

Dangra gi sidəng mana gi ciri didə

Hygiène au village



Dangra gɨ sɨdɔng
mana gɨ ciri dɨdɔ

Hygiène au village

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

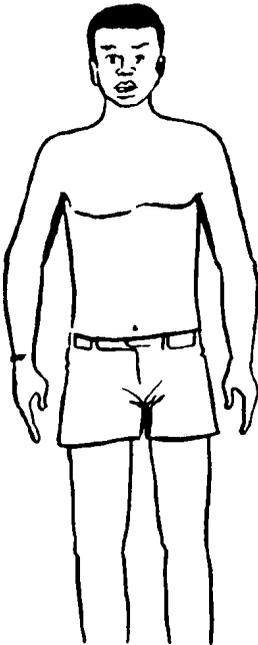
Edition web, en nouvelle orthographe 2023

Soumraye
Tandjilé-Est, Tchad

Mə nem 'ywaa dwana me labiya, labaa mə nem hibala me wamara me ca.

Yarna abje nə sir ta di. Gi isay gi jeleyə da, siw ladi me i dwana me ca. Anji i labiya pəgin.

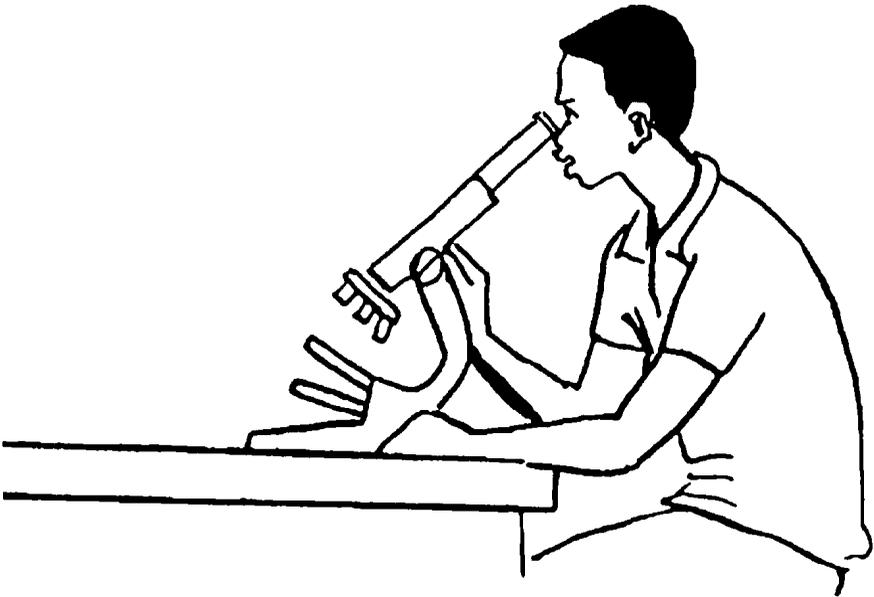
Gi isay gi abeyə da, nem swaa dibi daa bədə. Anji 'wongi le me hoy nanye me, dwana duwa di idi əla giyə ilə bədə me ca. Anji womərre.



I daɗ di dine me 'yàndi mwom tandi.

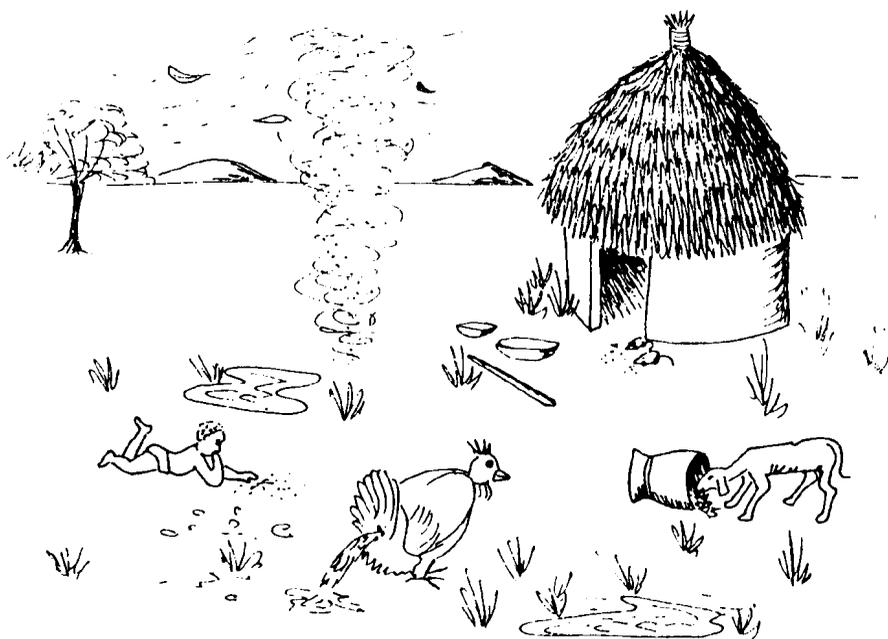
Daɗ di ta di, gun nem yaradi gi diraw pagin bɛdɛ. I ampirme me ha yaradi gi mani woni yara bare me ichin me nɛ gi 'wogigi gi bii gi nasara mikroskop.

