

**Gəsêni gə nê
deme də gə `wogdə
Mariam Bay**



**Gəsêni gə nê
deme də gə `wogdə
Mariam Bay**

Comité de Langue Soumraye
Doumougou
Tandjile-Est
2011

Titre en français : Quelques conseils d'une femme
appelée Mariam Bay

En langue : Shibne (soumraye)

Parlée au Tchad dans le canton soumraye, département
Tandjile-Est, sous-préfecture de Deressia.

Genre : Santé

Réalisé par Manague Robert

Auteurs et Illustrations : Mariam Bay et Margareta
Karlsson

1^{ere} édition : 250 ex. Février 2007

2^{ième} édition : 300 ex. Avril 2011

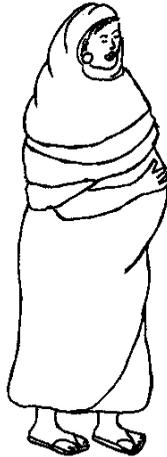
Managə dē gədə dwe iw da, səy `ywoliye



Managə dē gədə dwe iw da, səy `yoliye dəm da,
dē ha ala i na me dwe gə dē yəw di ha dama
labiya mo?

Nē ur ba nē `yay gəsēni gaba gama dine dara
mwom.

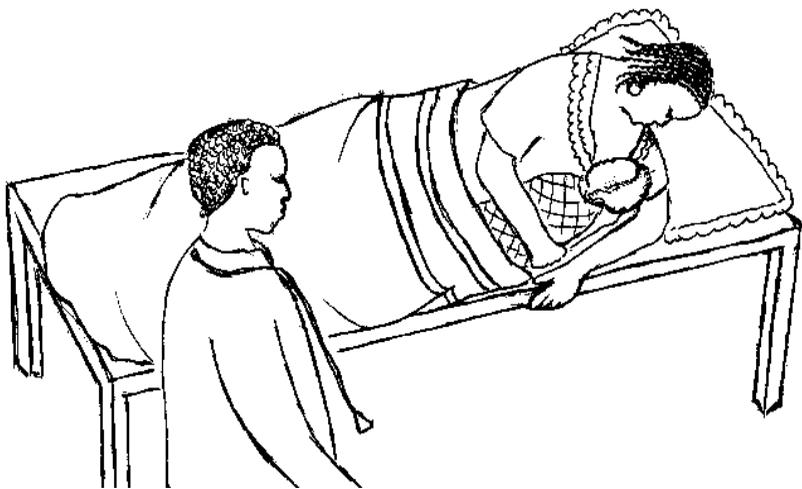
Managə dê unê gudi da, ha labtanê



Dê ha labtanê dara kal dogtər yarnay. Gə ha `wayaye. Gə `waynay mwom da, mendi me dwe gə nudəyê me, anê ha dama labiya.

Dê unê gudi da, wom mani nê lade. Dê wamna ladna da, ya kaw ha wamay bêdê me dê ha wamara mwom bêdê me ca. Dê wamarna kaw, mwom di ha alay naṅ bêdê. Wala gə yalê da, dê ha `ywa dwana me bare diya kaw ha chawa naṅ bêdê me ca.

Managə maktubu də ka di lê, gə ha `ywa dwaṛê də də waya gwale gə nê mani nê wama nê lade day.



Wala gə ya lē da, ha labtanê. Dê ina i mwom da, dogtər ha yaray. Gorəndi ina i mwom kaw, dogtər ha yaraw me ca. Bare diya chawna naŋ da, dogtər neyəm dəbəw dodə me ca. Bare chawna naŋ da, ladə bədê bəŋəŋ.

Dê yana i ulay kaw, u dwe di ha nəm labtanê kal gə `waynawe.

Dê `ywana bərmê da, ha gə dwe di labtanê duru dalawê ba-ba neyəm aliya mən ba do. Dogtər ha `yay gəsêni gə dê ha yəw dara dwe di ba jwarna nəm ladə.

Nãy nê nê dwe yəw dərə ladə đoy bam



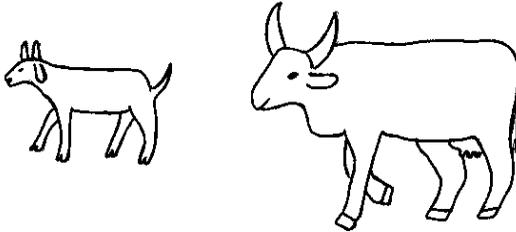
Dê urnê dara gorəndi ba jwarna ladna da, `yaw nãy diya. Nãy nê nê dwe yəw dərə da, ladə naṅe; cendi i dəban mani nê acṅe; cendi jwor dwe kalang me əməw mwom gə yab bərmê gaba ala dwe di bam me ca.

Najay wana naṅ bədê da, kal sumi doy gəsêni gə nê ilê `yayê ta di :

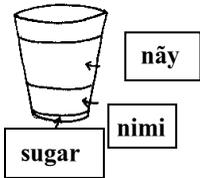
- `Yaw dwe najay kaləw a chê da-da dara nãy ba gurnê nəm naṅ.

