

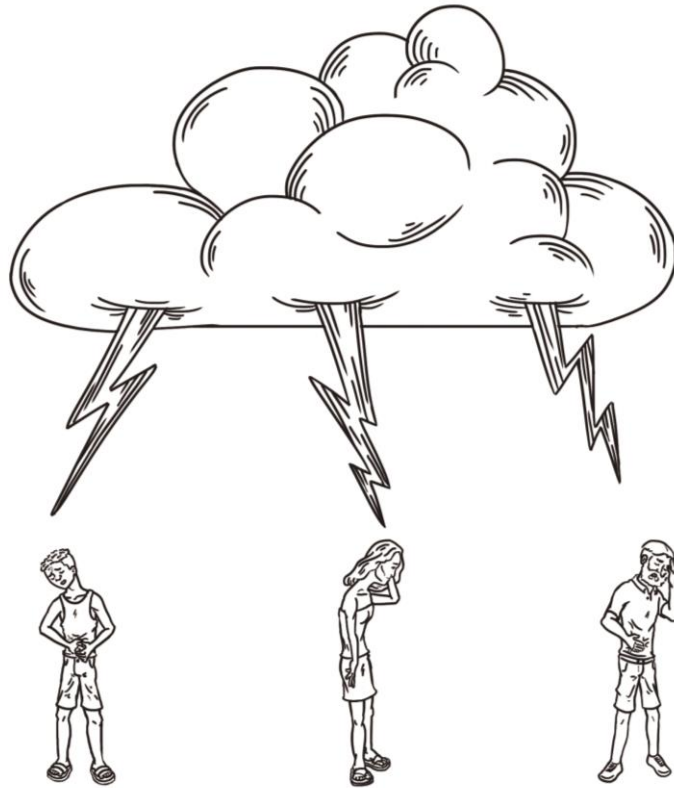
TRANSFORMATION  
CENTERÉE  
SUR LA VÉRITÉ

MODULE

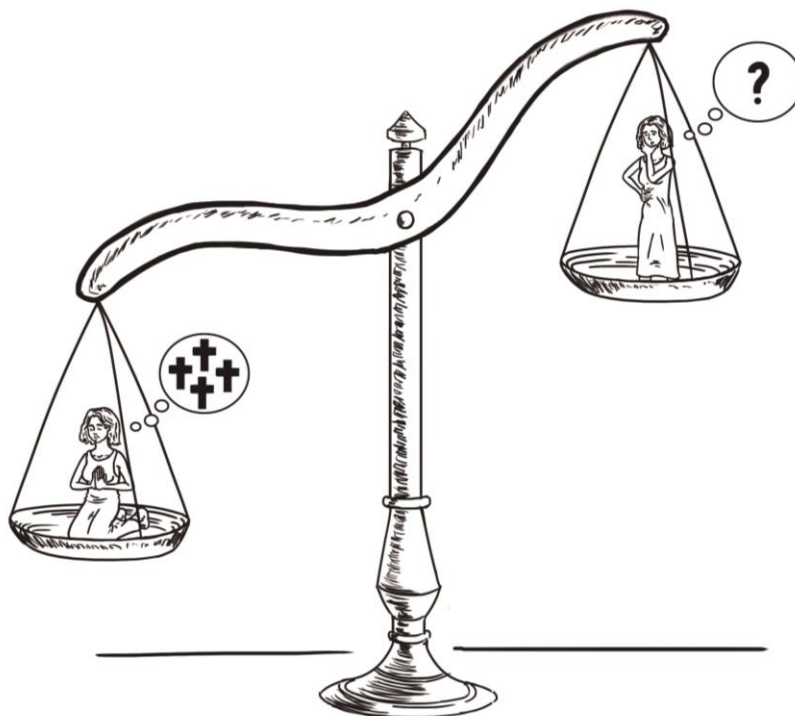


**SANTÉ**  
**AIDES VISUELLES**

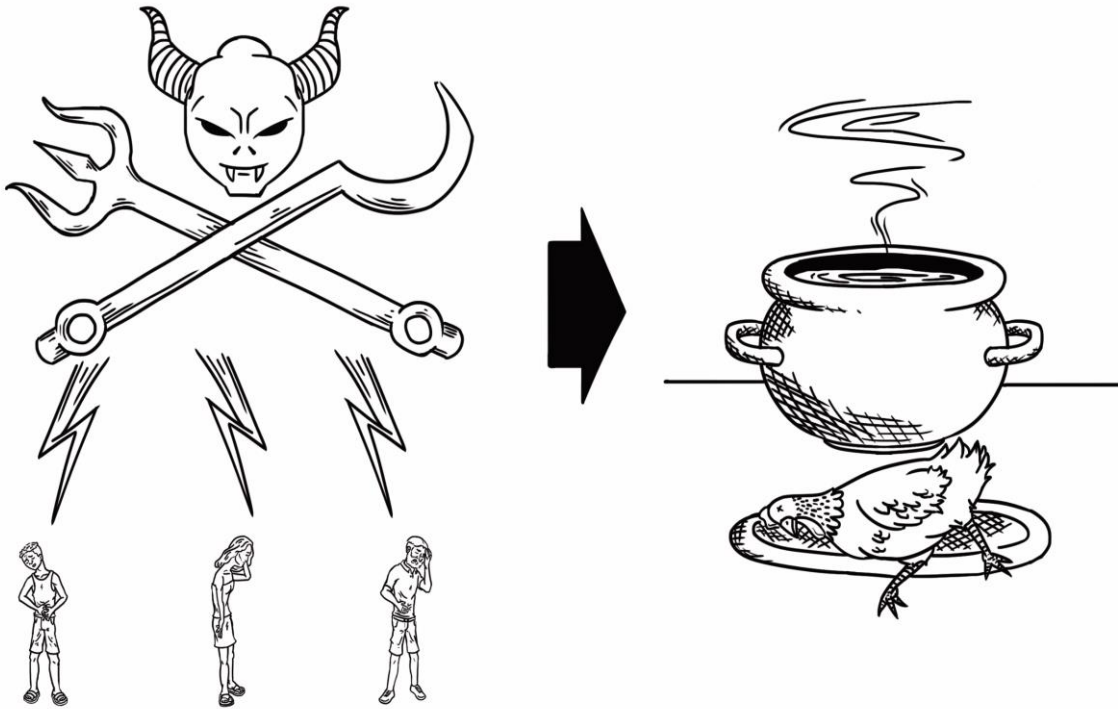
# 1. Toute maladie est une punition de Dieu (dieux)



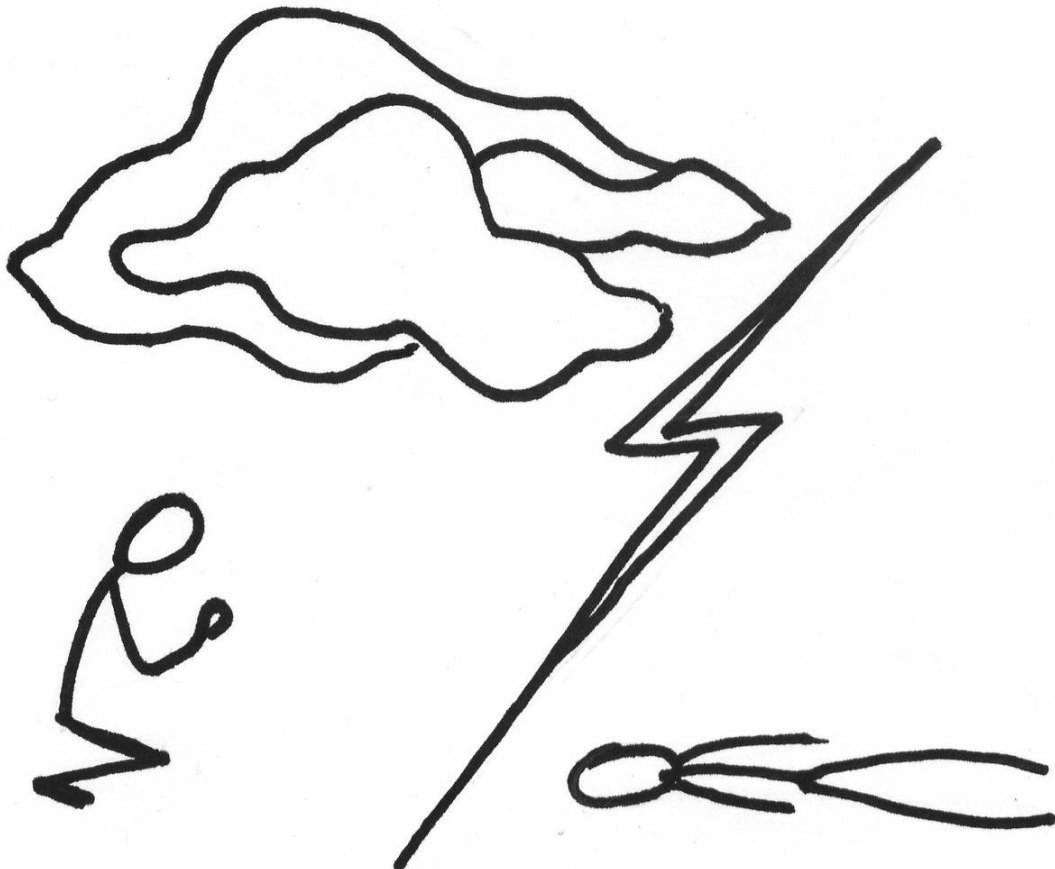
# 2. Si nous avons plus de foi, nous ne serions pas malades



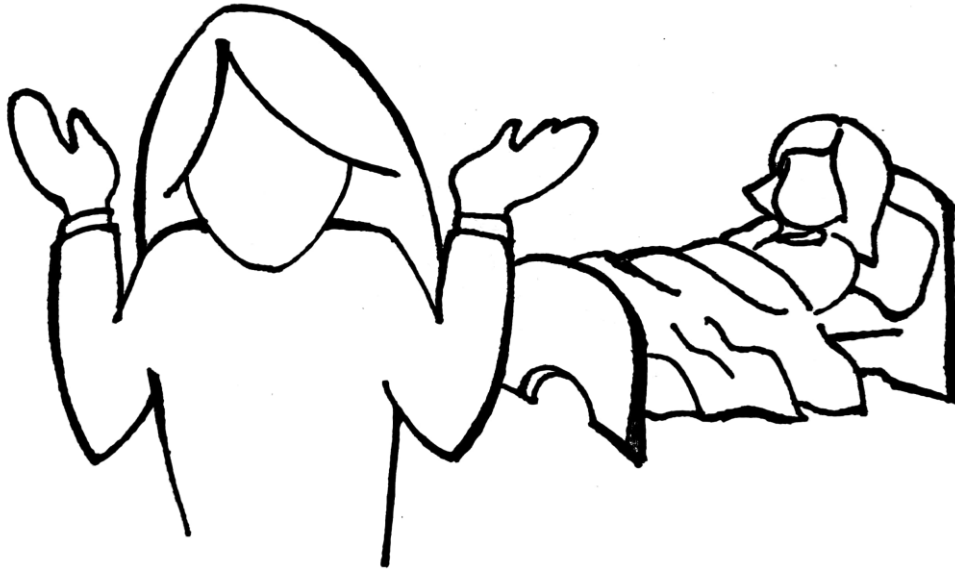
### 3. La maladie est causée par les mauvais esprits, nous devons donc faire des sacrifices



