

DANGRA GƏ SƏDŌNG
MANAGƏ CIRI DƏDŌ



**DANGRA GƏ SƏDŊNG
MANAGƏ CIRI DƏDŊ**

**Association SIL
B.P. 4214
N'Djaména
Tchad**

2011

Titre en français : Hygiène au Village

En langue : chibne (soumraye)

Parlée dans : le canton soumraye, sous-préfecture de
Déréssia, Tandjile-Est, Tchad

Traduit par : Equipe de coordination et supervision du
programme d'alphabétisation en soumraye

Texte original en français et illustrations utilisés avec
permission de :

Atelier de Matériel pour l'Animation (AMA),
B.P.267, Yaoundé Cameroun

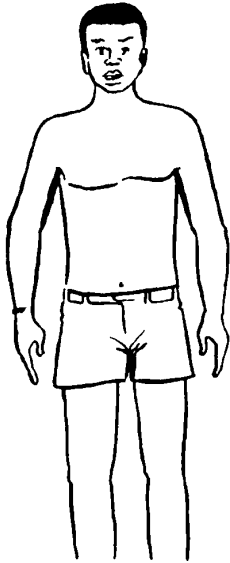
© 1994 SIL

2^{ième} Edition 250 exemplaires, février 2011

**Mê neyäm 'ywa dwana me labiya,
labaa mê neyäm hëbala me wamara me ca**

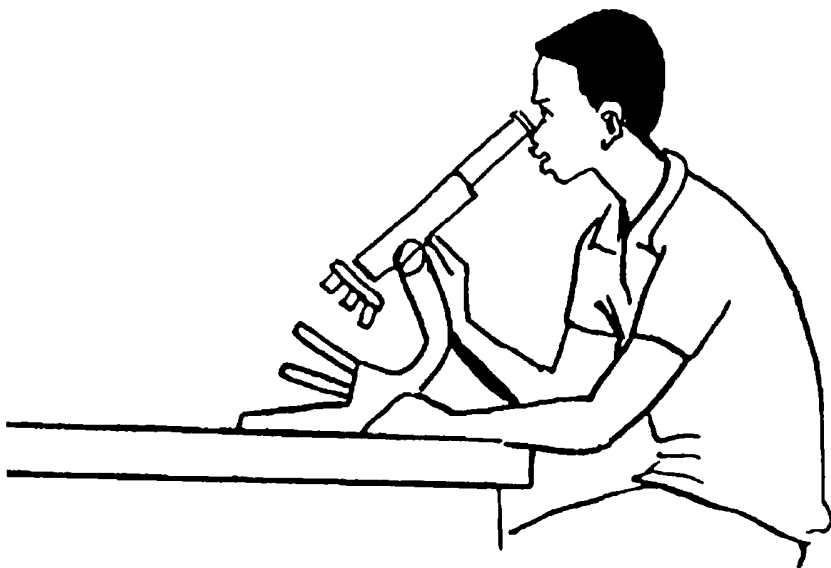
Yarna abje nê sər ta di. Gə əsay gə jeleyê da, səw ladə me i dwana me ca. Anji i labiya pəgəñ.

Gə əsay gə abeyê da, neyäm swa dëbə daa bädê. Anji 'wângəle me hwoy nanə me, dwana duwa dədə ala giyê ilê bädê me ca. Anji womêre.



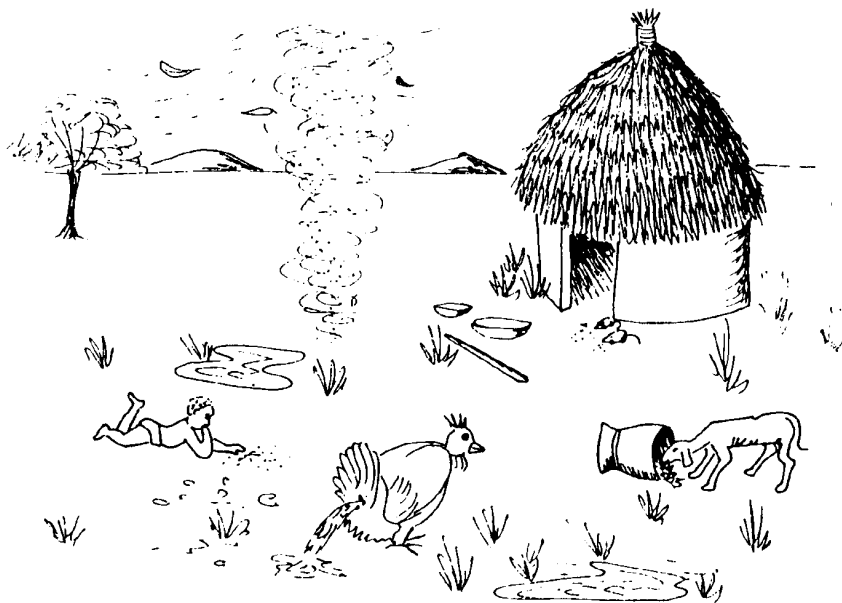
I daŋ də dine me ‘yandə mwom tandi

Daŋ də ta di, gun neyəm yaradə gə dərêw pêgəŋ bêdê. I ampirme me ha yaradə gə mani woni yara bare me ichən me, nê gə ‘wogəgə gə bii gə nasara mikroskop. Tandi gəṛə naŋe me hara gə acŋa me ca. Tandi inalê səmê dəm da, chê i bare dəma ya kəray ba yibə gə duroje nê jorbə dwoyəw bam ta de.



Daṅ də dine cāgdə gun səwê me, ajə ‘yarbar i managə gichəni ilê naṅe me ca

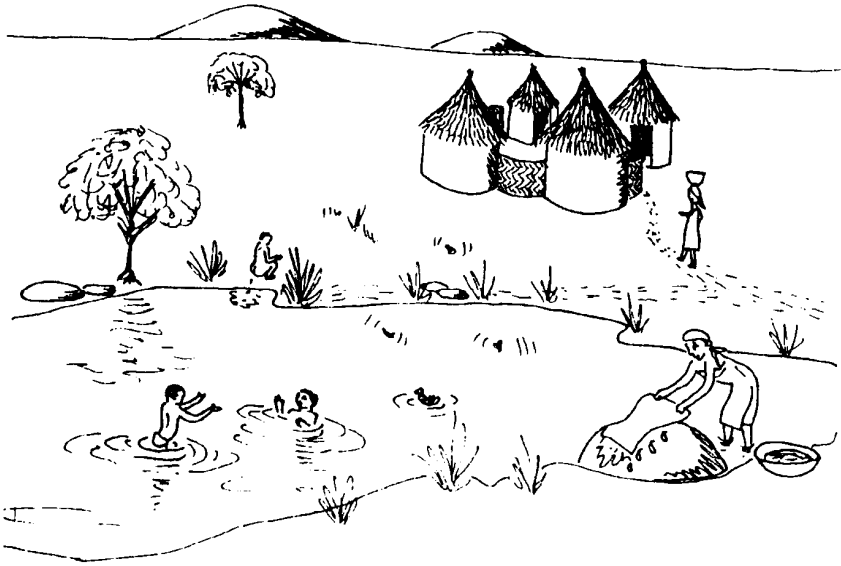
Dwe gə maṅ bubar managə səṅa dədê, managə gichəni ilê naṅe. Daṅ di ha dəmê hara səwê me, ha ‘yaw mwom. Daṅ də dine di ilê manalê pad. Daṅ di mana dərə gə dama gərə naṅe: managə ciri də gə gamdə ladə bêdê lê, labaa managə kululi dwaṛa gə lê, labaa managə mani nê paga ‘wodəbêlê me ca.