- Chê nimi naṅ me chô nãy naṅ me əm sale naṅ me dara `yaw gə dwe nãy lada nəm.
- Wom mani bajərage naṅ me ca.

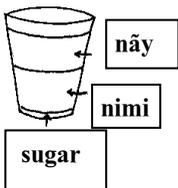
Dê alna mani nê ta di pad me ladna bôdê da, kanjə nãy nê cange labaa nãy nê labe labaa nê kob lê nê burê.



- Wulasə nãy nê cange le duwalê, u chə dodê kal həlale do me, dê `yaw dwe səṅ.



- Nãy nê labe al dwana đoy nãy nê cange bam. Yande da, bo-gə nimi lê həṅe me sugar lê həṅe me, do me wulasəgə səṅ.



- Managə dê `yanaw nãy nê ta di me, dwe di `wadəna gura da, udə nimi bor gə nãy di mən me bam wulasə nəm.

- Nãy nê kob lê nê burê dərêgə gərə nañe. Yande da, dê urnə dara ba dê `yanaw dwe da kañjə nê nê dine nê mañ day. Dê urnə `yaw nãy nê ta di da, ha urê labtanê kal gə gələy ala day.



- Kal nãy nê dê wulasəgə di lê dasa də dê wulasə nəmê də jang. U kuyar me dê ude `yaw nəm.



**Bibəro
bêdê!**

- Kal `yaw dwe nãy gə bibəro bêdê dara wuya duwa wom nañe. Wuyər ladə bêdê mwom da, ərə `yaw dwe mwom me ca.

`Yaw dwe najay me wama gə ďang me ca

Nay nê nê dwe iw da ladəw dwe le bəraa dara ala aliya sər ba do. Dəm da, managə dwe di alna duru kubi mwom da, `yanaw mani nê wama nê ďang me ca.

Managə dwe di alna duru kubi da, gə ha `yaw i mani nê wama nê woy mo?

Dê urnê dara dwe diya di ba jwarna ladna da, doy gəsêni gə i dodê gənəŋê ta di :



sale



banan



lamən

- Năy nê nê iw gə jomni.
- Năy nê nê iw me sale me gə dawa ciri dwaṛəlê.
- Năy nê nê iw me lamən nimi dəra me habde ya day nê ďang nimi day me gə dawa də pagare.
- Năy nê nê iw me sale me gə turgə.
- Năy nê nê iw gə changa.



sale



papay



mongo

banan



lamən



guyab



Managə dwe alna duru dunasər da, dê `yaw :

- Nāy diya
- Sale
- Habde ya day
- Gul gə wulasa gə də ichəw dodê ya sale de
- Gasa tuləw `yaw di sər dəmas mən dwarzəlê



gul



doche



gasa

Managə dwe alna duru mwaj da, dê `yaw :

- Nāy diya
- Sale
- Habde ya day
- Wulase ya nê gul de me ichəw dodê ya sale de
- Gasa tuləw `yaw di sər dəmas mən dwarzəlê
- Goche bani `yaw di sər dəmas mən dwarzəlê



sale



gul



mongo



guyab



papay



doche



kabni



gasa

Dwe di alna aliya mən da, də `yaw :

- Năy diya labaa năy nê bəra nê dê wulasəgə duwalê
- Sale
- Habde ya day
- Gul gə wulasa gə də ichəw dodê ya sale de
- Gasa tuləw `yaw di sər dəmas mən dwaşəlê
- Goche bani `yaw di sər dəmas mən dwaşəlê
- Kabni bani `yaw di sər dəmas mən dwaşəlê

Gə il sale də lade man mo?

- Dê ju mwage labaa mãy labaa gere wer kubi.
- Dê ju gəna wer mən.
- Dê ju giri wer mən me ca.

Swagə nê ta di dərêgə dê bujəgə bam me dê kalgə woy bam. Do me dê əgəgə me, dê cəgdəgə bam ladə me ca.

Dê bo buro gə ta di manage bəsa dalawê. Kalu uşənəle me dê hawŋəgə daa kalgə gədənə ya labe swani duwa de.

Dê ha ilê sale man mo?

- Dê wulasə nimi nê lade wer sər.
- Dê udə nimi nê həlale wer mən me ju buro wer mən me ca.
- Dê bo nimi nê uşə manage diyê me dê kal / chê duwalê al / neyəm dawa dəndadə mwaj.
- Dê bo wala bəni həŋə me, sugar kuyar mən me lê diyê.

Gə wulasə mani ilgə ya sale de man mo?



gul



dawya



doche



gasa



kabni

1. Wulasə gul labaa dawya labaa mani bajəragə nê đang me bo wala lê diyê bani me.
2. Dara wulasara na mwom da, hawñəgə da-da kalgə gə bor dodê.
3. Bo nimi bani lê diyê.
4. Dê alna yande mwom da, bol gasa labaa kabni labaa doche bani asə lê.