### 4. Dieu ne se soucie pas de la santé



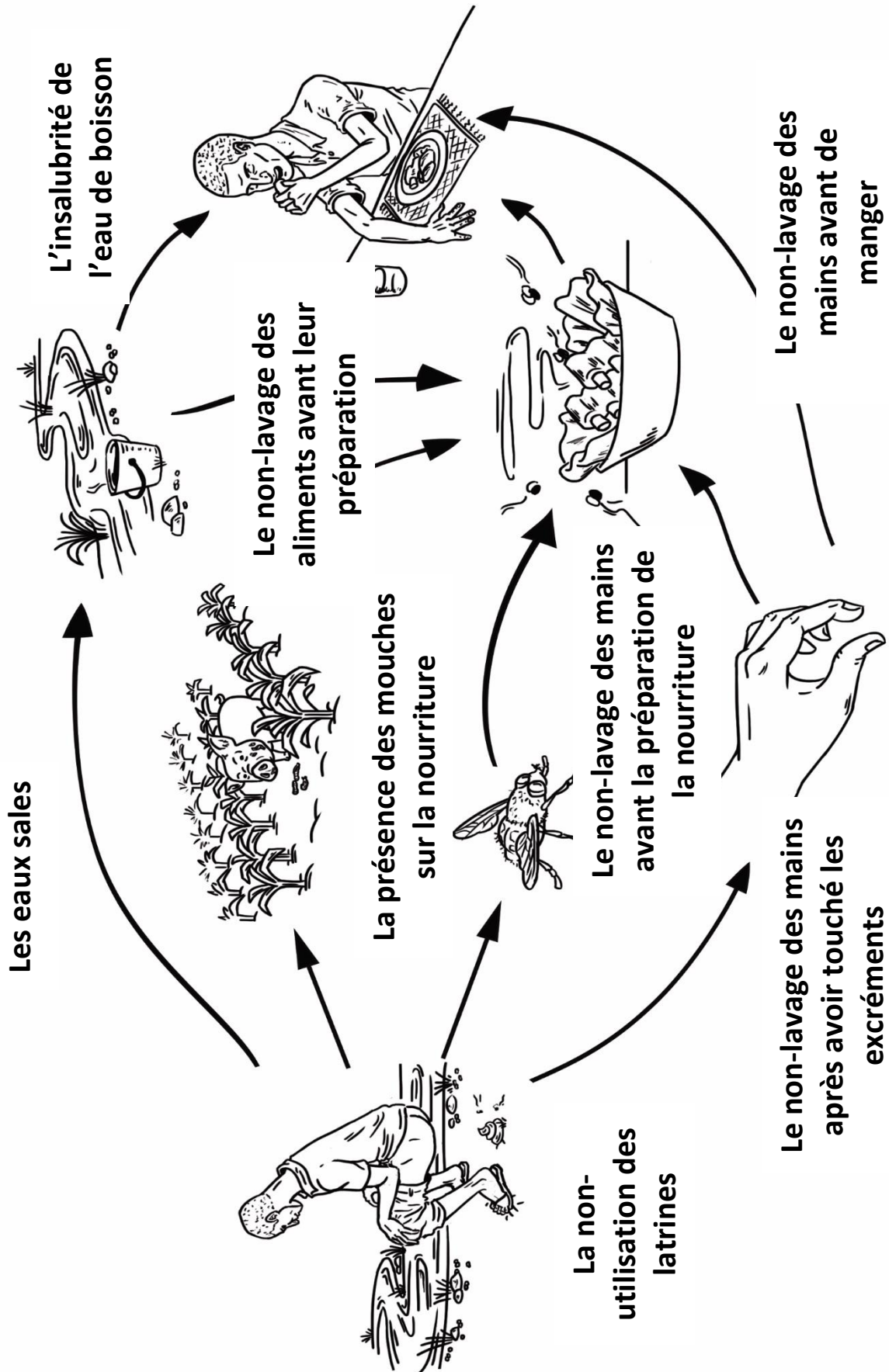
**5. Il n'y a rien que nous puissions faire pour prévenir la maladie**



**6. Si nous sommes malades, nous devrions simplement prier et ne pas aller chez le médecin**

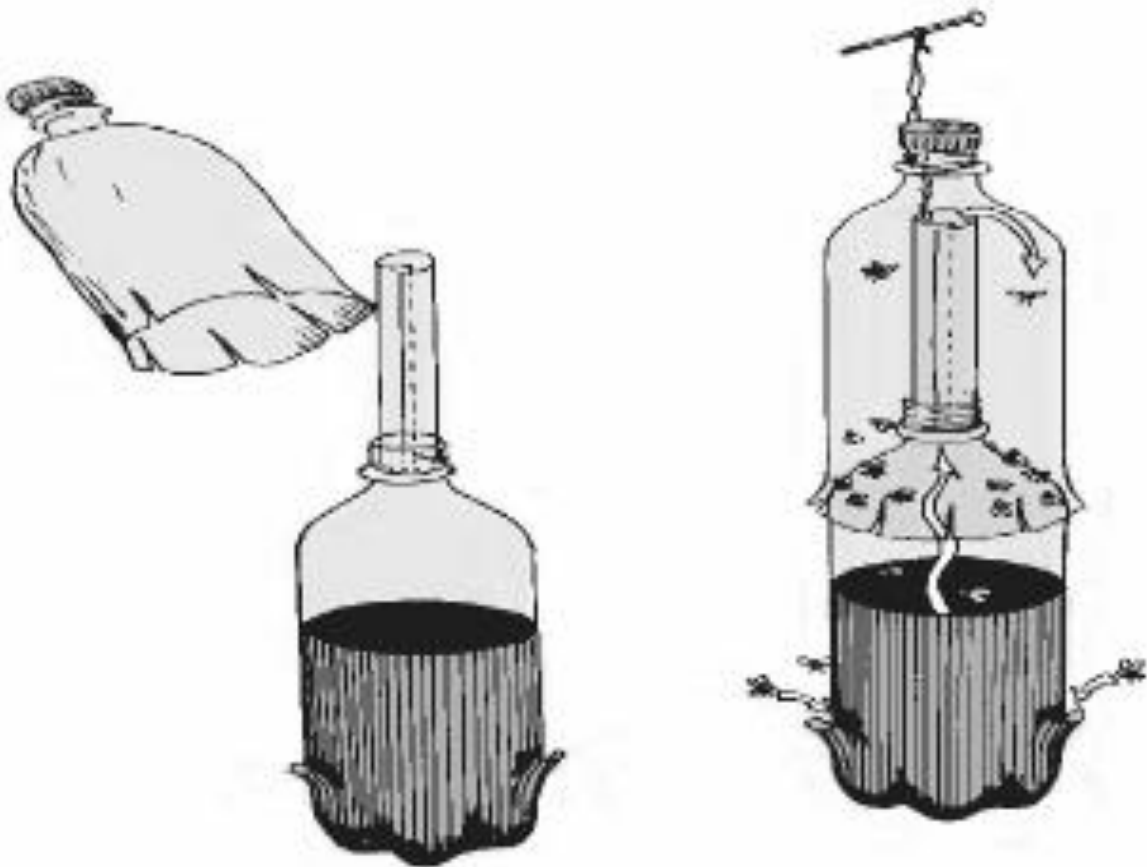


# Comment la maladie se propage-t-elle



# Comment fabriquer un piège à mouches

1. Prenez une vieille bouteille en plastique, peignez la moitié inférieure en noir et faites trois petits trous pour que les mouches entrent dans la bouteille.
2. Couper une autre bouteille en deux. Fabriquez un tube en découpant une partie de la base et placez-le dans l'ouverture de la première bouteille.
3. Monter la moitié supérieure sur la première bouteille.
4. Mettez un peu de fumier dans la base et suspendez-la à l'extérieur.



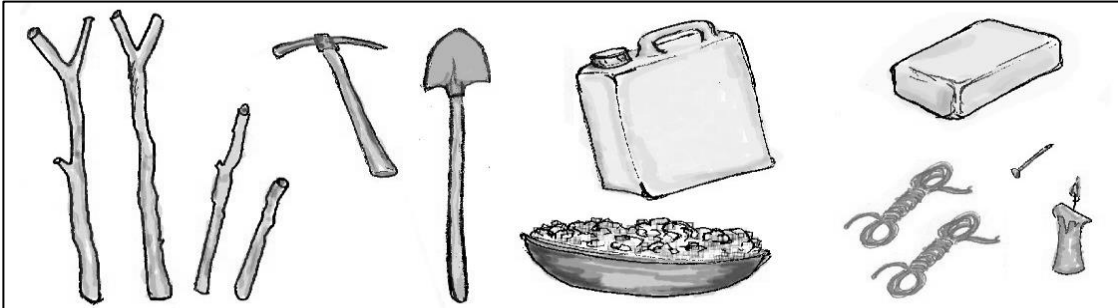
# Dispositif « Tippy Tap »



# Réalisez votre propre dispositif « tippy-tap »

## Ressources nécessaires :

(2) des bâtons fourchus de 2 m ; (2) des bâtons droits de 1 m ; Outils pour creuser ; un bidon d'eau ; du gravier ; du savon ; une chaîne ; clous et bougies



## Étapes:



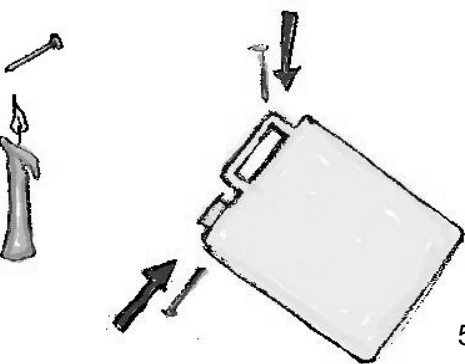
1. Creusez deux trous de 18 pouces de profondeur et à un intervalle d'environ 2 pieds



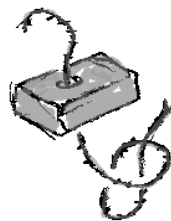
2. Placez les bâtons fourchus, assurez-vous qu'ils sont équilibrés