Tandi girɛ naɛ me hɛra gi acɛa me ca. Tandi ina lɛ simmɛ dim da, chɛ i bare dima ya kiray ba yibi gi duroje nɛ jorbi doyiw bam ta de.



**Daɗ di dine cɛgdi gun siwwɛ me,
aji 'yarbar i mana gi gichiɗi ilɛ naɗe me ca.**

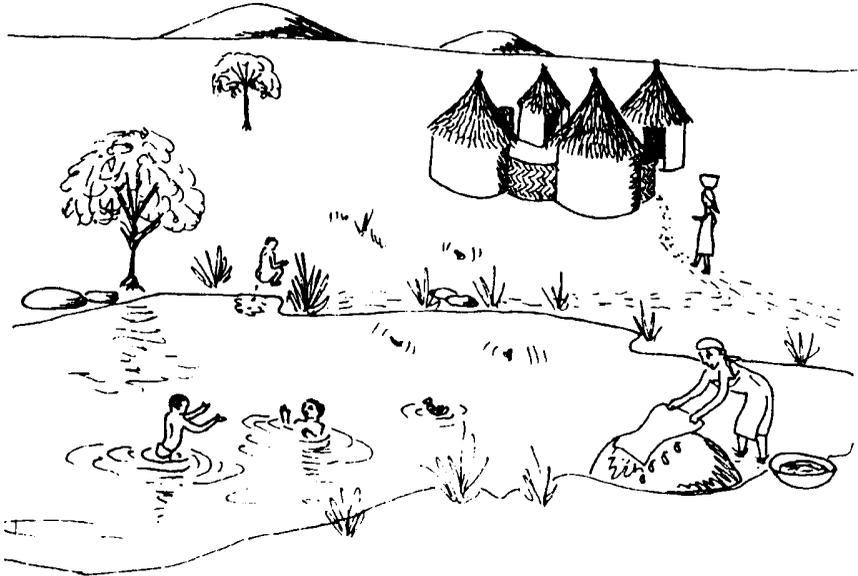
Dwe gi maɗ subɛr mana gi siɗa didɛ, mana gi gichiɗi ilɛ naɗe.
Daɗ di ha dimɛ hɛra siwwɛ me, ha 'yɛw mwom. Daɗ di dine di
ilɛ mana lɛ pad. Daɗ di mana dira gi dama giri naɗe: mana gi
ciri di gi gamdi ladi bɛdɛ lɛ, labaa mana gi kululi dwaɗagi lɛ,
labaa mana gi mani nɛ paga 'wodibi lɛ me ca.