Doche labaa kabni da, dê hangdægə man mo?



doche



basal



baje-baje



kabni

Dê hangdana goche dara `yaw dwe da, bo basal lâ hən̄e, wala hən̄e me swani hən̄e me mani bajəragə lâ hən̄e me ca. Cida da, bo lâ bêdê. Bəra də dê hangdə ta di, `yaw dwe. `Yaw goche mëndagə me ca. Kabni kaw hangdə ya ta də me, `yaw dwe dubə duwa.



sugar



lamən

Dwe wamna mani bêdê da, chədə lamən nimi dəra me asə nimi lâ ɓani me, bo sugar lâ ɓani me ca. Kal dwe di cherni alnaw bêdê.

Wama gə woy me ladə dara gun labiya duwa mo ?

Gun urnê dara nare nê kərê duwalê ba damna labiya
da, kal a `yanagə wama gə dərêw jiga-jiga subu ka di :

1. Wama gaba `yaw gun dwana :



banan

gere



bakugəmi



ngarî



mwage



maja



swani

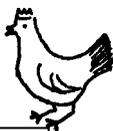


gul

2. Wama gaba jwara dwe me đarə gun gə geche
doni duwa me ca :



goche



dure



nāy



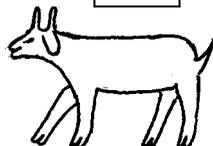
gasa



jiri



gəna



kabni

3. Wama gaba `yaw gun dwana də mwom ha alaw nəm bêdê :



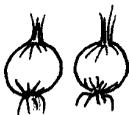
gaṛəw



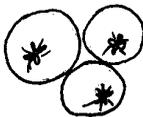
papay



mongo



basal



tomad



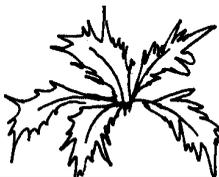
banan



lamən



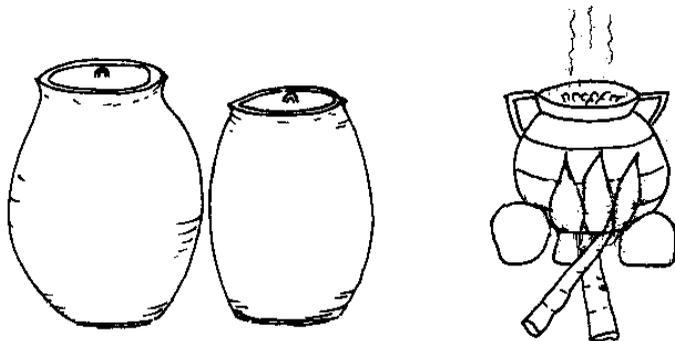
guyab



mani bajəragə

Wala mən da, kaŋjə wama dərəw nê subu ta di ba-ba `yagə nare nê kərê dəmalê. Mani nê wama nê nê wayəm gwale day də da, yər nê gələm poto day i ta dara mē `wocŋəgə nəm.

Kanja gə nimi nê chəwule da, i mani nê lade



Doni gə sədêndə da ur nimi naŋe. Mana uŋeyê da, ur cha gə nimi naŋe.

Nimi nê chəwule da `yaw gun mwom bêdê. Nimi nê mədage da `yagə nare mwom naŋe. Mwom ya `wada gə gura de me, mana-mana de me ca.

Nimi nê acŋe da wulasanagə le duwalê. Chənêgə dodê həlalna le do me chanagə səŋ. Dê wulasana nimi nê acŋe le da, duwa `yə daŋ də dərêgêlê bam.

Dê urnə dara `yaw dwe gə maŋ nimi da, wuy əsay bam ladle do. Dê `yanaw dwe nimi gə əsay nê mədage da, dwe di ha alala mwom.

Wuy dwe gə maŋ bam wala mən ba-ba !



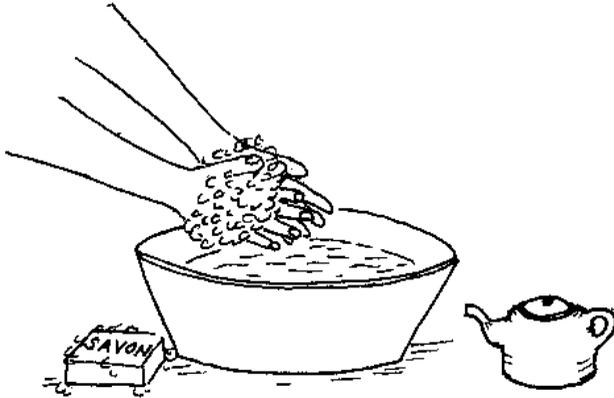
Gə turgə ba da, wuy gorəndi bam gə nimi nê uçe gul-gul.

Managə aŋji wuŋjənê dodê səŋalê gə dawa da, ur i wuyaw bam. Dwe di walna gə səw gə gichəni da, koyəng labaa mwom gə dang ha alawe.

Dê wuyna dwe di bam mwom da, asəw managə barge gə chəwule yê. Dwe ina managə chəwule yê da, koyəng ha alaw bêdê.

Barge kaw hurəw gə chəwule səwê me ca.

Wuy əsay bam gə sabən !



Dê urnê đwara haye da, wuy əsay bam do !