Daṅ də dine di dam i nimi nê modêdeyê me ca

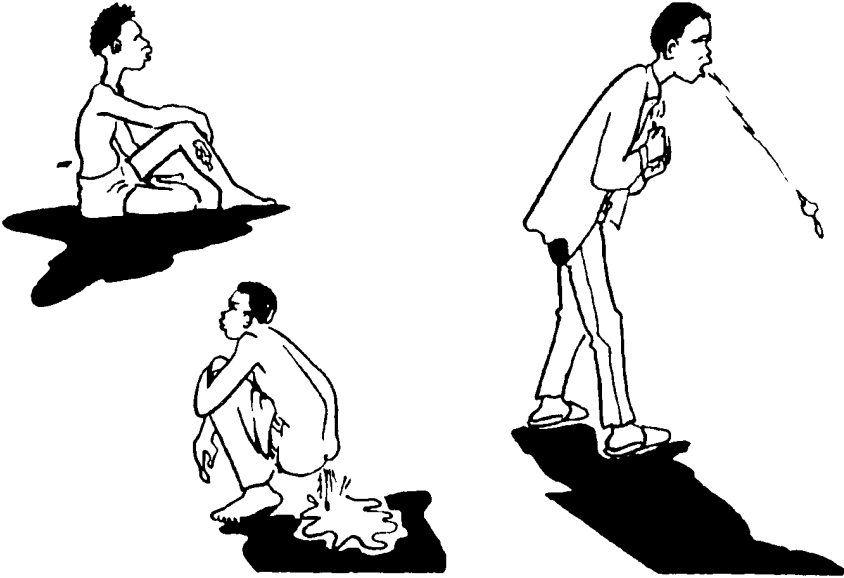
Daṅ də dine di dam i nimirê me ca. Tandi ilê mani nê paga nê woni cha nimi bam sêdêgêlê. Tandi ilê abe gə de ‘wongə ta di ichəṅ duwa nê anji ‘wodəbəgə managə nimi bədêgêlê ip dədêgêlê me ca. Nimi kaw ‘yadə bede dwana dədə aja dine naṅ me ca. Bede də ta di cor yədəbə nare me ca.

Namde me dine me woni wunjə gə nimi nê ta di me da, daṅ di dəm yalê sêdêgêlê pad.



Daɗ da dine da gəɗə naɗ managə nare woni mwom sədêgəlê

Nare nê subu ta di, mwom ilê sədêgəlê me ha ɗəmê kwandagə nê ɗang naɗ me ca. Gə mən da, diya də banjəle aləwe, gaba sərê da, ‘wodə gura naɗe. Aba subulê da, asə gache naɗe basəw dodê səna dədê dib dib. Daɗ da dine mana dəra gə dama naɗ da, i managə diyabeyê me gun gura duwa gə anji ‘wodəwê me managə gache gə nê woni mwom nê subu ta di dayê me ca.



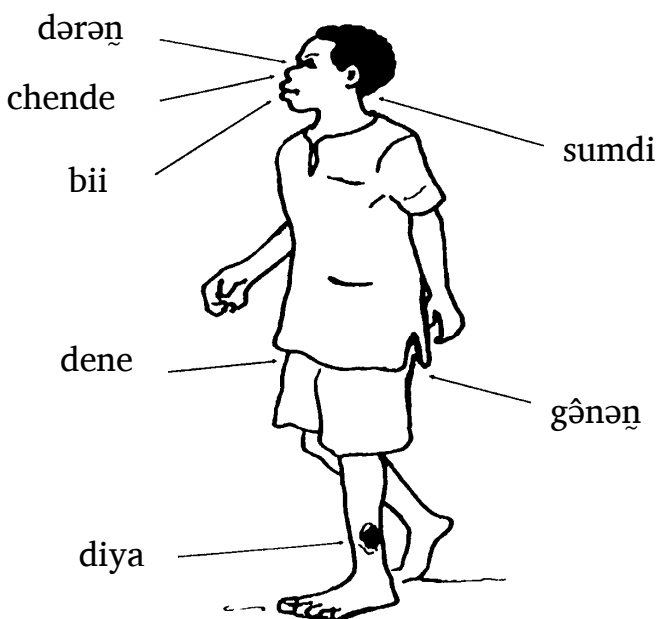
**Dañ də dine mana dərə gə dama ‘yarbar nañe:
managə gə basə mani nê gichənilê labaa usəsəlê
labaa dunê labaa managə həlälälê**

Ciri dwaṛə də ta di me kulu dalaw gə ta di me da dañ də dine damê ‘won daa ba dara ciri dwaṛə də me kulu dalaw də me uṛəñ nañe me həläl me usəsə kaw ilê me ca. Mani nê paga me nare me ca da, ‘wodəbə ichəñ lê nañe me ca. Dañ də dine da ur managə pədəñ bêdê pa-pa. Dawa me mana gə acñe pərang me da, tandi ur bêdê. Dañ di ur duwa bêdê, charwa dədê ‘yadê bêdê, sabən bêdê, nimi nê jabel me charwa də gə ‘wogədə permeganat me kaw, dañ di ur bêdê.



Daṅ də dine dām ha sədêngê gə bərmê gə woy mo?

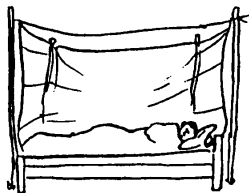
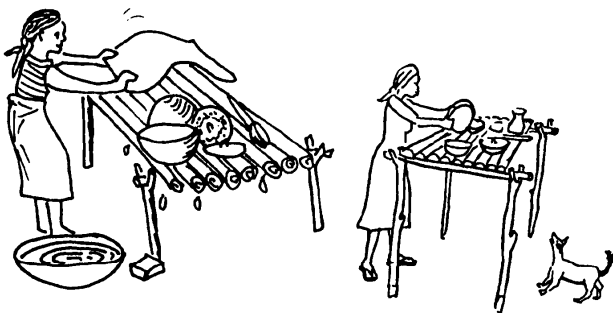
Gare ənda əmdə daṅ də dine hara sədêndəlê bam. Mani ajənam diya labaa bede yədənəm da, haram gə daṅ də dine səmê. Gubdəri nê sədêndəlê nê daṅ ha dāmê hara nəmê ilê. I ya dərêndə de, ya sumdêndə de, ya chandərəndə de, ya bədêndə de, ya diyandərəndə labaa ganu ənda de, ya gənêndə də ichəṅ de me diyabe ənda de me ca.