Daɗɗi diine di dam i nima nɛ modɛdeyɛ me ca

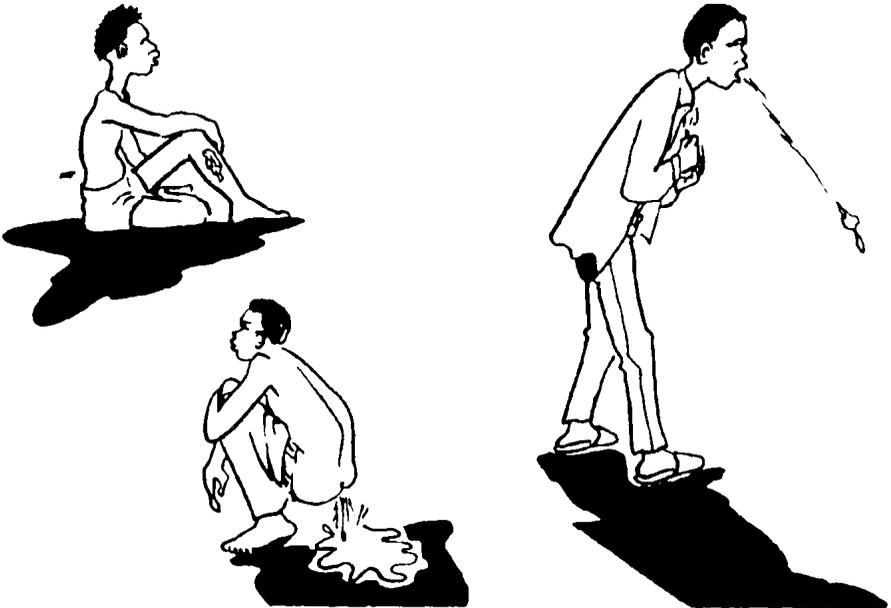
Daɗɗi diine di dam i nima nɛ me ca. Tandi ilɛ mani nɛ paga nɛ woni chɛa nima bam sidɛgi lɛ. Tandi ilɛ abe gi de 'wongi ta di ichiɗ duwa nɛ anji 'wodibi gi mana gi nima bidɛgi lɛ ib didɛgi lɛ me ca. Nima kaw 'yɛdi bede dwana di idi aja diine naɗɗi me ca. Bede di ta di cor yidibi nare me ca.

Namde me diine me woni wuɗɗɛ gi nima nɛ ta di me da, daɗɗi di dim yala lɛ sidɛgi lɛ pad.



Daɓɓi diine da di giiri naɓɓi mana gi nare woni mwom siɗegi la

Nare na subu ta di, mwom ila siɗegi la me ha dima kwandagi na dang naɓɓi me ca. Gi min da, diya di banjile aliwwe, gaba sirre da, 'wodi gura naɓɓi. Aba subu la da, asi gache naɓɓi basiw doda siɓa dida dib dib. Daɓɓi diine mana dira gi dama naɓɓi da, i mana gi diyabeya me, gun gura duwa gi anji 'wodiw la me, mana gi gache gi na woni mwom na subu ta di dayya me ca.



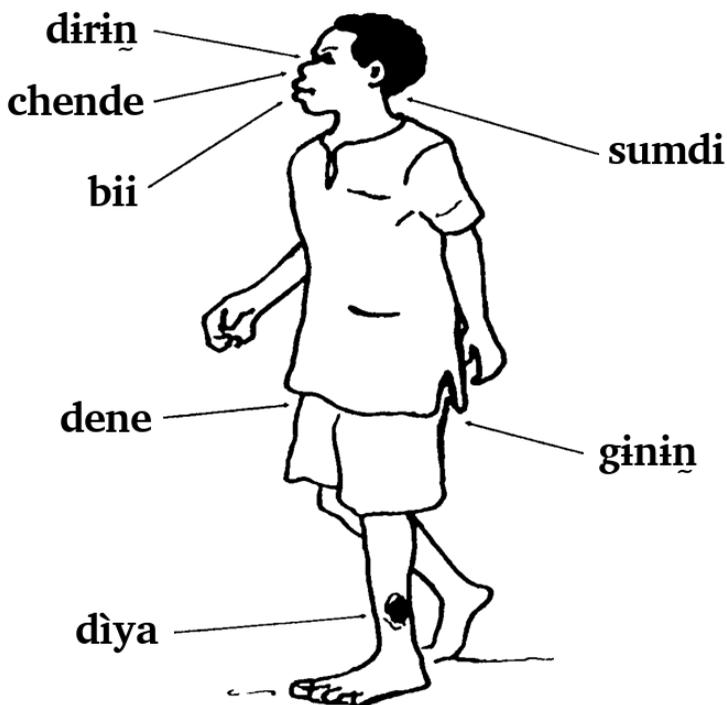
Dañ di dine mana dira gi dama 'yarbar nañe: mana gi gi basɪ mani nə gichini læ labaa, usisi læ labaa, dunnə labaa, mana gi hɪlala læ

Ciri dwaɾi di ta di me kulu dalaw gi ta di me da, dañ di dine dam læ 'won daa ba dara ciri dwaɾi di me kulu dalaw di me, urɪn nanye me hilal me, usisi kaw ilə me ca. Mani nə paga me nare me ca da, 'wodibi ichin læ nanye me ca. Dañ di dine di ùr mana gi piden bədə pa pa. Dawa me mana gi ácne pirang me da, tandi ùr bədə. Dañ di ùr dùwa bədə, charwa di idi 'yádi bədə, sabin bədə, nimi nə jabel me charwa di gi 'wogidi permeganat me kaw, dañ di ùr bədə.