Dê urnê wama mani da, wuy əsay bam do !

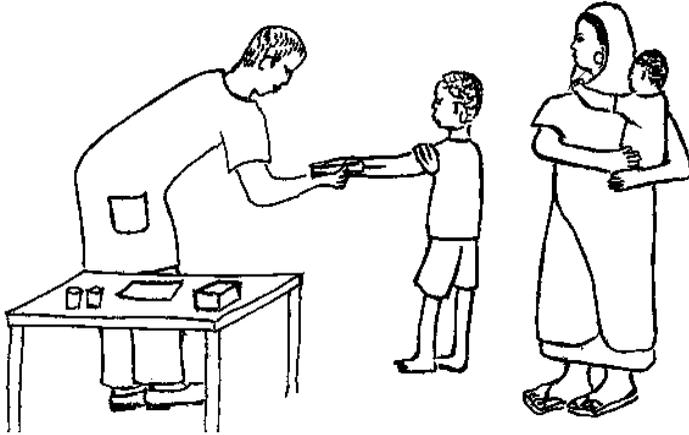
Dê wama gəna labaa tumər labaa habde ya day
kaw, wuy əsay bam do !

Dê swanay toꝛêlê da, wuy əsay bam !

Dê swanay bam da, wuy əsay bam !

Gəlge dine wuya gə əsəragə bam do me wama gə
mani səꝛ !

Managə dwe wamarna da, dê ha ala i man mo ?



Gorəndi wamarna da, ha gandəw labtanê. Dê kalnaw ulay jang da, mwom di ha hara gandəw pi-pi.

Ciri diya yanale kaw, kanjə mani uw ha nəm labtanê.

Ha gandəw kalang. Mwom di alnaw naŋ da, dēmê duwa gə bam ha wamale.

Dwe sɛw uɾɛle



Dwe sɛw uɾɛnê da, wuyɛw gɛ nimi nê uɾɛ gul-gul labaa bow barge gɛ ɛɲɛ sɛwê.

Dwe sɛw uɾɛnê da, kal bwaw borgɛ duwê dɪ me hurɛw barge gɛ dɔre sɛwê dɪ me ca.

`Yaw dwe para. Ina i dwe gɛ aliya duwa neyamna ji bêdê sɛɲ da, ɓolbê kinin di dodê wodɛ me `yaw mɛn.



Dwe gə aliya duwa so ji ha mwaj di sər da, ɓol
dodê sər me `yaw tuləŋ mən.



Dwe gə aliya duwa so mwaj di sər ha mwaj di ji
da, ha `yaw para mən gə sədə.



Gun gə geche da, ina i sər kaw a chana ma.



Managə dê `wə labtanê da, dogtər `yaw dwe para
labaa aspərin mo. Dwe gə duru duwa neyem sər
bêdê da, gə `yaw aspərin bêdê səŋ.

Dwe di səw uŋənê da, əm ga i pali aləw tandi som.
Yande da, asə gwale gə nê pali managə maktubu
dwaŋə də 22-24 lê.

Bede haraw gə gun pali, gam gorəndi le dara bede !



Managə dwe ina nuni da asəw sange dalawê.
Sange da əmdə bede yədəbê gə dwe bam. Bede
yədəbê nêw da, ha `yaw pali.

Pali i mwom gə acne naņe. Anji `yə nare naņe. Pali
`yə dine naņ doy nare nê gechəde bam. I dara ta
də me gamna dine le dara bede.

Managə pali alna dwe da, ur i ala na mo ?

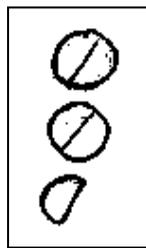
Pali alna dwe da, ha gandəw labtanê. Managə labtan yanale da, `yaw kinin də gə `wogədə nibakin labaa kulorokin.

Dwe gə duru duwa so mən ha mwaj di sər da :

`Yaw kinin mən wala gə piyê

`Yaw kinin mən wala gə sərê

`Yaw tuldə wala gaba subulê

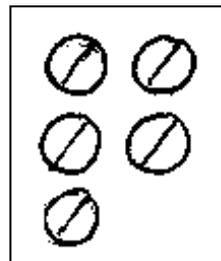


Dwe gə aliya duwa so mən ha subu :

`Yaw kinin sər wala gə piyê

`Yaw kinin sər wala gə sərê

`Yaw kinin mən wala gaba subulê

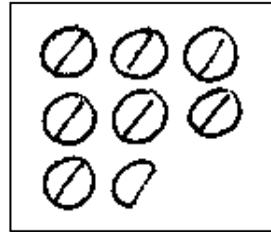


Dwe gə aliya duwa so wodə ha wurgə subu :

`Yaw kinin subu wala gə piyê

`Yaw kinin subu wala gə sərê

`Yaw mən gə tulən wala gə
subulê

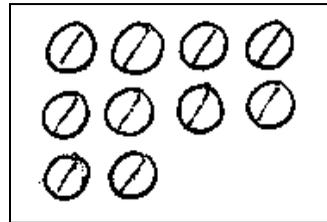


Dwe gə aliya duwa so dunasər ha mwaj di wodə :