Mê urnê dama gə labiya da, gam səm dara daŋ də dine də nê mwom duwa

Daŋ də dine də jêr gə doni ənda ba də dəm ha sədêndəlê korgəŋ ta də me, i idə harandə gə mwom di. Mwom gə gə chanaw charwa həne bêdê da, daŋ də dine di ajə dəndadə gun səwê naŋ kalang me, mwom di cor gədə gə geche. Ina yande da, də neyamang kala sədêndə dara daŋ də dine ba ‘yanandə mwom bêdê dəm. Dê harang ala i man mo?

- I doŋ me harandə gə daŋ də yab anju. Yande da, gamnandə doŋ dara ha sugədê gədaw managə mani nê wama dədêgəlê. Əbdənêndə mani nê wama dodê.
- Mani nê paga kaw kalnagə lagdana mani nê woni ala wama dwaṛagə bêdê, dara cendi ha ‘yandə mwom. I dara ta di me, kal namde pwalna təbala daa yag, təbala də ta di dāng əra dəra wom bêdê.
- Dê urnêng dara bede də idə mwom gə pali ba yədbênêndə bêdê da, ‘yanandə pad sange dalawê.



Daṛənaḡə mani nê paga mana day bam jiga da, ciri dədə kaw dam gə chəwulê jang me ca

Dê urnêng dara mwom gə nê mani nê paga day ba dəm̄nêndə bêdê da, ina gun gə woy kaw ajəna mana jiga bwana gə mani duwa nê pagalê, dara kal ciri dwaṛə chəwlênê ladəle. Dangəra mana gaba bwa mani nê pagalê da, wome həṇe. Kanjənaḡə mani day nê wama caw bwanagə daa. Managə anê bwana mani dan nê paga di kulê dəm̄ da, ciri dan dwaṛə kaw, dam gə chəwulê me ca. Dê neyamang yiga swagê nê dine ciri tarêlê cab-cab me, əmêgə mani nê paga meyanda gə swagê də bam me ca. Dê bwanang mani nê paga kulê pad da, swagê ənda di ha na lada naṇṇ dara bage ‘ywo bərmê gaba wamagə meyandagə bam bêdê.



‘Ywa gə nimi nê lade da, i gama gə sii dara daŋ də dine dədə jibandə di

Kojəgê dədə ‘ywa nimi nê lade da, gəɾə nanə.

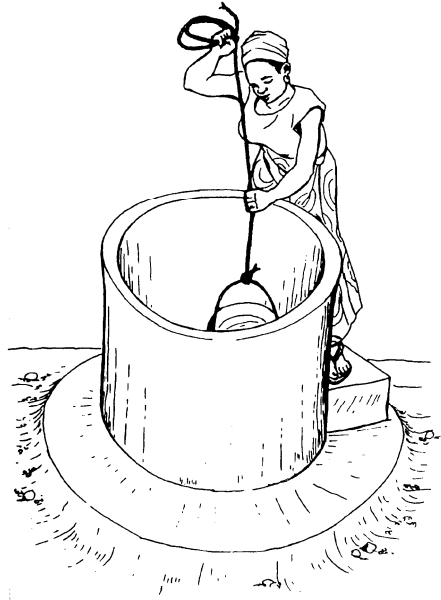
Də pwalnang bəla da, gamnandə nimi di ladəle dara mani nê acŋe ha swa iche hara bwaralê dərêgəlê: ya nê baje baje nê woye de, nimi nê bam nê chêw borê de, mwagne de, dɔgdêɾe nê nwala nê mədəge de pad.

Bag da de, nimi chêw i tuyolê. I tuyo bədê me gə chəgədə tawalê udə gə nimi.

Dê piynêng bəlale da, awnandə bədêgə daa hwanale, dwayna sənə dədə bam neyamna ya daɾe mən de.

Twana bəla di bəw daa me, jana gubə dara kal nimi nê bwarna buwê da, chawna hana bam hənə me, kal bəw di tərəjarna bədê me ca. Diyasənanđə bəla di bəw daa. Nimi nê

nê Maɾi duwa nê chawa daa kulu dəwê kaw, bwanagə maniyê me diyasənagə bədêgə daa. Nimi nê Maɾi ‘wogə pi da, udənêgə bwanagə daa, dara chagə bədê sən. Nimi nê chəw pi ta di, wuy i tol dədə bam sən. Wuynandə mani woni gama nimi di dwaɾagə bam pi do me, Maɾi ‘wana sən.



Mê neyâm cwa nimi gädêgä nê lade managë ciri dëma dwařälê

Mê udänê nimi nê acñe bam bälälê, hane nëm ulay da,
mê neyâm cwagë gädêgä nê lade kërê dëmalê.

Mê ha alagë i man mo?

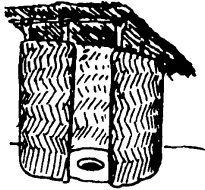
Kojëgê dädê ‘ywa nimi nê lade da, kal nimi di udêrnê gë
mani nê gë ‘wogëgë piltre buji. Nimi nê udêr ta di,
bwanagë managë dabjanê labaa day dë bädê dësär daa lâ.
Piltre buji inalê bädê da, mê ha ala i man mo?

Dine nê mañ da wulasanagë nimile do. Wulasana
neyamna ya dawa dëndadê mwaj bi ji de do me, chänêgë
dodê hëlalnanale me, bwanagë tawalê dïyasnagë bädêgë
daa ladäle. Mana barge gë chëwule bësa buwê me, ñurnê
gë nimi di sëñ dara ëmêdê dañ dë dine bwara bësalê bam.
Dañ dë ta di, i ya nê dañ dädê midëw de. Managë nimi di
yalna bësalê pad dëm da,
dañ dë dine di wor lagädälê
barge sëwê. Anê bwana
nimi di pad mwom da,
layna barge di wuynaw bam
gë sabën ladle me, yarnaw
dawalê kalëw wayna bam.
Ñurnê nimi gasasa gë ladeyê
ya gë gë ‘wogëw tangi de
labaa gë top de. Nimi di
‘wana daa mwom da,
chänêgë dawa dërêdälê
neyâm dawa dëndadê wodë.
Ala gë ta di kaw, ‘yê dañ dë
dinele me ca.



Mê ha gama sëm man dara dañ dë dine mo?