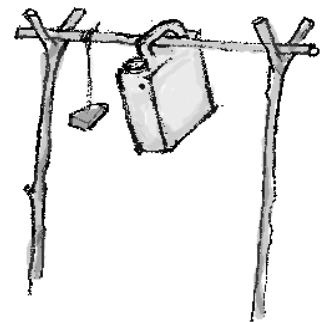
3. Remplissez les trous avec de la terre et des roches, et emballez bien



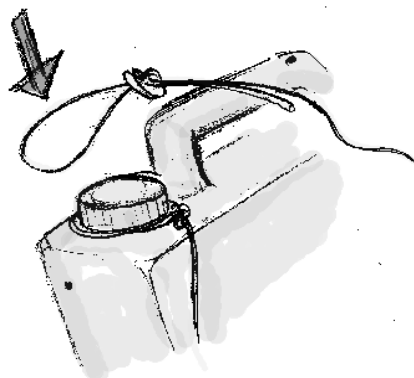
4. Chauffez les clous et faites des trous dans le bidon d'eau



5. Faites un trou dans le savon et enfiler la corde



6. Accrochez le récipient et le savon et remplissez le bidon d'eau



7. Attachez la chaîne au bidon d'eau

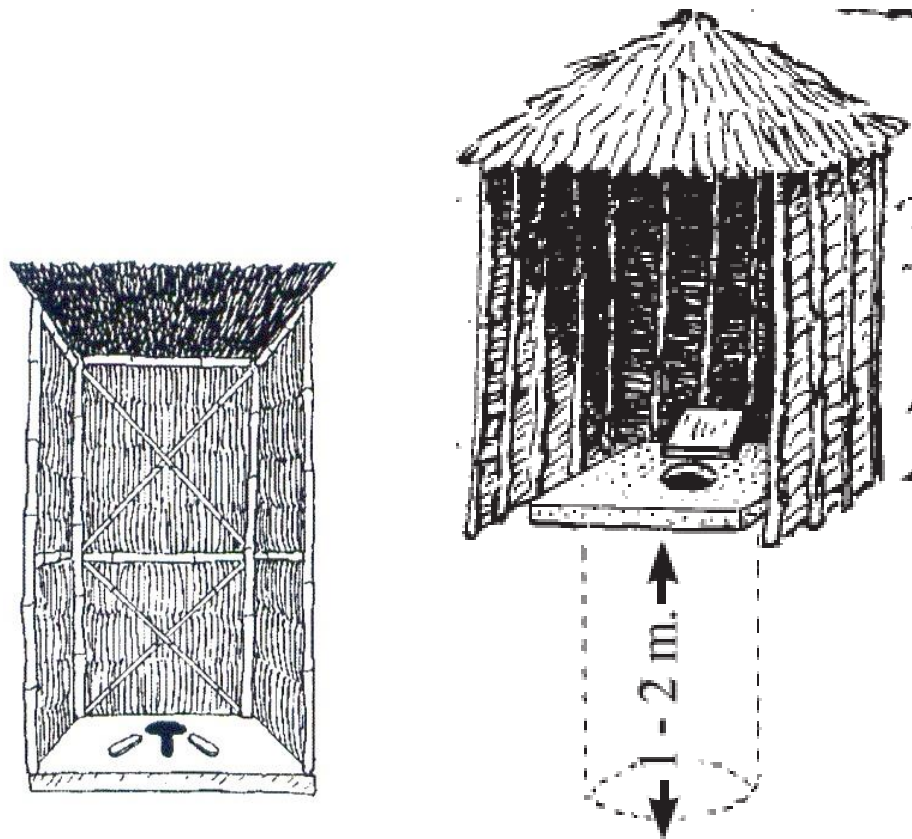
8. Et au pied du bâton levier



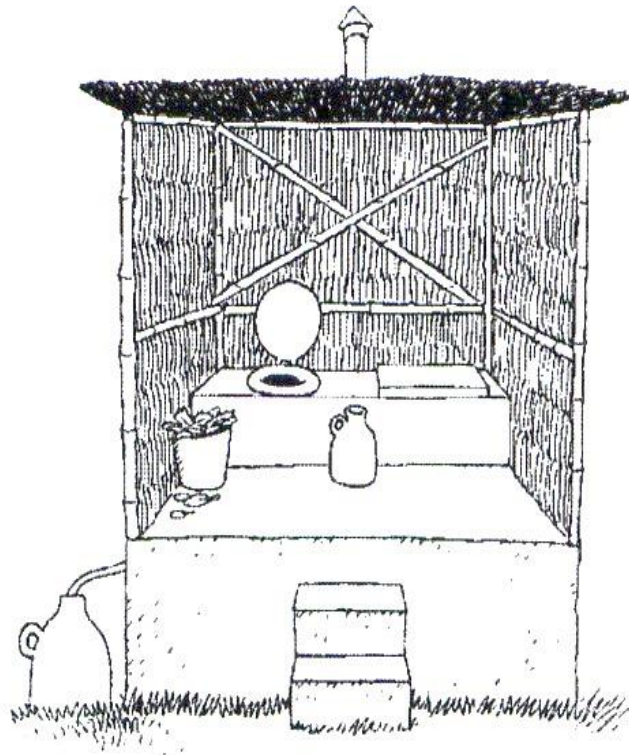
9. Utilisez du gravier comme bassin pour capturer l'eau



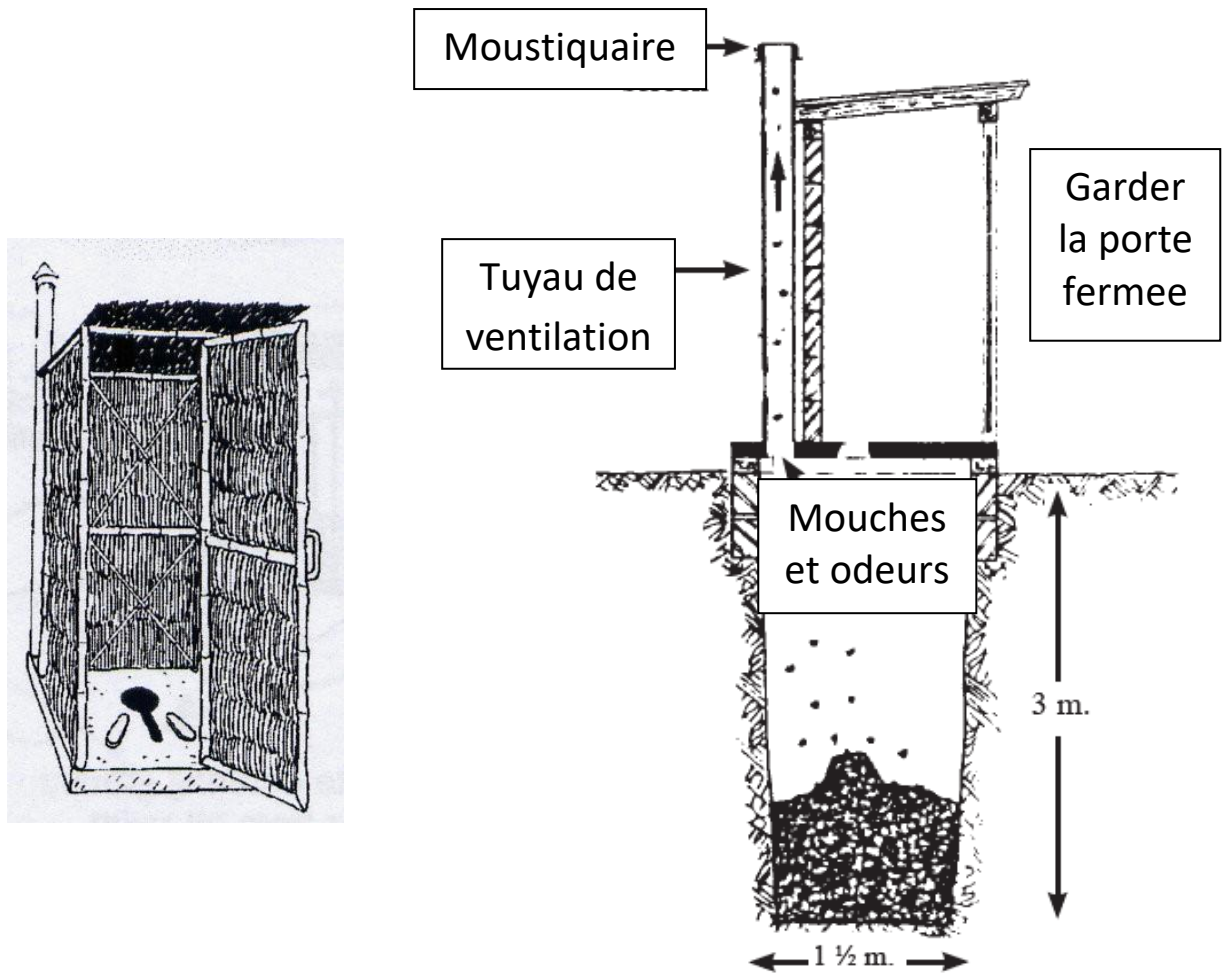
## Latrine à fosse fermée



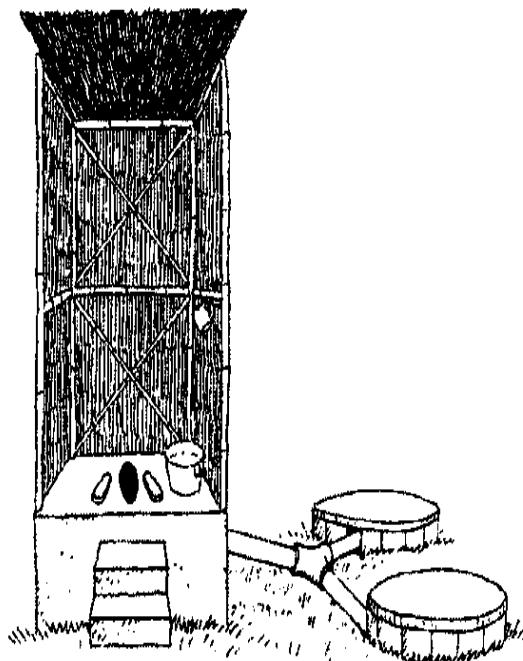
## Latrine sèche permettant de détourner l'urine