`Yaw kinin wodə wala gə piyê

`Yaw kinin wodə wala gə sərê

`Yaw kinin sər wala gə subulê

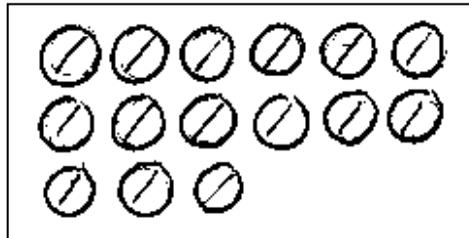


Gun gə geche :

`Yaw kinin kubi
wala gə piyê

`Yaw kinin kubi
wala gə sərê

`Yaw kinin subu
wala gə subulê



Manage gun gaba pali hurəbênê labaa
wacnana səw bédê da,
hana gandəw kalang labtanê !

Diyabe nê al dwe



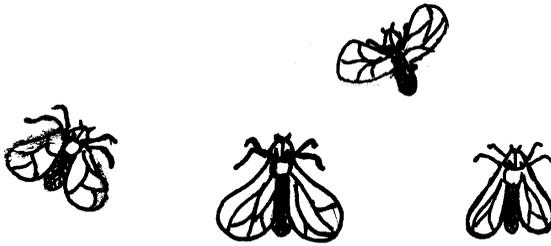
Managə gorəndi diyabe alhaw da, wuyəw bam gə sabən wala mən ba-ba.

Kaŋjə barge gə chəwule maw nəm da. Diyabe di magdarna da bêdê da, don ha chəgdê lê dərəŋê, usəsə kaw ha bwara lê me diya di ha əŋagale. Dê dāŋənədə ladna da, diyabe di ha walba bam kalang.

Ina i diyabe nê gechəde da, ha gə gorəndi di labtanê me gə ha `yaw charwa.

Ina i diyabe nê dine me walbana bam kalang bêdê kaw, ha gə dwe di labtanê.

Doṅ da hara gə mwom, yande da, gam gorəndi le daraw !



`Ywor doṅ bam dara aṅji `yaw gun mwom gə
`wada. Doṅ hara gə mwom jiga-jiga. Doṅ ha
chəgdə ichəṅê me diyabeyê me mani nê acṅe nê
dangê me ca. Doṅ laya mani nê acṅe gədawê.

Doṅ chəgdênê mani nê wamalê, chəgdênê
dasabeyê, chəgdênê dwe dərêwê labaa buwê da,
aṅji `yaw i mwom.

Əsay nê mədage me nimi nê mədage me dasabe
nê mədage me da `yaw gun mwom gə `wada.

Mwom gə nudəṅ da, dərêw gərə naṅe.



Desna gubu gə `wada bəw da dara doŋ !
Gubu inalê bêdê da, munê ichəŋ dodê !



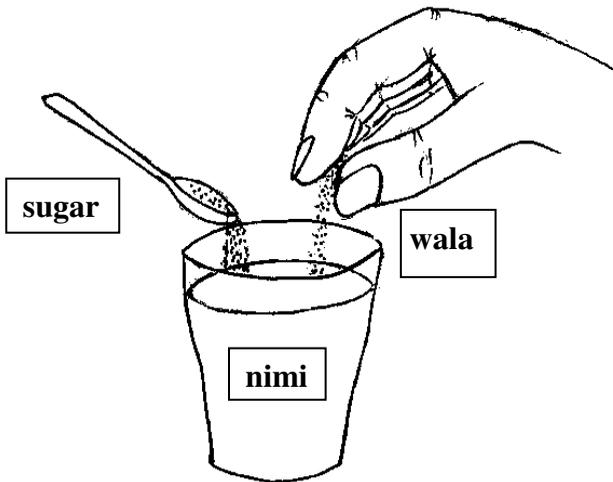
Desna mani nê wama bədêgə da ladle dara doŋ
ha chəgdêlê !
Twajəna kulu dalaw bam ladle !
Nimi nê acŋe da, bwanagə bam həŋ !



Gorəndi ina nuni da, bow sange duwê dara doŋ ha
chəgdê səwê !

Nimi nê hêrange me nê ire me da, i charwa dè `wada

Charwa dèdè `wada dè ta di əməw dwe wamara mwom gè geche bam. Charwa dèdè `wada dè ta di neyəm `ywaraw gun mwom bam.



Gə al nimi nê hêrange me nê ire me man mo ?

1. Udə nimi nê lade werê.
2. Ju sugar kuyar tulə bo lê.
3. Ju wala gə əsay subu bo lê.
4. Hawəŋ da gə kuyar.

Gə ha cha charwa də ta di man mo ?

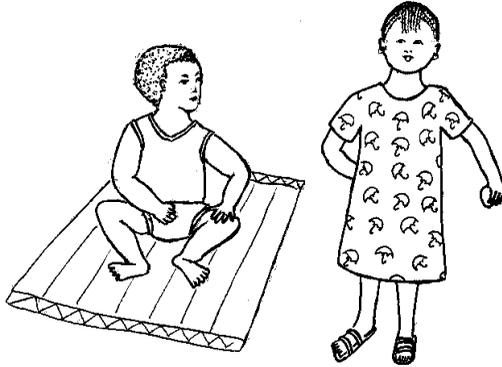
Managə gorəndi `wadəna gura da, `yaw charwa də ta di.