- Wiy əsam bam do me, mê wom mani nê wama sən. Gəlgə dəndam gwale gaba wiya əsay di pi caw.
- Wiy sëm bam me barge dəma bam me ca. Ma sade daa me yərəw nəmê dawalê. Kal yaraw sənəlê di.
- Pwalna gubə ‘wadənalê me ujənəlê me ca. Anê swane ‘wadalê labaa ujəlê da, wiyna əsərang bam.
- Diya sawna gun da, wiynadə bam ladle me manadə daa me ca. Manadə daa bəra dë walna bam ba do.



Gamnandə sədêndə ladle dara daŋ də dine də ha swa gun gə dāngê me ha dāmêndə

Woni mwom nê mən da, harbə gə daŋ də dine di lê sədêgəlê me ha dāmê kwandagə nê dāng me ca. Nare nê ta di gə ‘wogəgə woni mwom gaba dāmê mana. Ya gun gaba gache gə acne gə asə naŋ me bəsəbəw dodə yag-yag de. Managə gache duwalê da, daŋ də dine ilê dwaləŋê naŋe. Kal gun gə gache aləw di bəsəbənê gache di dodê yag-yag səŋalê bêdê. A layna səŋa bwana dasalê me bəsəbənê gə gache də lê me, gəra bwana duwalê, ulnə bam.

Barge gə nê aba mwom duwa da, wulasanawe nimiryê.

Mani nê anji

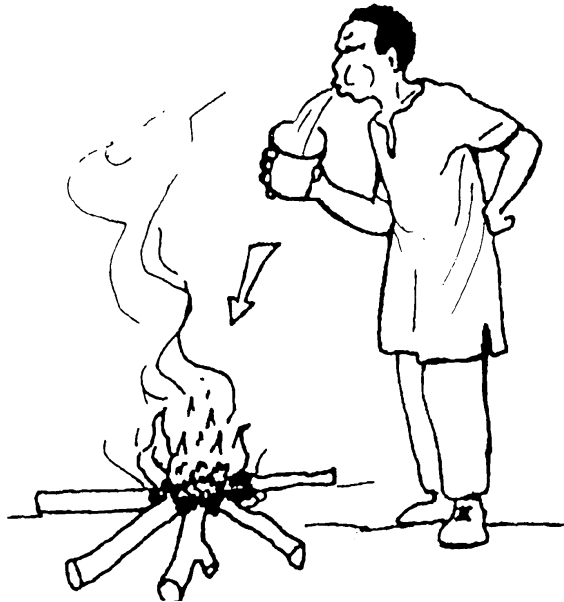
wom gə wama
da, wiynagə bam
gə sabən ladle.

Gwale gə dāng :

Dwe gə maŋ gə
səw labiya da,
asənaw gə jaw gə
bache~ labaa
gache aləw ca
gəsalə bêdê.

Gamnandə dine
nê ‘yeng ladle.

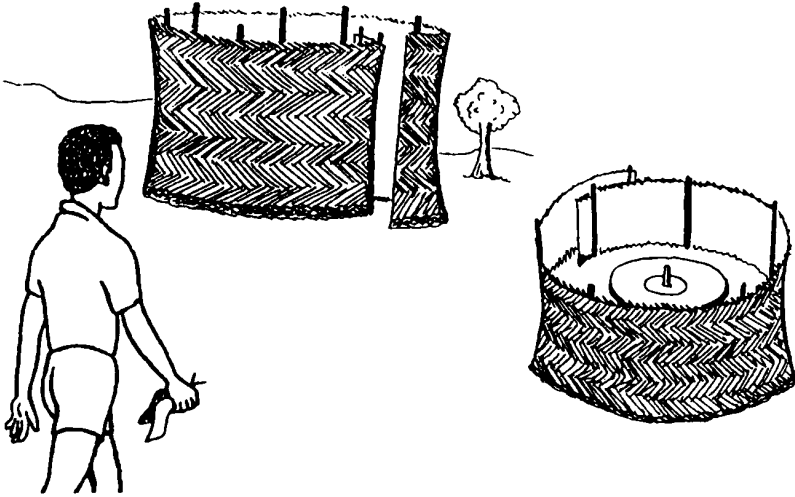
Hanandə
gandagə ‘wajalê
daa-daa.



Dê harang gama sêdêndê man dara dañ dê dine dê budêbê managê gichêni dalawê mo?

Dine idêgê, twojê gubê gê 'wada bêw bam wala mên ba-ba. Dara kal ichên dagdarna bêwê meyandênaw bam bêdê. Tandi gêlgê dine dîyasa gê gubê bêw daa, dara don me ichên biyê day me ca.

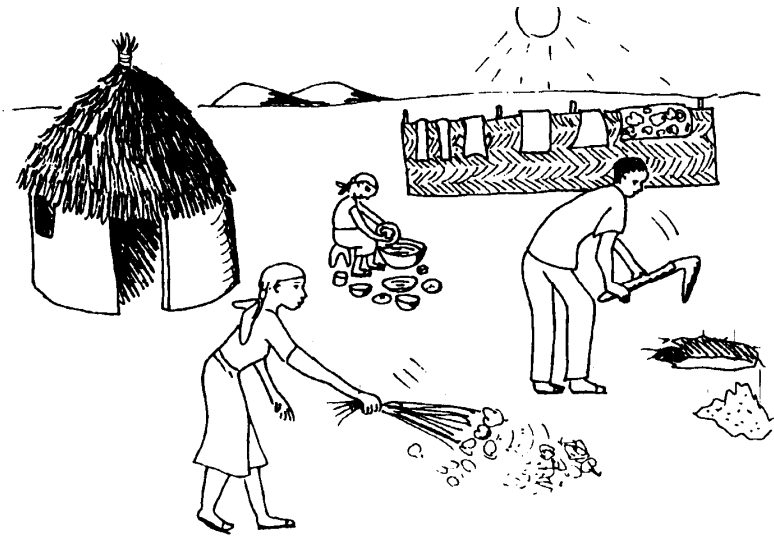
Dara managê wiya ba têrajarna bêdê da, kal baba pwalna gubê dîngê duwa neyamna ya dare mên de. A layna kajêgêrê bwana 'wana gubê di daa ba. Alna yande, dara kal nîmî nê acne di chawna hana dodê gubêlê me, bede 'ywana mana gaba pwa gasa dêra bêdê me ca.



Ciri dwařə pad ladəle səlag

Kuləli ənda me ‘yara ənda me dwařagə ha pədə səlag man mo?