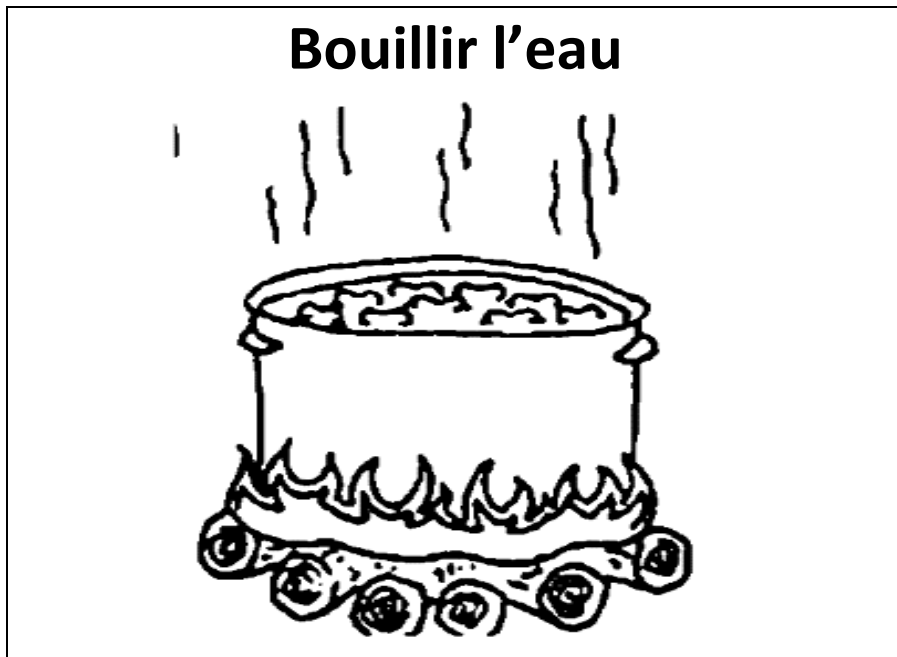
# Fosse à ventilation améliorée (FVA) Latrine



## Latrine à chasse d'eau



## Comment rendre l'eau potable

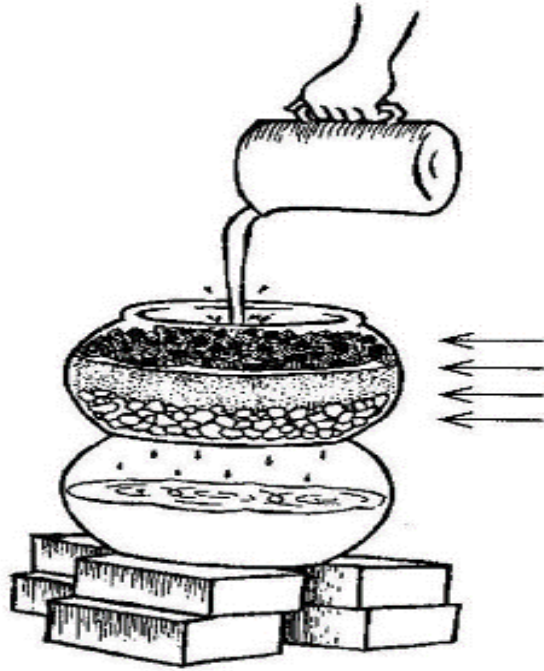


### Comment utiliser le chlore pour rendre l'eau potable

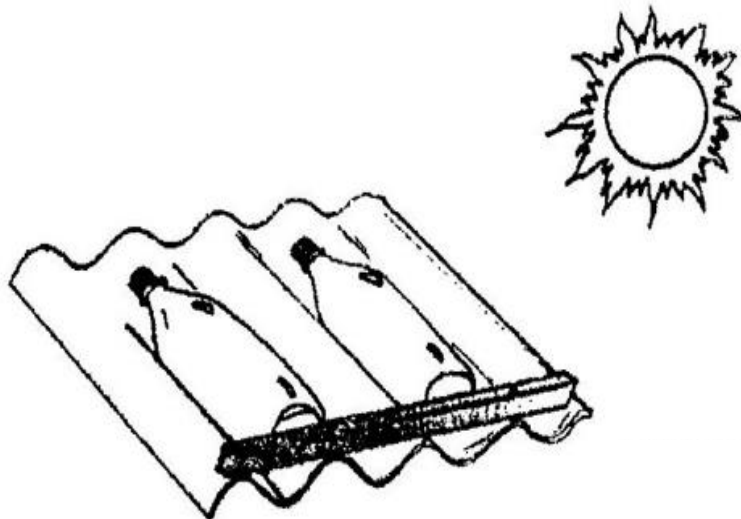
Cette méthode fonctionne mieux avec de l'eau qui a été chauffée au soleil.

1. Ajoutez 2 gouttes d'eau de Javel dans 1 litre d'eau,
2. Agitez et laissez reposer l'eau pendant au moins 30 minutes avant de la boire (1 à 2 heures, c'est encore mieux).
3. Encore une fois, doublez la quantité d'eau de Javel pour une eau trouble ou une eau plus potable.
4. Après au moins 30 minutes, l'eau devrait sentir et avoir le goût de juste un peu de chlore. Cela signifie qu'elle est saine et peut être bue. S'il y a trop de chlore, l'odeur et le goût seront forts et désagréables. Ajoutez de l'eau. Ajustez la quantité d'eau de Javel en fonction de l'odeur et du goût.

## Filtrer l'eau



## Méthode Solis



# Comment utiliser la méthode Solis pour purifier l'eau

Étape 1 : Lavez correctement la bouteille la première fois que vous l'utilisez



Étape 2 : Remplissez la bouteille d'eau aux  $\frac{3}{4}$  de sa capacité



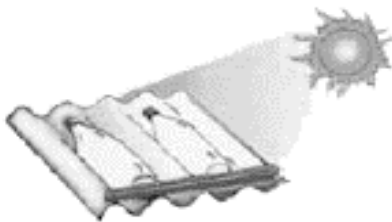
Étape 3 : Secouez la bouteille pendant 20 secondes



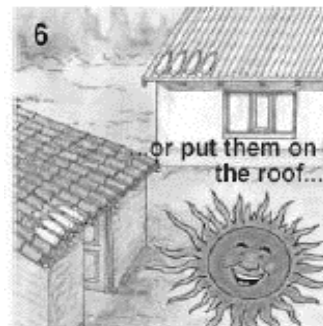
Étape 4 : Remplissez maintenant la bouteille et fermez le bouchon



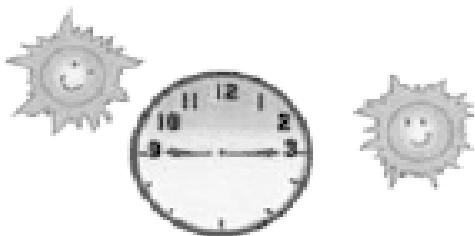
Étape 5 : Placez les bouteilles sur une feuille de tôle ondulée



Étape 6 : Ou placez-les sur le toit



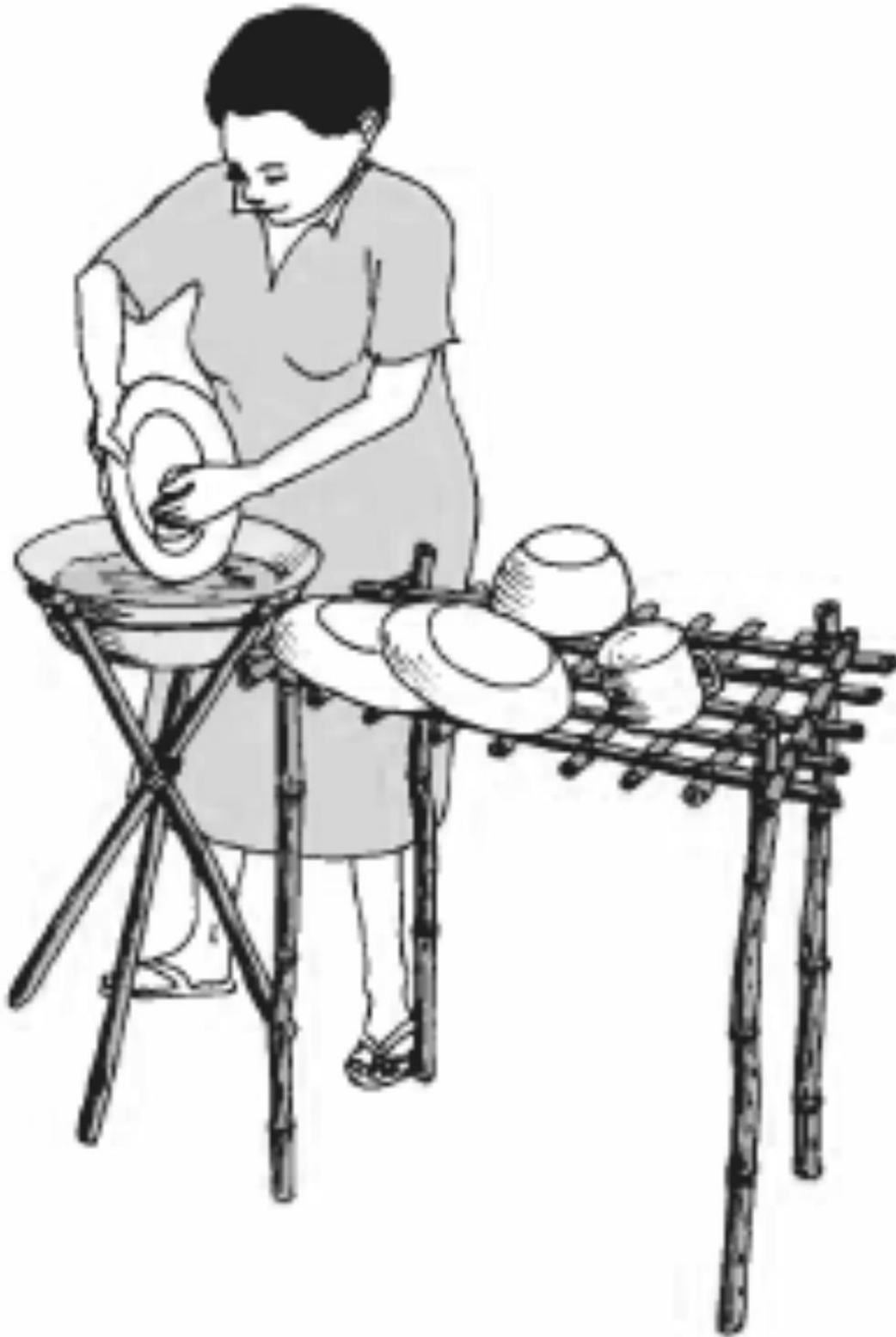
Étape 7 : Exposez la bouteille au soleil du matin au soir pendant au moins six heures