`Yaw charwa də ta di le da-da bəraa `wada di dara kalaw ba do.

Managə aŋji hurəbênê kaw, `yaw charwa də ta di me ha gandəw labtanê me ca.

`Yaw charwa də ta di naŋ dara kaləw a `ywana labiya. Wala mən dalawê da, `yaw dwe charwa də ta di wer kubi labaa wurgəsubu yande. Dê alna yande da, ladə naŋe.

Gam dwe le dara daɗu da dodê sɛnalê



Dodê sɛnalê da, daɗu da acɛe dɛdɛ `yaw gun mwom ilê. Dwe damna dodê sɛnalê da, daɗu da ta di ha dɛmê hara gare duwalê me ha `ywaw mwom me ca. Ya ta de da, hurɛw dwe barge sɛwê.

- Kulod duwa mɛdagana le da, hurɛw gɛ dang.
- Kal dwe di damna gɛsa gɛ ladeyê dara mwom ba alnaw bêdê.
- Managɛ dwe hana wuɗjɛlê da, hurɛw gɛbande gɛdawê.

Dê yɛnê gɛsɛni gɛ ta di pad da,
gorɛndi ha dama labiya !

Quelques conseils de Mariam Bay

3. **Quand tu deviens mère, tu es contente.** Quand tu deviens mère, tu es contente, mais que faut-il faire pour que l'enfant, que tu as mis au monde soit en bonne santé? J'aimerais donc te donner quelques conseils pour protéger tes enfants des maladies.

4. **Quand tu es enceinte, tu vas à l'hôpital.** Tu vas à l'hôpital pour que le docteur t'examine. On va te vacciner. Si tu as été vaccinée, toi et ton enfant serez en bonne santé. Quand tu es enceinte, il faut manger des bons aliments. Si tu manges bien, ça facilite la naissance, et tu ne tomberas pas facilement malade. Même si tu deviens malade, la maladie sera moins grave. Pendant l'accouchement, tu résistes et tu ne perds pas trop de sang. Dans ce livret, on peut trouver des pages qui parlent d'une bonne alimentation.

5. Au moment de la naissance, il faut aller à l'hôpital. Si tu es malade, le docteur le voit. Si l'enfant est malade, le docteur le voit aussi. Si tu perds beaucoup de sang, le docteur peut arrêter l'hémorragie. Ce n'est pas bon de perdre beaucoup de sang. Même si tu accouches à la maison, il faut emmener l'enfant à l'hôpital pour faire les vaccinations. Si c'est possible, emmène ton enfant à l'hôpital chaque mois jusqu'à un an. Le docteur te donnera de bons conseils pour favoriser la croissance de l'enfant.

6. **Le lait maternel est important.** Si tu veux que ton enfant grandisse bien, donne-lui du lait maternel. Le lait maternel a beaucoup d'importance; il est propre, il aide l'enfant à bien grandir et il le protège contre les maladies. Si tu n'as pas assez de lait maternel, tu dois suivre les conseils que je te donne : - Il faut très souvent donner le sein à l'enfant pour que le lait maternel devienne plus abondant.

7. - Il faut boire beaucoup d'eau, beaucoup de lait et beaucoup de bouillie pour pouvoir allaiter son enfant. - Il faut aussi manger beaucoup de légumes. Si tu as fait tout cela sans résultat, il faut te procurer du lait de chèvre, du lait de vache ou du lait en poudre. Après avoir fait bouillir le lait de chèvre, on le laisse refroidir avant de le donner à l'enfant. Le lait de vache est plus fort que le lait de chèvre, donc il faut ajouter un peu d'eau et un peu de sucre avant de le faire bouillir. Dans le cas où ce lait donne la diarrhée à l'enfant, il faut le mélanger avec de l'eau en quantité égale.

8. Il y a différentes sortes de lait en poudre, donc il faut choisir le lait pour nourrissons. Si tu utilises ce lait, il faut demander à l'hôpital comment le préparer. Le lait que tu as préparé doit rester dans la tasse où tu l'as fait bouillir et tu utilises une cuillère pour en donner au bébé. N'utilise pas de

biberon, parce que c'est très difficile de le laver parfaitement et à cause de cela, ça donne facilement des maladies au bébé.

9. Jusqu'à l'âge de deux ans, le lait maternel est la nourriture la plus importante, mais dès que l'enfant a six mois, on doit lui donner d'autres aliments aussi. Quand il a six mois, quelle nourriture peut-on lui donner? Si tu veux que ton enfant grandisse bien, il faut suivre les conseils ci-dessous:

1. Lait maternel le matin. 2. Lait maternel et de la bouillie à midi. 3. Lait maternel, du jus de citron et de la banane ou un autre jus de fruits dans l'après-midi. 4. Lait maternel et bouillie le soir. 5. Lait maternel pendant la nuit.