- Gə dawa da, tən̄bən̄ndə kuləli holəng day bam, dara kal dawa ana hanalê me gale wanalê me ca. Twajənandə kuləli dwařagə bam wala mən ba-ba. Bwabənandə gəsabe bam me bwanandə ladara dawalê do me, cwarnandə đangəranandə dodê bi sən̄.
- Sarnandə kuləli dwařagə bam pad daa-daa. Laynandə mani nê kulê pad bwanandə iche b̄wabənandə usəsə day bam me twajənandə mana bam pad do me, cwarnandə đangəranandə mani di mana dayê bi sən̄.
- Ciri dwařê me ‘yara dwařê me da, ur twaja bam daa-daa. Kal mani woni ala wama ina dodê mədagana b̄dê. Pol gubə ciri tuldəlê me nimi nê ac̄ne nê gə wiy gə đogdəre da, bogəlê gubə di dalawê.



Daṅ də dine da al dwana ɔy nare nê wama neyɛmɔ bêdê bam

Daṅ də dine da, ilê manalê pad me ‘ywo bərmê dɛm ha sɛdêndɛlê me ca. Doni ɛnda di ina i dwana da, daṅ də dine urnə badə dɛmnê hana sɛdêndɛlê kaw, anji jêr gandədə ‘yêdə bam.

Doni ɛnda di dwana duwa dɛdɛ jara di inalê bêdê da, daṅ də dine di ajə me ‘yarbar naṅ sɛdêndɛlê me ca. Tandi ha bwandə mwom.

Daṅ di al dwana naṅ managə nare woni wama lada bêdê sɛdêgɛlê. Nare nê ta di i nê woni wama naṅ bêdê labaa woni wama mani nê acɛ me di.

Gun gə wamna mani dərêgê jiga-jiga bêdê da, i aba wama lada bêdê di. Mani dərêgə nê jiga-jiga ‘yaw doni ɛnda dwana me jêr gə daṅ də dine me ca.



Daṅ al dwana ɔy gun gə dəsə aləw bam

Daṅ al dwana naṅ managə nare nê dəsə algə sədêgəlê.
Gun səw inalê jara gə dəsə lê mwom da, dwana duwa
dədə jara gə daṅ me ca da, ilê bêdê dəm.

Dwe gə maṅ da, dəsə yəw kalang managə iw wiynaw iche
gale dərêwê.

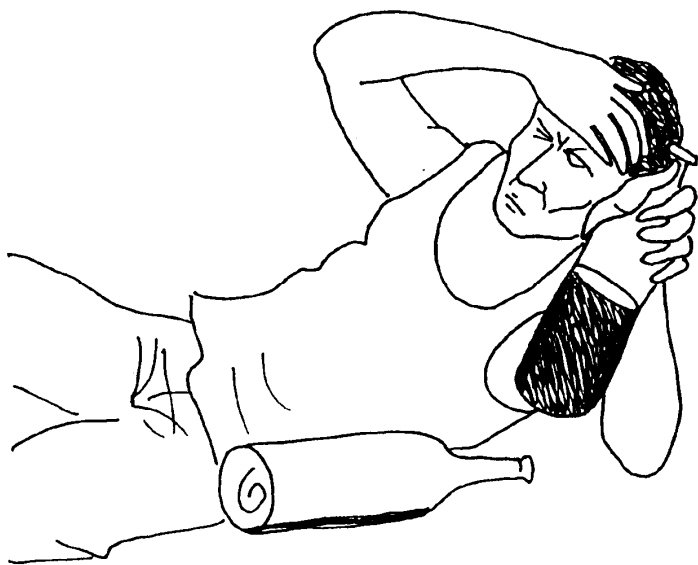


Daṅ də dine al dwana dwoy gun gaba cha arge naṅ bam

Managə gani unê dwana dəma bam me, dərəm ina nuni turam me da, daṅ də dine di dangəṛə sədə me jêr gə əjəm gə ta di doni dəma də le.

Mani nê gun səwê naṅ ‘ywo jiba dara arge. I nê kobgêlê day gə nê diyandəla gə nê swagə nê doṛe woni chidə bare di, gə nê mana gaba ya de. Mani nê ‘ywo jiba naṅ da, i chara ənda.

Wamani gə ta di pad da, haraw gə gun gaba cha arge di həbala gə geche. Anji u səw kaləw mwom gaba chədə wala duwa gə made gədəw mwange. Doni duwa di ‘ywo dwana hənə dədə jara gə daṅ də dine bêdê. Managə mwom alnaw bani yande kaw, swa duwa gə daa da, wome.



Dañ dē dine al dwana dōy nare woni ‘ya nuni lada bêdê bam me woni ‘ya nuni nañ bêdê bam me ca

Doni dēma da, ur i bwa gē gwoyni do me ha dama labiya sən me, ha jara gē dañ dē dine sən me ca. Yande da, ina i wi wi kaw dangərana mana duwa gaba ‘ya ladnale. Dayarna gē gəṛə solbə dādêgəl?^ mən bêdê. Kal dē ərmêng dawa ənda dādē bwa gwoyni dē ladle. Hara gē changa nañ me, ala gē giyê gē changa dwaṛə nañ me da, haraw gē doni ənda gwoyni. Anji neyəm jara gē dañ bêdê.



Gun urnê baalna dwana dwayna dan də dine bam da, urəw i wama gə lade

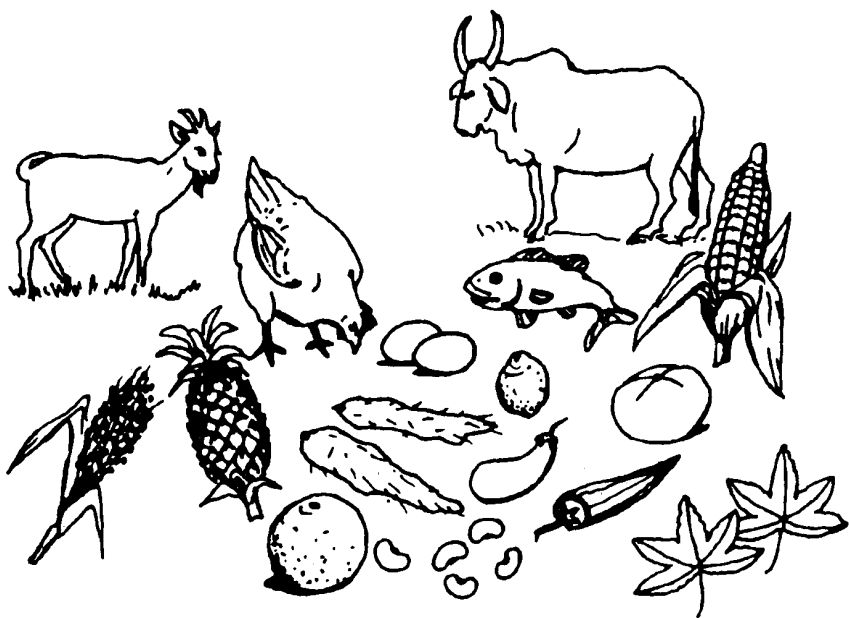
Wama gə lada: Wom kal əbəm ladle, kal dwayna dəm bəđê. Wom mani pad nê doni dəma urgə.