Étape 8 : L'eau est maintenant prête et potable

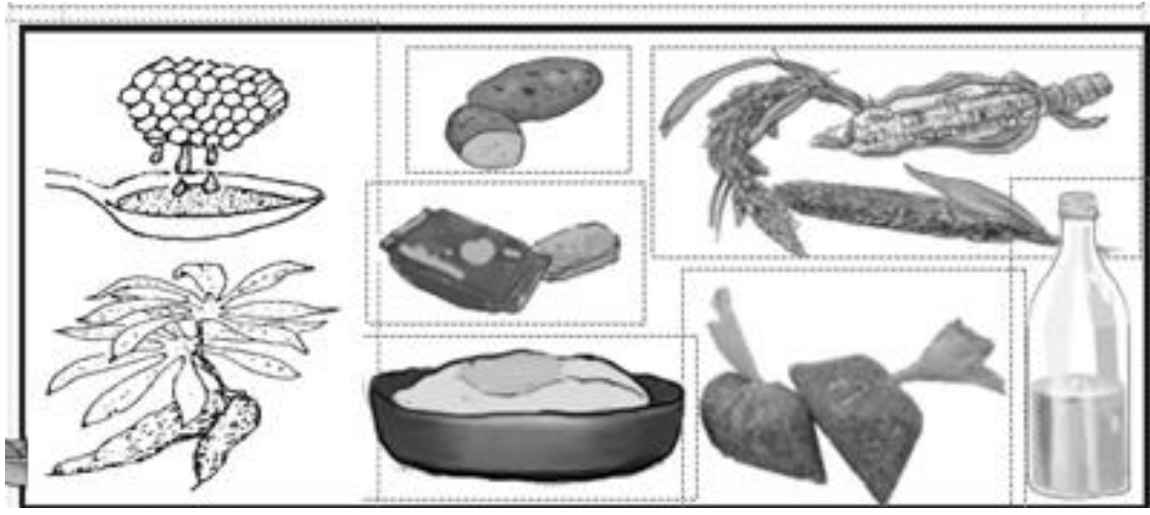


# Séchoir à Vaisselle



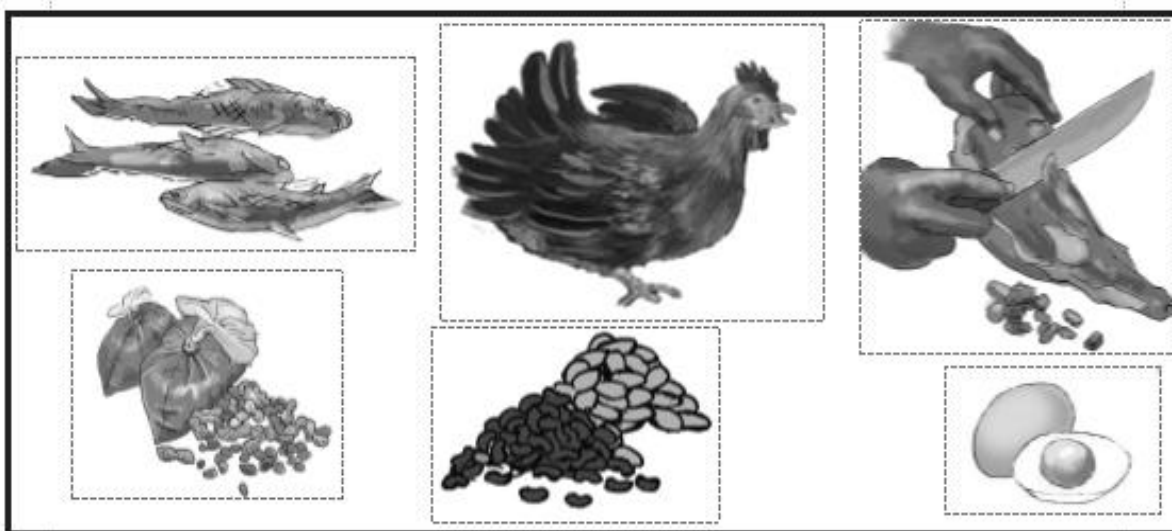
## Les aliments auxiliaires très riches en énergie

(Maïs, huile, sucre, miel, tubercules, noix de coco, noix, graines, beurre)



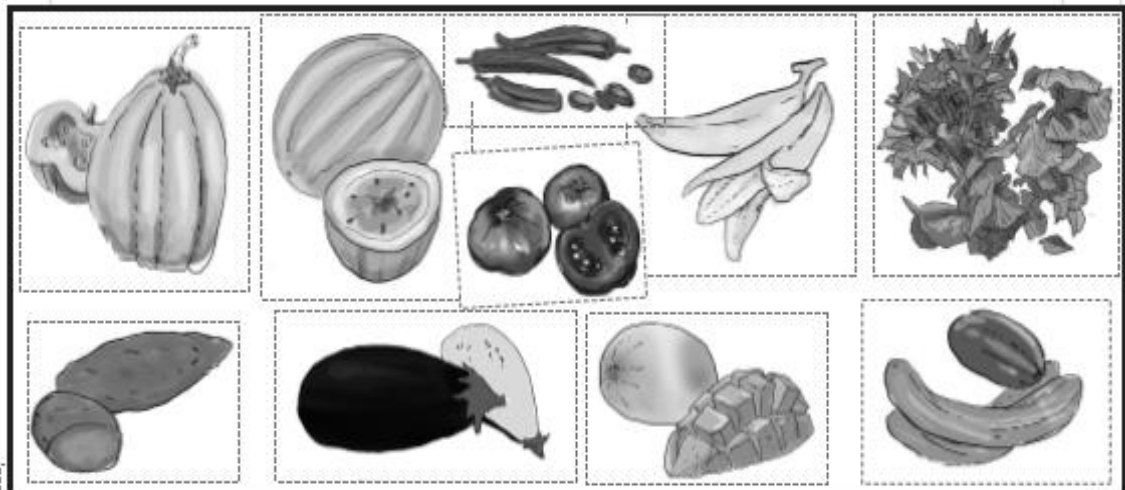
## Aliments auxiliaires de musculation

(Poisson, poulet, arachides, lentilles, haricots, noix, graines, œufs)



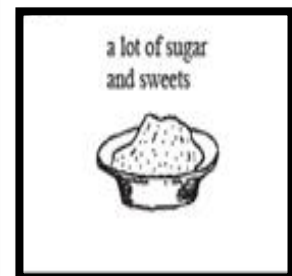
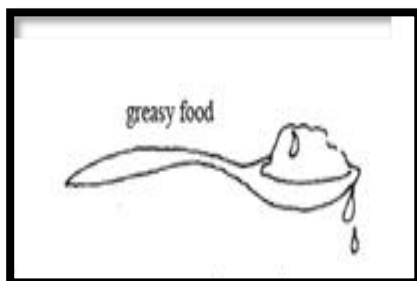
## Les aliments auxiliaires de protection

(Fruits et légumes comme les légumes verts, les tomates, les avocats, les carottes)



## Aliments malsains

(Aliments gras, trop de sucre, d'alcool ou de café)





## **Maintenir la propreté et l'hygiène de notre corps, de nos maisons et de notre**



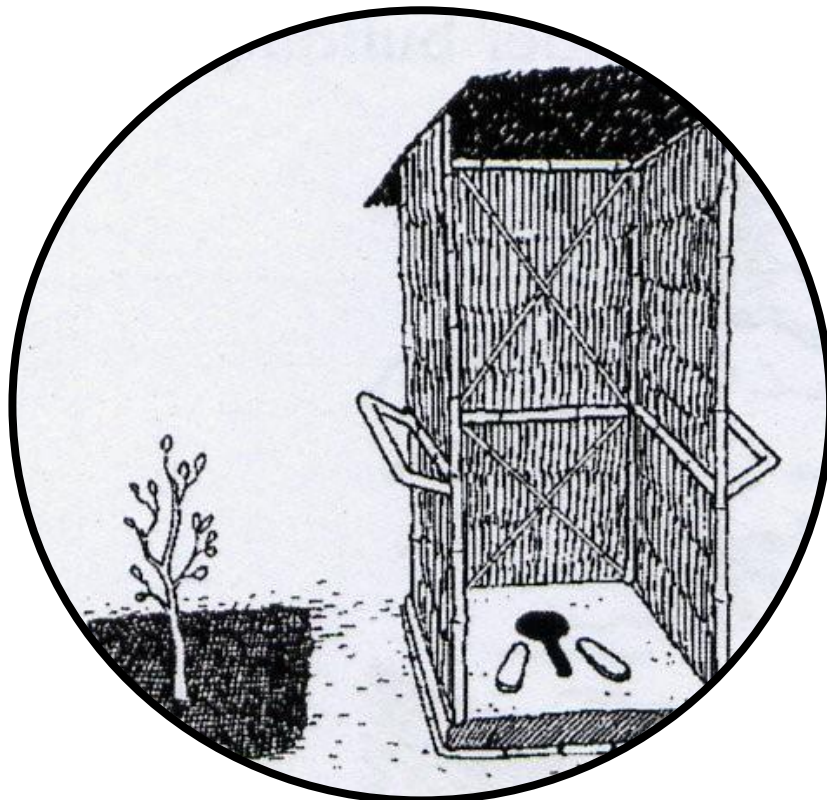
**Se laver les mains avec du savon avant de préparer et de manger des aliments et après une activité salissante**