10. Quand l'enfant a huit mois, tu lui donnes : lait maternel, bouillie, fruits, purée de patates, un demi œuf deux fois par semaine. Quand l'enfant a dix mois, tu lui donnes : lait maternel, bouillie, fruits, purée, un demi œuf deux fois par semaine, un peu de poisson deux fois par semaine.

11. Quand l'enfant a un an, tu lui donnes : lait maternel ou lait frais que tu as fait bouillir, bouillie, fruits, purée de patates, un demi œuf deux fois par semaine, un peu de poisson deux fois par semaine, un peu de viande deux fois par semaine.

12. **Comment préparer la bonne bouillie?** 1. Prends six verres de mil rouge ou de mil ou de riz. 2. Prends un verre d'arachides. 3. Prends un verre d'haricots. Trier toutes ces choses, laver-les et sécher-les. Piler-les et tamiser-les bien. Üuis griller les farines au fond d'une marmite en remuant jusqu'à ce que la farine prenne une couleur jaune. La préparation de la bouillie: Faire bouillir deux verres d'eau potable. Mélanger un verre d'eau froide et un verre de farine mixte et ajouter à l'eau bouillante. Laisser bouillir 10 minutes. Ajouter une pincée de sel, et si on veut une cuillère de sucre.

13. **Comment préparer la purée?** 1. Fais bouillir des patates douces ou des pommes de terre ou d'autres légumes avec un peu de sel.

2. Quand c'est prêt, remue pour que ça devienne de la purée. 3. Ajoute un petit peu d'eau. 4. Quand tu as fait cela, ajoute un peu d'oeuf ou de viande ou de poisson.

14. Quand tu prépares le poisson pour donner à l'enfant, tu ajoutes un peu d'oignon, un peu de sel, un peu d'huile, un peu de légumes. Mais n'ajoute pas de piment! Tu donnes cette soupe à l'enfant. Il faut lui donner un peu de poisson aussi. Tu peux aussi préparer la viande de la même manière et donner cette soupe à la viande à l'enfant. Si l'enfant ne mange pas, tu peux lui donner du jus de citron plus de l'eau et un peu de sucre. Il ne faut pas laisser l'enfant être affamé.

15. **Quelle nourriture est bonne pour la santé?** Si tu veux que ta famille reste en bonne santé, il faut lui donner ces trois sortes de nourriture: 1. La nourriture qui donne de la force. 2. La nourriture qui aide l'enfant à grandir et qui répare le corps des adultes.

16. 3. La nourriture qui aide la personne à éviter les maladies. Chaque jour, tu dois chercher ces trois sortes de nourriture et en donner à ta famille. Regarde les images des différents aliments que je t'ai présentés pour que tu t'en souviennes.

17. **C'est important d'avoir de l'eau propre.** Notre corps a besoin de beaucoup d'eau. Quand il fait chaud, c'est bon de boire beaucoup d'eau. L'eau propre ne donne pas de maladies. L'eau sale donne beaucoup de maladies, comme la diarrhée et la bilharziose. Il faut faire bouillir l'eau et la laisser refroidir avant de la boire. Si tu fais bouillir de l'eau sale, le feu tue les microbes qui sont dans l'eau. Avant de donner de l'eau au bébé, tu dois bien te laver les mains. Si tu donnes de l'eau au bébé avec les mains sales, il deviendra malade.

18. **Il faut chaque jour laver le bébé.** Chaque soir, tu dois laver ton enfant avec de l'eau tiède. Quand il a joué pendant toute la journée par terre, c'est bien de le laver. S'il se couche sale, il peut attraper la gale ou d'autres maladies. C'est bien de poser l'enfant sur un tissu propre. Si l'enfant se couche dans un endroit propre, il n'attrapera pas la gale. Il faut aussi que l'enfant porte des habits propres.

19. **Lave-toi les mains avec du savon!** Lave-toi les mains avant de préparer le repas! Lave-toi les mains avant de manger! Lave-toi les mains avant de manger des arachides ou des dattes ou des fruits! Quand tu reviens des toilettes, lave-toi les mains! Quand tu reviens de la brousse, lave-toi les mains! Apprends aux enfants à se laver les mains avant de manger!

20. **Quand l'enfant devient malade, qu'est-ce qu'il faut faire?** Si ton enfant devient malade, c'est bien de l'emmener à l'hôpital. S'il reste à la maison, sa maladie peut s'aggraver. Même si ton village est très loin, il faut chercher une pirogue ou un autre moyen pour l'emmener à l'hôpital. Il faut l'emmener rapidement. Si la maladie devient grave, cela ne se soigne pas facilement.

21. **L'enfant a de la fièvre.** Quand l'enfant a de la fièvre, tu le laves avec de l'eau tiède ou tu le couvres avec un tissu mouillé. Quand l'enfant a de la fièvre, il ne faut pas le couvrir avec une couverture ou l'habiller avec des vêtements épais. Donne-lui du Paracétamol. Un enfant qui a moins de cinq ans : donne-lui un quart de comprimé.