- I wama gə woy me te dê wamang gandəw bag mo?
- Mani nê wama pad da, wundəre mo?
- Anê ha əsəgə dodê jiga jiga man mo?

Mani wama da əsə day gə dodê i mana subu:

1. **Wama gaba awa gun doni duwa me aba dang əraw me ca:** Kabni me goche me gasa me nãy me ca.
Mani nê yiga nê yab: Jiri me gəna me ca.
2. **Wama gaba ‘ya dwana:** Mãy me gere me bakugmi me banan me banan gə gechəde me guləngəşə me ngari me sugar me mapa me ca.
3. **Wama gaba gama doni ənda me gaba ‘yaw dwana dədə jara mwom me ca:** baje-baje nê hangda labaa nê bəra me tomad me oberjin me garu me mani bajəragə me salad me. Habde ya day: oranjə me lamən me banan me ananas me ca.

Gun urnə ba al dwana dwoy dan də dine bam da, kaləw a wamna wama gə lade.



Gun urnə ba al dwana dwoy daŋ də dine bam da, kaləw a hurna barge səwê dara dəsə

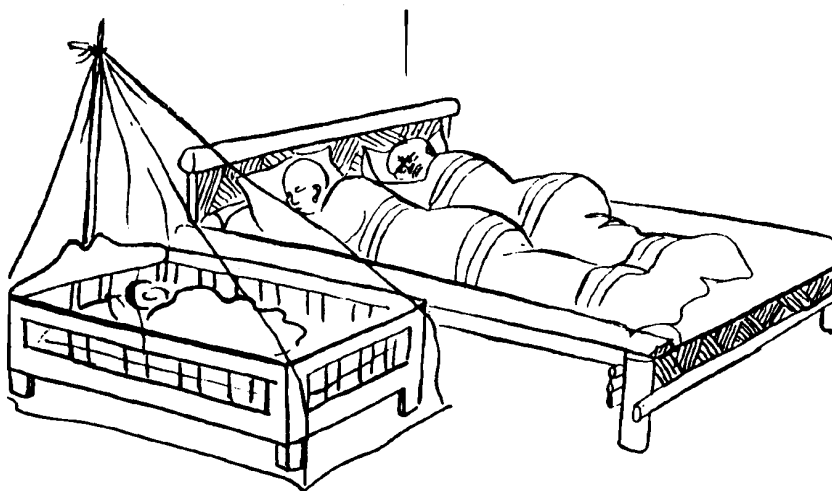
Yarna mani nê gun ha alagə dara dəsə ba alnaw nəm bêdê di i ta:

- Gə turgə, gale wana da, bwana barge sêdêngê.
- Damna gə barge gə əne sêdêngê bêdê.
- Yarna dine ladəle, kal dəsə alnagə bêdê dara doni gə nê dine day da, law dwoy gə nare nê gechəde day bam.



Gun urnê ba al dwana dwoy dan̄ də dine bam da, kaləw a ina nuni ladnale

Doni ənda da, ur i bwaw gə gwoyni wala gə wala dara giyê gə mê alaw gə dawa di. Gə changa ba da, i nuni neyəməm ladle. Gun urnê ba bwanaw doni duwa gwoyni ladə da, kal a d̄arəna mana gə lade me ina nəmê dara kal doni duwa di bwarna dərêwê ladle. Gun gamna səw dara bede dədə jəbaw əmêw ‘ya gə nuni bam.

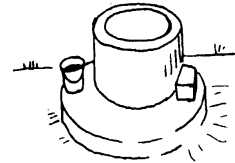


**Ladni gə nê ciri dədə pad dəra me,
gə nê ciri tuldə də bani dəra me da,
i giyê gə dol i nare pad**

Yarna mani nê nare ha alagə dara ciri day dədə ba
chiwlênê nəm ladna.

- Kal kuləli me ciri me chiwlênê ladle.
- Bəla gə cha da, nare dang əṛana bəw ladle.
- Gun ciri duwa dwaṛə ba-ba pwalna gubə gə ‘wada me pwalna gubə twoṛəlê ip, dara nimi chawna bwarnalê me ca.

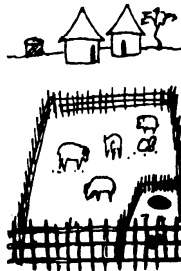
- Jana mana daa bwana gə mani nê pagalê.



- Jarna gə mwom. Nare woni mwom gaba dəmê mana da bwanagə məndagə jiga.

Dayna sədəng da ciri danê, kəlnê charwa bwana mana mən dara labiya də sədəng.

- Urnə nare nê laptanê woni ‘wacṇa charwa ‘ya dəra gə gəlnəng bərmê dəra. Wala gə mwom gə geche əndarna da, hana ‘wagəna nare woni ala bagsinaso.

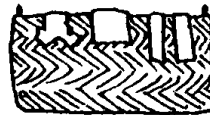
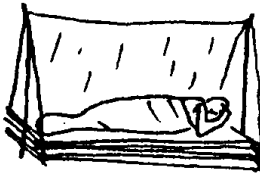


- Ciri chəwlê dəra gə lada da, i giyê gə nê nare pad day.

Nare nê ciri dwařælê ba-ba đangəřana sədêgə me damna chəwlênêle

Yarnandə ciri dwařə chəwlê dərə da, ur i na mo?

- Managə kuləli bulê dayê ba ba da, ur i đangəřa bam.
- Mana sade woni yara barge daa.
- Udənê nimi nê lade me gamnagə ladle kulê.
- Mani woni ala wama da, wəynagə bam ladle.
- Gamna mani nê wama ladle.
- Piynê barge gə hura bwanaw daa ladle.
- Kəlnê sange dara bede.

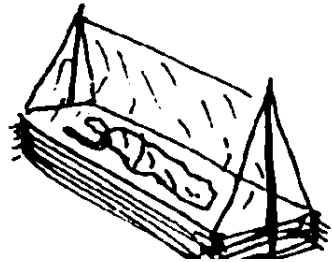


Gun gə woy kaw dwayna gəsêni gə nê labiya də nê səw

Gun dwayna gəsêni gaba dangəra sii mwom da, ha dama labiya.

- Wala ba ba da, wiy səm bam pad.
- Wiy barge dəma gə hura bam.
- Hurê barge gə chəwle səmê neyəm ladle.
- Bo gwoyni neyəm ladle.
- Wom mani dərêgə jiga jiga ladle.

I sədə ‘yang, i ala gə acna me, hara gə mwom me made me ca.



TU PEUX ETRE FORT ET EN BONNE SANTE OU FAIBLE ET MALADE

Regardez ces deux hommes. Celui de gauche est propre et fort. Il est en bonne santé. Par contre celui de droite ne peut même pas se tenir debout; il est maigre, fatigué et n'a plus la force de travailler. Il est malade.