## Préserver la propreté de la communauté



**Utilisez une latrine**



## Buvez de l'eau potable, utilisez-la pour vous laver les mains et pour la cuisson

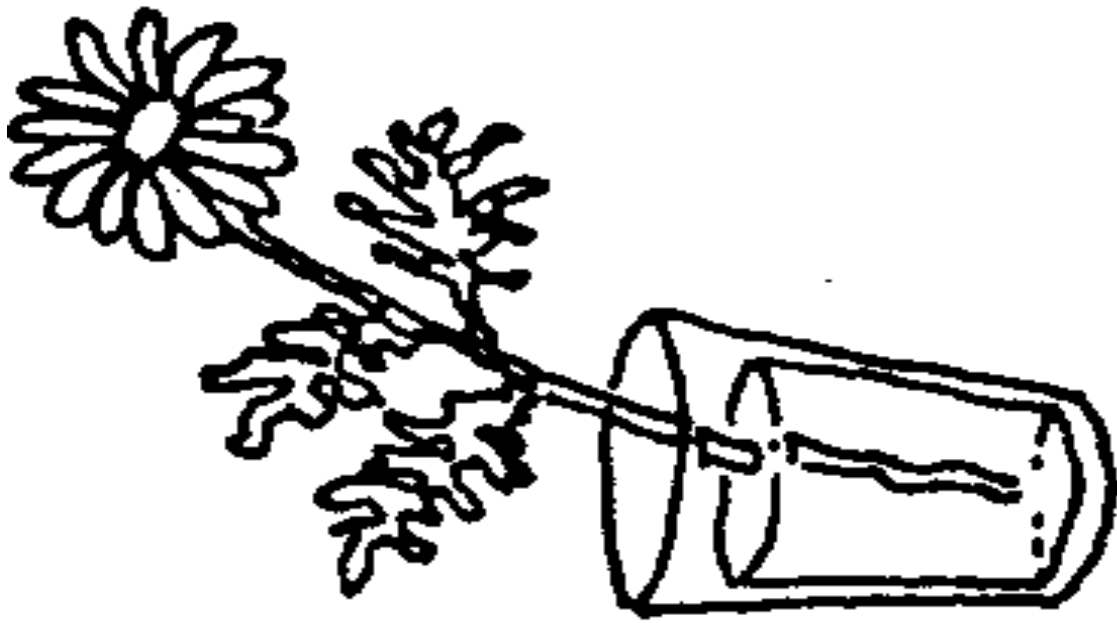


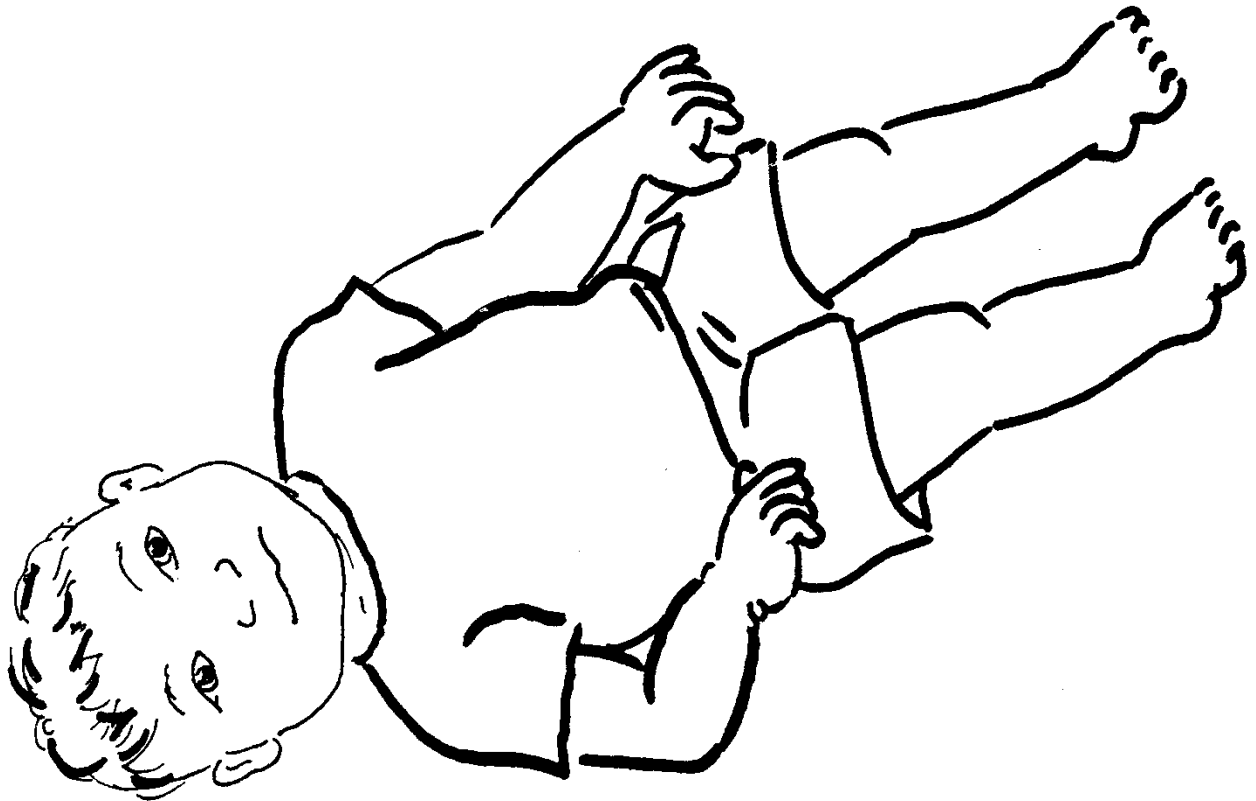
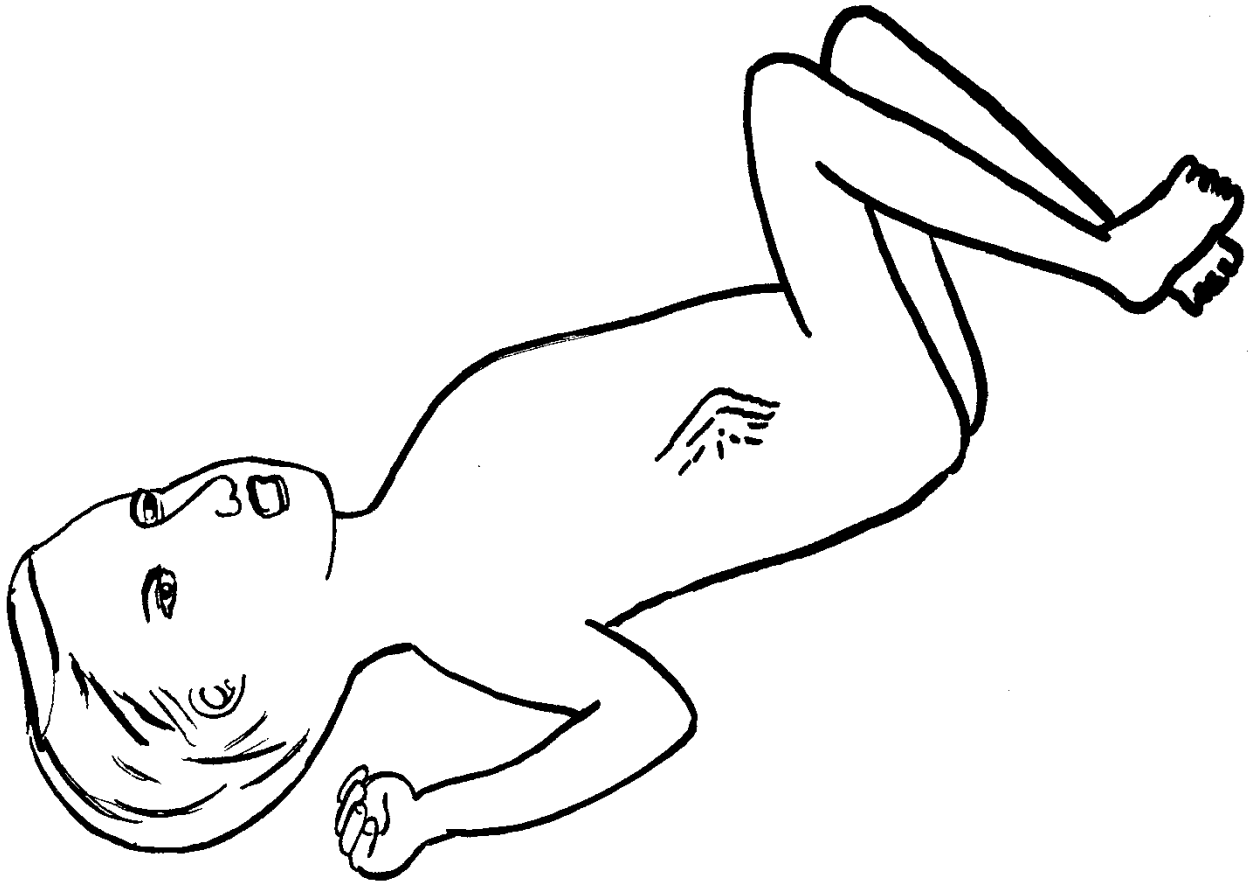
## Préparation des aliments sains



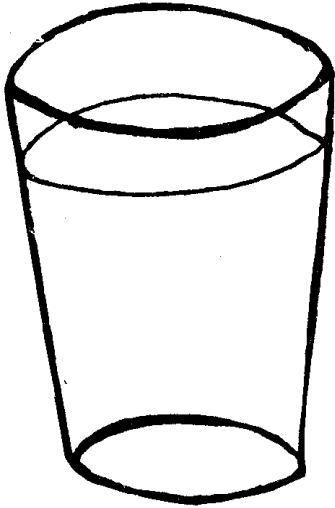
# Apporter une alimentation nutritive à toute la famille







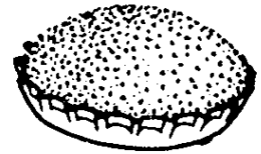
## Comment préparer une solution de réhydratation orale (SRO)



Prenez un verre d'eau potable



Mettez 1-2 pincées de sel



Ajoutez du sucre à peu près un bouchon de Coca-Cola

## Quelle quantité d'eau faut-il boire pour se réhydrater



**Chez les adultes :** boire un ou deux verres de SRO après chaque selle liquide.



**Chez les enfants :** boire un verre de SRO après chaque selle liquide.

**RAPPEL :** LA QUANTITÉ QUI EST PRISE EST LA MÊME QUE CELLE QUI A ÉTÉ PERDUE

# Écoulement nasal, mal de gorge et toux

## Image 1: Nez bouché ou écoulement nasal

Retirer le mucus du nez d'un petit enfant avec une petite ampoule d'aspiration.

Si l'enfant a des difficultés à respirer et que vous n'avez pas d'ampoule d'aspiration, vous pouvez utiliser votre bouche pour aspirer le mucus.



## Image 2

Mélangez 2 pincées de sel dans un verre d'eau ou en mettre un peu dans votre main et humer. Cela détache le mucus et favorise son écoulement.



## Image 3: La toux

Gargarisez-vous avec de l'eau salée tiède - 1 cuillère à café de sel dissoute dans un verre ou de l'eau tiède (vous pouvez également ajouter du curcuma). Gargarisez-vous avec des bouchées d'eau, puis recrachez.

**N'AVALEZ PAS l'eau salée, mais recrachez après vous être gargarisé.** Gargarisez-vous au moins une fois par heure.

Une tisane d'eau chaude avec du citron et du miel ou un bouillon chaud d'os sont également très bons pour les maux de gorge.



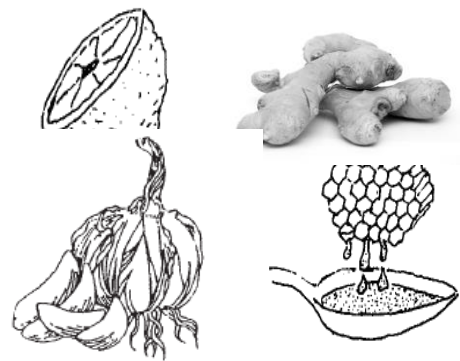


# Préparation d'une boisson médicinale à base de citron et de gingembre

Ci-dessous, les instructions pour la préparation pour une personne. Pour un grand nombre de personnes, utilisez des mesures proportionnelles.

