin ka suma.
- 4. Aw bε ji bɔn a kan walima aw bε finis u ji la ka o da a dis ni a ten kan. Aw bε to ka o fini niginnenw falen tuma ni tuma walasa u sumayalen ka to. Aw bε nin baara kε fo banabagatɔ fari ka suma.
- 5. Aw bε jisuma caman di a ma.
- 6. Aw bε furaw di a ma walasa fari ka sumaya. Asipirini bε se ka di banabagatɔ m, nka den min tε san 12 bɔ, a ka fisa ka o ta kε ibuporofɛni ye walima parasetamɔli.

Ni den fitini ma se ka fura kunu, aw be a mugu bo ka a daji ani ka a ke a banakotaa yoro fe. Aw be se ka o baara ke ni pikiribine binentan ye.

Ni fari ma se ka sumaya walima ni banabagato beka ja farigan bolo, aw be dogotoro do wele joona.