CE SONT LES MICROBES QUI DONNENT LES MALADIES

Les microbes sont invisibles à l'oeil nu, mais l'infirmière peut les voir avec le microscope. Les microbes sont nombreux et peuvent être très dangereux. Une fois dans notre corps, ils mangent le sang de l'homme comme les magnans qui attaquent et mangent les poules qui sont bien plus grandes qu'eux-mêmes.

LES MICROBES SONT PARTOUT, MAIS SE DEVELOPPENT SURTOUT DANS LA SALETE

Le bébé se traîne sur le sol où il y a beaucoup de microbes. Ils vont entrer dans son corps et il deviendra malade. Ils sont dans l'air. Les microbes sont partout, dans une maison mal entretenue, dans la cour où les animaux font leurs cacas partout.

LES MICROBES SONT AUSSI DANS L'EAU DE MARIGOT

Les microbes vivent aussi dans l'eau. Ils viennent des animaux qui salissent l'eau, ou bien de cet homme qui fait son caca près de la rivière. Ou bien l'eau permet aux moustiques de se multiplier. Ces moustiques attaquent aussi les gens. Maman et les enfants qui utilisent cette eau sont exposés aux microbes qui vivent dans l'eau.

LES MICROBES SONT NOMBREUX CHEZ LES PERSONNES MALADES

Ces trois hommes sont malades et peuvent transmettre beaucoup de microbes : le premier a une plaie infectée, le deuxième a la diarrhée et le troisième tousse avec des crachats. Beaucoup de microbes vivent dans la plaie, la diarrhée et les crachats de ces trois malades.

LES MICROBES SONT PARTOUT OU IL Y A DE LA POUSSIERE, DE LA SALETE, DE L'OMBRE ET DE L'HUMIDITE

Cette cour et cette maison sont pleines de microbes parce qu'elles sont sales, humides et pleines de poussière. Les animaux et les gens font leurs cacas partout. Les microbes n'aiment pas la propreté, le soleil, la lumière. Ils n'aiment pas non plus le feu et les produits désinfectants comme le savon, l'eau de javel, le permanganate.

COMMENT LES MICROBES ENTRENT-ILS DANS NOTRE CORPS?

La peau protège notre corps contre les microbes. Si on se blesse, ou si un moustique nous pique, les microbes peuvent entrer par là.

Mais ils peuvent entrer aussi par les trous de notre corps, par les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, le sexe, l'anus et les plaies.

POUR RESTER EN BONNE SANTE, IL FAUT SE PROTEGER CONTRE LES MICROBES.

Des microbes qui attaquent notre corps et y pénètrent peuvent nous rendre malades. Si une maladie n'est pas soignée, les microbes se multiplient très vite dans notre corps et la maladie devient très grave. Voilà pourquoi il faut essayer d'éviter les microbes qui nous rendent malades. Comment faire?

-Beaucoup de microbes sont transmis par les mouches. On peut protéger les aliments contre les mouches en les gardant dans un garde-manger.

-Les animaux domestiques peuvent salir la vaisselle et transmettre des maladies. Voilà pourquoi maman garde la vaisselle sur des tables hautes, qui sont faciles à fabriquer.

-Pour se protéger contre les moustiques qui transmettent le paludisme, tout le monde dort sous une moustiquaire.

EN FAISANT DES BARRIERES POUR LES ANIMAUX, LE VILLAGE RESTE PROPRE.

Pour se protéger contre les microbes qui viennent des animaux, chaque famille peut rendre la concession propre en mettant les animaux dans un enclos. Il n'est pas facile de faire un enclos ou des barrières pour les animaux, car il faudra aussi prévoir comment les nourrir. Mais en mettant les bêtes dans des enclos, on peut garder sa concession propre.

On peut aussi faire des champs de culture vivière autour de la case sans que les animaux viennent les ravager. Si on met les animaux dans un enclos, les plantations produiront plus, car les chèvres ne pourront pas abîmer les plantes.

AVOIR DE L'EAU PROPRE, C'EST SE PROTEGER DES MICROBES QUI NOUS MENACENT

Il y a plusieurs manières d'avoir de l'eau propre : lorsqu'on fait une source, il faut que la réserve d'eau soit protégée de toutes saletés qui viennent de l'extérieur: feuilles mortes, eaux de ruissellement de la brousse, animaux, assiettes sales pour puiser, etc..

L'eau doit s'écouler par un tuyau. C'est là que l'on mettra les seaux pour puiser l'eau.

Lorsqu'on fait un puits, il faut que la margelle soit assez haute au-dessus du sol (au moins 1 mètre). Le tour du puits doit être en pente et, si possible, cimenté pour que l'eau coule loin du puits et ne fasse pas de boue.

Il faut fermer les puits et les citernes avec des couvercles. Pour les citernes, ne pas recueillir l'eau des premières pluies. Car elles lavent les toits des cases. Nettoyer les citernes au début de la saison de pluies.

TU PEUX AUSSI RENDRE L'EAU POTABLE A LA MAISON.

Pour avoir de l'eau propre quand le point d'eau n'est pas aménagé, il faut la rendre potable à la maison. Comment-faire? La meilleure façon est d'installer un filtre bougie. On peut récolter l'eau filtrée dans une dame-jeanne ou un canari couvert.

Comment faire si on n'a pas de filtre bougie? Pour le bébé, faire bouillir l'eau pendant 15 minutes, laisser refroidir et conserver dans une marmite fermée.

-Passer l'eau à travers un pagne propre arrête certaines maladies, comme le ver de guinée, mais laisse passer les petits microbes (après chaque usage, laver ce morceau de tissu avec du savon et le faire sécher au soleil).

-Mettre une bouteille claire (comme une bouteille de Tangui ou de Top) avec de l'eau au soleil pendant 4 heures.

COMMENT SE PROTEGER DES MICROBES?

-Il faut se laver les mains avant de manger et apprendre cette habitude aux enfants dès que possible.

-On doit aussi se laver et laver ses habits souvent, les faire sécher au soleil sur un fil et non par terre.

-Il est nécessaire d'utiliser un cabinet pour faire les selles et les urines et se laver les mains après avoir été au cabinet.

-On doit soigner les plaies avec propreté et les protéger avec un pansement tant que la plaie n'est pas guérie.

ON DOIT SE PROTEGER DES MICROBES QUI VIENNENT D'AUTRES PERSONNES

Certains malades portent des microbes avec eux et les transmettent à d'autres personnes: on les appelle des malades contagieux. Par exemple: quelqu'un qui a la tuberculose tousse beaucoup et a aussi des crachats. Ces crachats sont pleins de microbes. Le malade ne doit pas cracher par terre, mais dans une boîte que l'on brûlera ensuite.

Il faut aussi bouillir son linge, laver la vaisselle qu'on utilise avec du savon ou de l'eau javalisée.