## Ingrédients

1. 1 gros citron ou 2 petits citrons verts
2. 1-2 cuillères à soupe de gingembre râpé finement coupé
3. 1 cuillère à soupe d'ail finement haché
4. Eau bouillie (très chaude)
5. 1-3 cuillères à soupe de miel au goût (facultatif)



## Étape

1. Lavez tous vos ingrédients.
2. Pressez le jus du citron (sans pépins) et mettez-le de côté.
3. Coupez le reste du zeste de citron en quatre.
4. Gratter ou peler la peau du gingembre, puis râper ou couper le gingembre en fines tranches.
5. Enlever la peau de l'ail et couper l'ail en fines tranches (de préférence).
6. Porter l'eau à ébullition.
7. Ajoutez le gingembre et les tranches de zeste de citron (et l'ail si vous le souhaitez).
8. Laissez bouillir quelques minutes à couvert à feu doux en gardant la casserole couverte.
9. Retirez du feu et ajoutez le jus de citron.
10. Versez-le dans un verre à l'aide d'un tamis ou d'une passoire.
11. Ajouter du miel selon votre goût, mélanger et servir chaud.
12. Prenez-en le matin et le soir, vous vous sentirez bien en 2 ou 3 jours.



## Fiche sur les posologies médicales

Les notices sont parfois représentées par des parties d'un comprimé ou d'une gélule entière.

- 1 comprimé = un comprimé entier



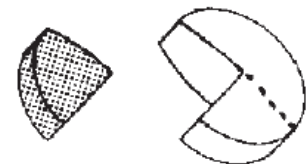
- $\frac{1}{2}$  comprimé = la moitié d'un comprimé



- $1 \frac{1}{2}$  comprimé = un comprimé et demi

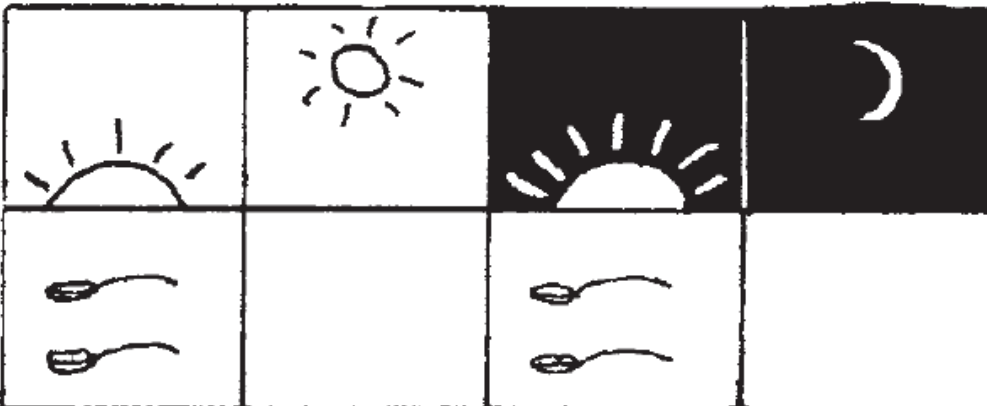
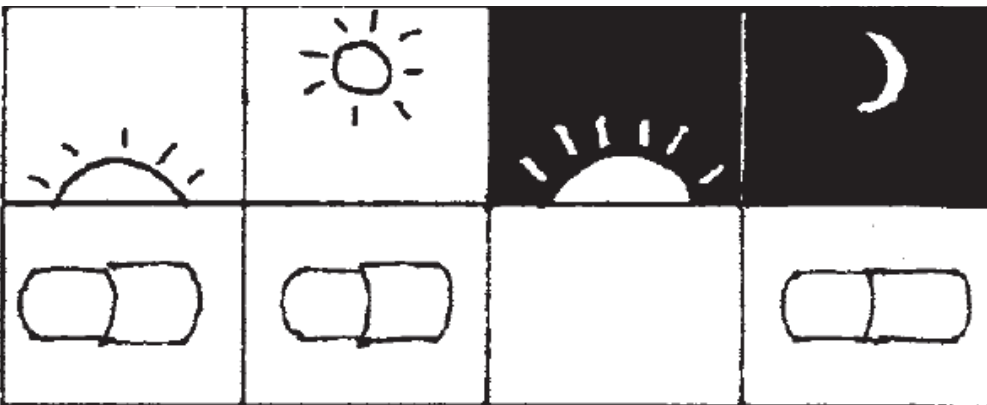
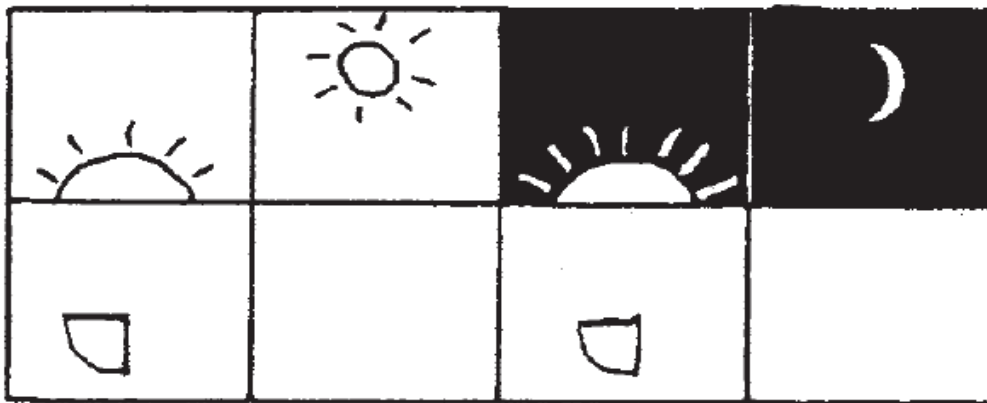
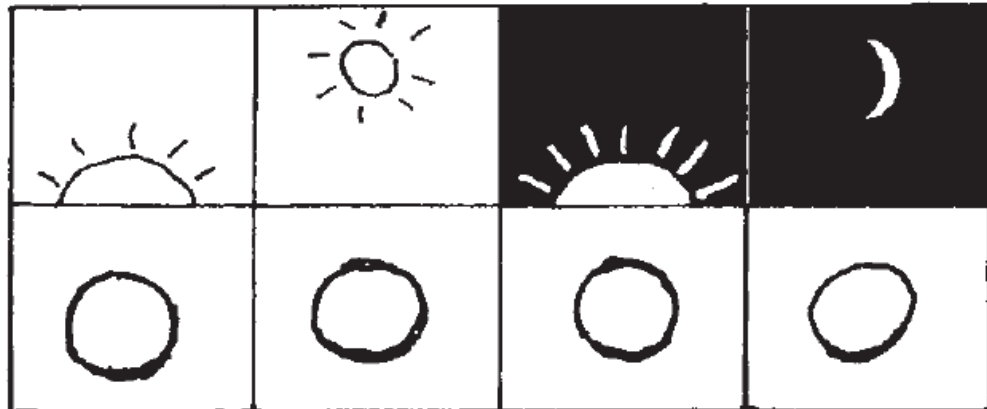


- $\frac{1}{4}$  de comprimé = un quart de comprimé

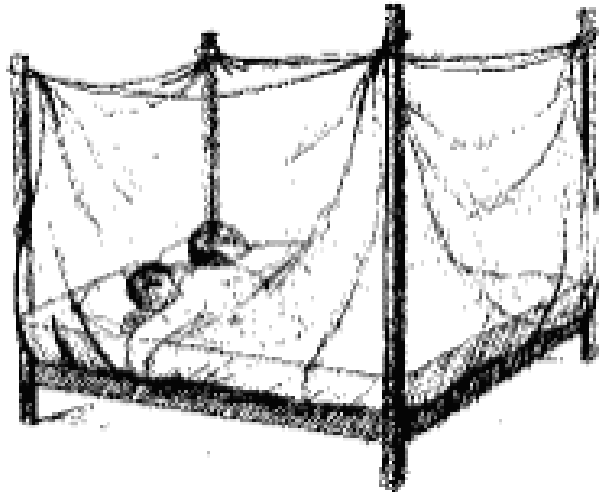
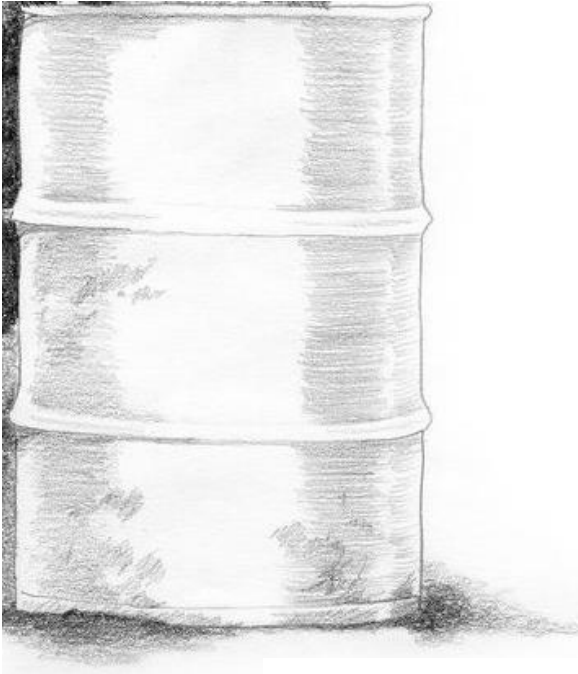


Veillez à administrer les médicaments uniquement en respectant les posologies recommandées.

# Fiches de posologie des médicaments



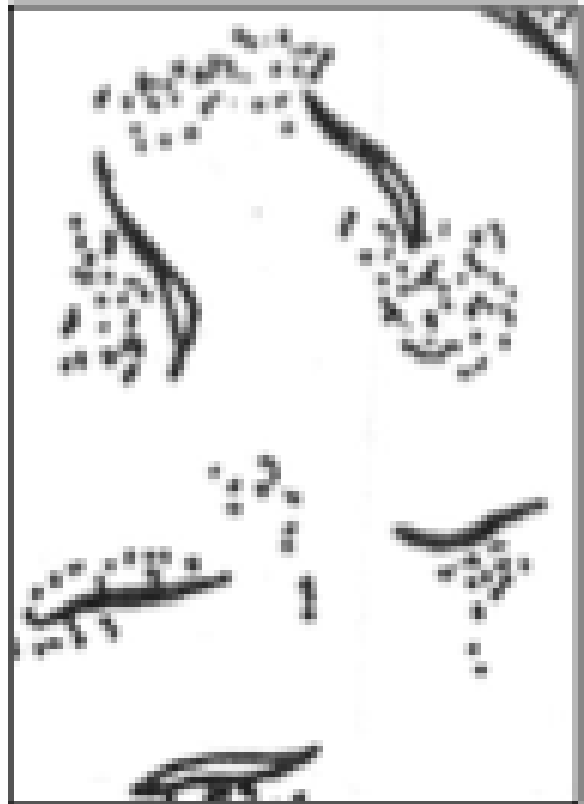
# Le Paludisme



# Les vers courants

## 1. Les oxyures

- Ils ressemblent à une épingle blanche ou à un fil et sont visibles dans les selles.
- Elles provoquent de fortes démangeaisons au niveau de l'orifice anal.