22. Un enfant entre cinq et douze ans : donne-lui la moitié d'un comprimé. Un enfant entre douze et quinze ans : donne-lui un comprimé. Un adulte

peut prendre un ou deux comprimés. Quand tu es allé à l'hôpital, le médecin donne du Paracétamol ou de l'Aspirine à l'enfant, mais pas d'Aspirine à un enfant qui a moins de deux mois. Quand l'enfant a de la fièvre, peut-être que c'est le paludisme, donc il faut lire les pages 22 - 24 qui parlent du paludisme.

23. Les moustiques donnent le paludisme – Protège ton enfant contre les moustiques! Quand l'enfant dort, il faut le mettre sous une moustiquaire. La moustiquaire protège ton enfant contre les moustiques. Quand les moustiques le piquent, ils lui donnent le palu. Le palu est une maladie très dangereuse. Il tue beaucoup de personnes. Le palu tue les enfants beaucoup plus que les adultes, c'est pourquoi il faut protéger les enfants contre les moustiques.

24. Quand l'enfant a le palu, que faut-il faire? Quand ton enfant a le palu, emmène-le à l'hôpital. Quand l'hôpital est très loin, il faut lui donner des comprimés de Nivaquine ou de Chloroquine. Un enfant entre 1 et 12 mois : donne-lui 1 comprimé le premier jour, donne-lui 1 comprimé le deuxième jour, donne-lui ½ comprimé le troisième jour. Un enfant entre 1 et 3 ans : 2 comprimés le premier jour, 2 comprimés le deuxième jour, 1 comprimé le troisième jour.

25. Un enfant entre 4 et 7 ans : 3 comprimés le premier jour, 3 comprimés le deuxième jour, 1½ comprimé le troisième jour. Un enfant entre 8 et 14 ans : 4 comprimés le premier jour, 4 comprimés le deuxième jour, 2 comprimés le troisième jour. Un adulte : 6 comprimés le premier jour, 6 comprimés le deuxième jour, 3 comprimés le troisième jour. Quand quelqu'un qui a le palu commence à vomir ou à perdre conscience, il faut l'emmener à l'hôpital immédiatement.

26. L'enfant a des plaies. Quand ton enfant a des plaies, il faut toujours les laver avec de l'eau et du savon. Couvre les plaies avec un tissu propre. Si les plaies ne sont pas couvertes, les mouches se posent sur les plaies, de la poussière entre et les plaies s'infectent. Si tu es attentive, les plaies vont guérir rapidement. Si les plaies sont grandes, emmène ton enfant à l'hôpital pour les soigner. Si les petites plaies ne guérissent pas rapidement, il faut aussi emmener l'enfant à l'hôpital.

27. Les mouches apportent des maladies – protège ton enfant contre les mouches! Chasse les mouches parce que les mouches donnent la diarrhée. Les mouches peuvent donner différentes sortes de maladies. Les mouches se posent sur les déchets, sur les plaies et sur d'autres mauvaises choses. Les pieds des mouches transportent de la saleté. Si les mouches se posent sur la nourriture, sur les tasses, sur les yeux ou sur la bouche des enfants,

elles donnent des maladies. Des mains sales, de l'eau sale et des tasses sales donnent aussi la diarrhée. Il y a beaucoup de sortes de maladies du ventre.

28. Couvre bien la latrine pour chasser les mouches! S'il n'y a pas de latrine, enterre les déchets! Couvre bien la nourriture pour la protéger contre les mouches! Nettoie bien ta maison! Verse l'eau sale un peu plus loin! Quand ton enfant se repose, mets-le sous la moustiquaire pour le protéger contre les mouches!

29. **De l'eau salée et sucrée – médicament contre la diarrhée.** Ce médicament contre la diarrhée protège l'enfant contre une maladie plus grave. Ce médicament contre la diarrhée peut guérir une personne malade. Comment préparer de l'eau salée et sucrée : 1. Prends un verre d'eau propre. 2. Mets une demi-cuillère de sucre dans l'eau. 3. Mets aussi une pincée de sel dans l'eau. 4. Mélange bien avec une cuillère.

30. **Comment peut-on prendre ce médicament?** Quand ton enfant a la diarrhée, donne-lui ce médicament. Donne-lui très souvent ce médicament, jusqu'à ce que la diarrhée s'arrête. Même s'il vomit, donne-lui ce médicament, mais il faut aussi amener l'enfant à l'hôpital. Donne-lui beaucoup de ce médicament pour qu'il retrouve la santé. Dans une journée, donne à l'enfant cinq, six ou sept verres de ce médicament. Si tu fais cela, c'est bien.

31. **Protège l'enfant contre les microbes dans la terre.** Dans la terre, il y a des microbes qui donnent des maladies, et si l'enfant reste par terre, ces microbes peuvent entrer dans sa peau et lui donner des maladies. C'est pourquoi il faut habiller l'enfant. Quand les culottes sont sales, il faut les changer. L'enfant doit rester sur une natte propre pour se protéger contre les maladies. Quand l'enfant se promène, il faut avoir des chaussures. Si tu suis tous ces conseils, ton enfant restera en bonne santé.