Autre exemple: on ne doit pas mettre un bébé en bonne santé avec un bébé malade (rougeole, coqueluche, etc.); protégez le bébé par la vaccination.

COMMENT SE PROTEGER DES MICROBES QUI SONT DANS LA SALETTE?

Maman nettoie régulièrement le cabinet pour qu'il n'y ait pas de cacas qui salissent le sol du cabinet. Elle apprend aussi aux enfants de fermer le trou par un couvercle pour éviter les mouches et les mauvaises odeurs.

Pour éviter la boue autour de la douche, papa a fait un "puits perdu": C'est un trou d'un mètre de profondeur, rempli de gros cailloux. Ainsi, les eaux sales descendent dans le trou et les moustiques ne peuvent pas y pondre leurs oeufs.

TOUTE LA CONCESSION EST PROPRE

Comment faire la propreté dans les cases et à la cuisine?

-Ouvrir les fenêtres des cases pendant la journée pour laisser entrer le soleil et l'air pur, balayer régulièrement les chambres, secouer les nattes et mettre les couvertures dehors, ranger à nouveau.

-De temps en temps, faire un grand nettoyage de la maison: sortir toutes les affaires et nettoyer partout avant de ranger à nouveau.

-Balayer les cuisines et les concessions régulièrement. Ne pas laisser traîner de vaisselle sale. Faire des puits perdus pour jeter l'eau sale de la vaisselle, etc..

LES MICROBES SONT PLUS FORTS QUE LES PERSONNES MAL NOURRIES

Les microbes, étant partout, réussissent toujours d'une manière ou d'une autre à pénétrer notre corps.

Mais si notre corps est fort, il se défend bien et tue tous les microbes au fur et à mesure qu'ils entrent.

Si notre corps n'est pas assez fort pour se défendre, les microbes se multiplient, ils deviennent très nombreux et ils nous rendent malades. Le microbe est le plus fort chez les personnes mal nourries: c'est-à-dire chez les personnes qui ne mangent pas assez ou chez les personnes qui mangent mal.

Une personne mange mal quand elle ne mange pas tous les aliments dont son corps a besoin pour être fort et résister aux attaques des microbes.

LE MICROBE EST PLUS FORT QUE LA PERSONNE QUI A FROID

Le microbe est plus fort chez les personnes qui ont froid:

Si ton corps est occupé à lutter contre le froid, il a moins de force pour lutter en même temps contre les microbes.

Un bébé est très sensible au froid, surtout quand on le lave dans des courants d'air.

LE MICROBE EST PLUS FORT QUE LA PERSONNE QUI BOIT TROP D'ALCOOL

Quand ton corps est affaibli, endormi par l'alcool, les microbes en profitent pour se développer et attaquer.

Beaucoup d'organes souffrent directement de l'alcool, comme l'estomac, le coeur, les reins qui filtrent le sang, les glandes génitales, mais surtout le foie.

Tout cela entraîne pour l'alcoolique un état de grande faiblesse. Il expose son corps aux maladies qui raccourcissent sa vie. Son corps n'a plus la force nécessaire pour se défendre contre les microbes. Dès qu'il souffre d'une petite maladie, il a de la peine à guérir.

LE MICROBE EST PLUS FORT QUE LES PERSONNES QUI DORMENT MAL OU PAS ASSEZ

Ton corps a besoin de se reposer pour rester en bonne santé et pour résister aux attaques des microbes. Pour cela, il faut que chaque personne à la maison ait une place convenable pour dormir sans être entassé sur le même lit. Il faut aussi avoir une vie régulière qui respecte le repos. Trop de sorties nocturnes, trop d'heures de travail jusqu'à la nuit, feront que ton corps est toujours fatigué. Il ne peut plus se défendre contre les microbes.

POUR ETRE FORT CONTRE LES MICROBES, IL FAUT BIEN SE NOURRIR

Bien se nourrir : c'est-à-dire manger suffisamment, mais pas trop; manger tous les aliments dont notre corps a besoin.

Quels sont les aliments que nous mangeons habituellement?

Est-ce que tous les aliments sont pareils?

Comment peut-on les classer?

Il y a un classement en 3 grands groupes:

1- Les aliments constructeurs et réparateurs du corps: la viande, le poisson, les oeufs, le lait etc., certains légumes; les haricots, les arachides, etc.

2- Les aliments d'énergie: le mil, le riz, le maïs, la banane, les plantains, les ignames, le manioc, le sucre, le pain, etc.

3-Les aliments protecteurs qui nous aident à nous protéger contre les maladies: Les légumes cuits et crus: les tomates, les aubergines, les gombos, les feuilles, la salade etc Les fruits: les oranges, les citrons, les bananes, les ananas, etc

POUR ETRE FORT CONTRE LES MICROBES, IL FAUT BIEN S'HABILLER POUR NE PAS AVOIR FROID

Voilà ce que l'on peut faire pour ne pas avoir froid:

Mettre un pagne le soir lorsqu'il y a du vent, etc.

Ne pas rester avec des habits mouillés

Veiller surtout aux enfants pour qu'ils n'aient pas froid, car ils sont plus fragiles que les grandes personnes.

POUR ETRE FORT CONTRE LES MICROBES, IL FAUT BIEN DORMIR

Notre corps a besoin de se reposer chaque jour de la fatigue de la journée. Il faut dormir suffisamment chaque nuit. Et pour que notre corps se repose bien, il lui faut une bonne place pour pouvoir bien se détendre. Il faut aussi considérer comment se protéger des moustiques qui sont dangereux et qui empêchent de bien dormir.

LA PROPRETE DU VILLAGE ET DU QUARTIER DEPEND DE TOUS

Voici quelques points pour assurer la propreté du village ou du quartier :

-avoir des cases et concessions propres;

-aménager des points d'eau communautaires;

-chaque maison a un W.C., une douche avec un puits perdu et les utilise;

-les animaux sont mis dans un enclos;

-lutter contre les maladies: isoler les malades contagieux, s'organiser au niveau du village pour utiliser une pharmacie familiale;

-demander l'aide des encadreurs sanitaires du dispensaire; pendant les grandes endémies, demander l'aide d'une équipe de vaccination.

CHAQUE MAISON DOIT S'ORGANISER POUR VIVRE DANS LA PROPRETE

Regardons comment faire la propreté dans chaque maison :

-entretenir chaque parcelle

-tendre un fil à linge

-avoir de l'eau potable et bien la conserver à la maison

-laver proprement la vaisselle

-protéger la nourriture

-ranger les habits

-avoir des moustiquaires, etc.

CHAQUE PERSONNE DOIT SUIVRE LES REGLES DE LA PROPRETE

Rester en bonne santé en vivant selon les règles d'hygiène :

-se laver entièrement chaque jour

-laver le linge

-s'habiller suffisamment et proprement

-se reposer suffisamment

-prendre une nourriture équilibrée