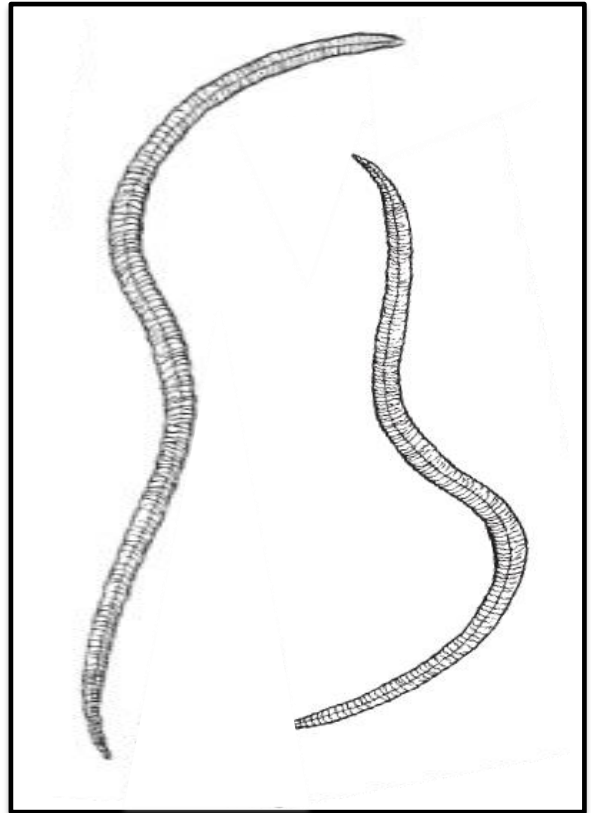
## 2. Les ankylostomes

- Ils sont trop petits pour être vus dans les selles.
- Elles donnent à la personne un sentiment de fatigue intense et de faiblesse. Elles provoquent des douleurs d'estomac et des diarrhées. Une personne qui a des ankylostomes aura les gencives, les ongles et les paumes des mains pâles.



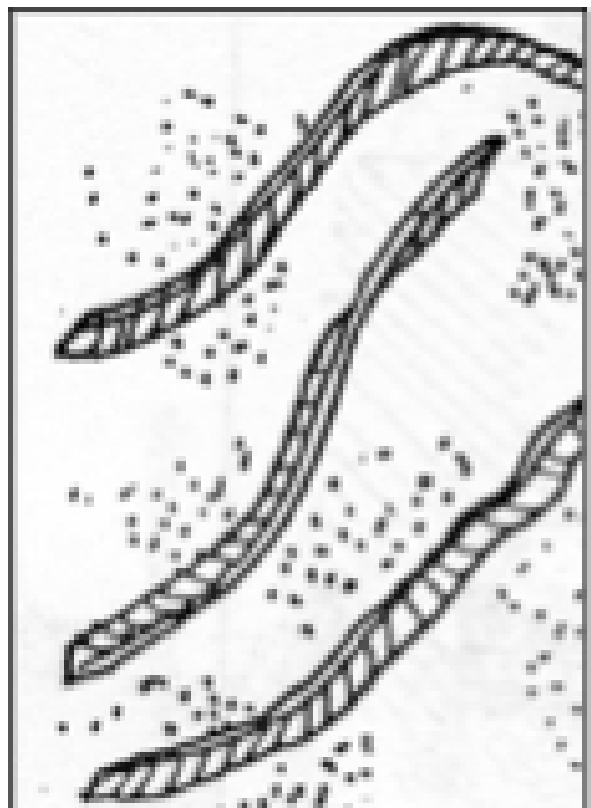
### 3. Les ascaris

- Ce sont de gros vers ronds, roses ou blancs, à peu près aussi longs que le pied d'un homme, que l'on peut facilement voir dans les selles.
- Une personne qui a des vers ronds peut se sentir faible et/ou avoir des démangeaisons, des douleurs à l'estomac et une toux sèche.



### 4. Les ténias

- Dans les intestins, les ténias atteignent une longueur de plusieurs mètres, mais dans les selles, ils ressemblent à des morceaux plats et blancs de la taille d'un ongle d'enfant.
- Une personne atteinte de ténia aura des douleurs à l'estomac et perdra du poids.



## Prévention des vers

Que pouvons-nous faire pour prévenir les vers ?

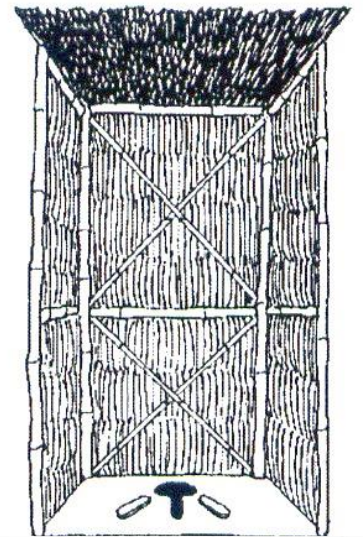
- Se laver les mains



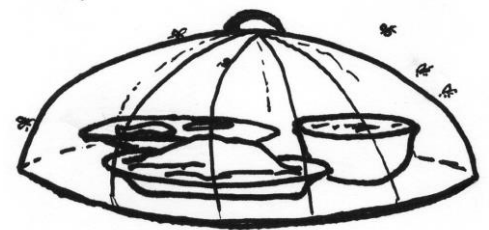
- Porter des chaussures



- Utiliser une latrine et la garder propre



- Préparer les aliments dans de bonnes conditions



- boire de l'eau potable  
(utiliser la méthode SODIS, faire bouillir, blanchir ou filtrer)



## Les Symptômes de la Tuberculose

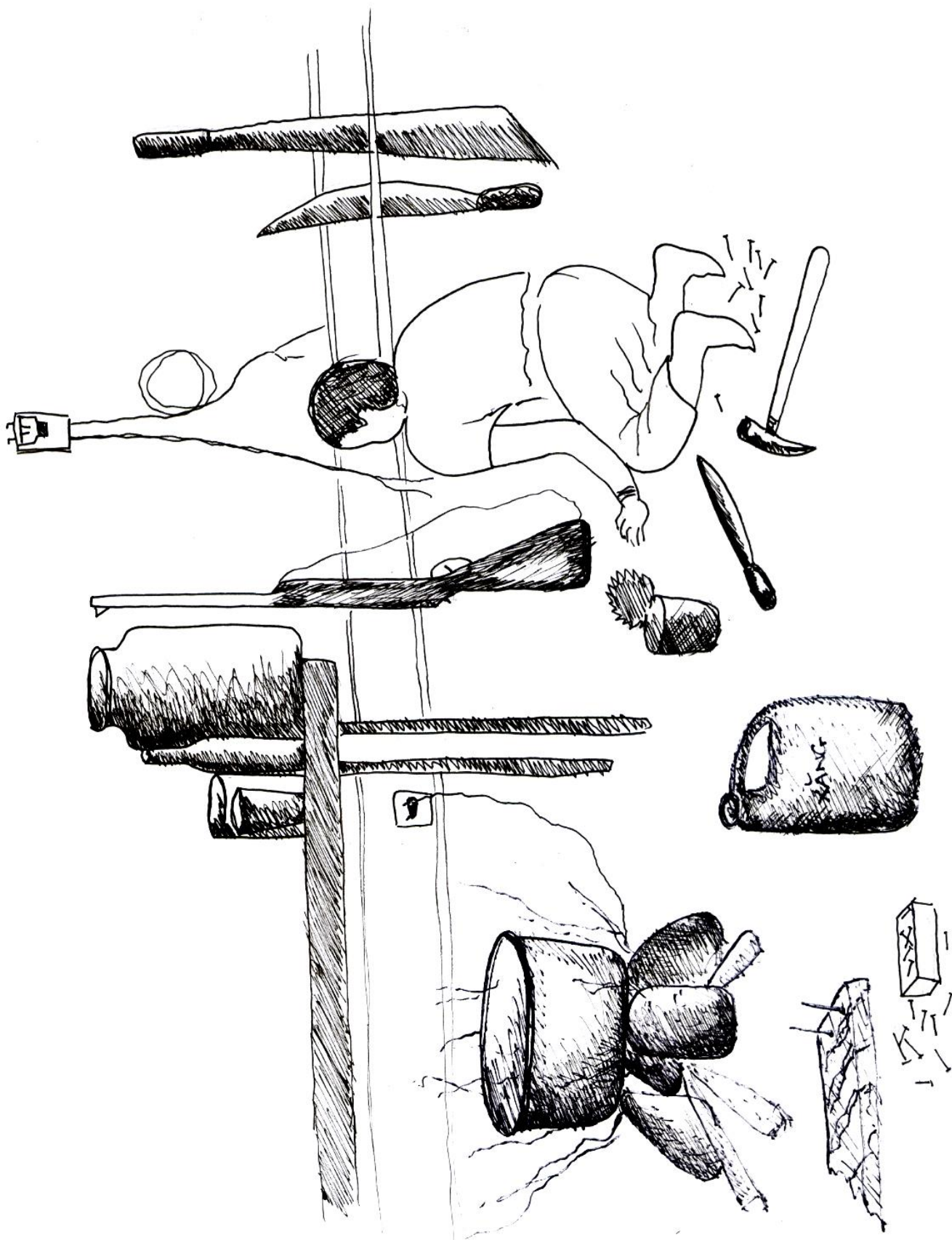
- Toux qui dure plus d'un mois, surtout après le réveil
- Fièvre légère dans l'après-midi et le soir
- Transpiration la nuit
- Douleur à la poitrine ou dans la partie supérieure du dos
- Manque d'appétit et perte de poids
- Faiblesse (la personne se fatigue facilement)
- Peau pâle
- Crachats mélangés de sang (généralement dans les étapes finales)
- Voix rauque (très grave)

## Symptômes du rhume

- Nez qui coule
- Toux
- Mal de gorge
- Fièvre légère
- Sentiment de fatigue
- Douleurs articulaires



# Accidents potentiels



# Morsures de serpent