Daṅ di dine dīm ha sīdangə gī bīrmə gī we mo?

Gare inda imdi daṅ di dine hára sīdəndi læ bam. Mani ājinam diya labaa bede yid̄inəm da, háram gī daṅ di dine sīmmə. Gubdīri nə sīdəndi læ nə daṅ ha dīmə hára nim læ ilə. I ya dīrəndi de, ya sumdəndi de, ya chand̄irandi de, ya bīdəndi de, ya dyand̄irandi labaa ganu inda de, ya gīnəndi dī ichiṅ de me diyabe inda de me ca.



Mə ùrnə dama gı labiya da, gam sım dara daŋ di dine di nə mwom duwa

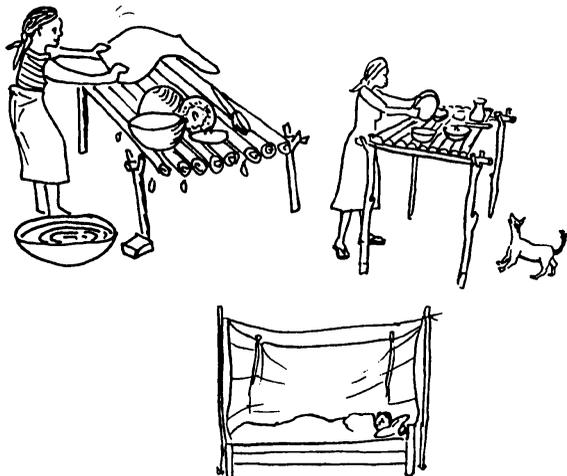
Daŋ di dine di jər gi doni inda ba di dim ha sidəndi lə korgiŋ ta di me, i idi hárandı gi mwom di. Mwom gi gi chənaw charwa hiŋe bədə da, daŋ di dine di aji dındadi gun siwwə naŋ kaláng me, mwom di cor gidi gi geche.

Ina yande da, də nyamang kala sidəndi dara daŋ di dine ba 'yàndi mwom bədə đim.

Də hárang àla i man mo?

- I doŋ me hárandı gi daŋ di yab aŋju. Yande da, gamnandı doŋ dara ha sugdə gidaw mana gi mani nə wama didəgi lə. İbdinəndi mani nə wama dodə.
- Mani nə paga kaw kalnagi lagdana mani nə woni àla wama dwaŋagi bədə, dara cendi ha 'yàndi mwom. I dara ta di me, kal namde pwalna tibala daa yag, tibala di ta di đang ıra đira wom bədə.

· Də ùrnəng dara bede di idi mwom gi pali ba yidi bənəndi bədə da, 'yanandı pad sange dalawwə.



Ɗarɓinagɓi mani nɛ paga mana day bam jiga da, ciri didi kaw dam gi chiwɓe jang me ca

Dɛ ɓurnang dara mwom ginɛ mani nɛ paga day ba ɗimnɛndi bɛdɛ da, ina gun gi we kaw, ajina mana jiga bwana gi mani duwa nɛ paga lɛ, dara kal ciri dware chiwɓenɛ ladi le. Ɗangira mana gaba bwaa mani nɛ paga lɛ da, womme hiɓe. Kanjinagɓi mani day nɛ wama caw bwanagi daa. Mana gi anɛ bwana mani dan nɛ paga di kulɛ ɗim da, ciri dan dware kaw, dam gi chiwɓe me ca.

Dɛ nyamang yiga swagɛ nɛ dine ciri tardi lɛ cab cab me, imagɓi mani nɛ paga myanda gi swagɛ di bam me ca. Dɛ bwanang mani nɛ paga kulɛ pad da, swagɛ inda di ha naa lada nanɗa dara bage 'yo birmɛ gaba wamagi myandagi bam bɛdɛ.



'Ywaa gɛ nɪmɪ nɛ lade da, i gama gɛ sii dara daŋ di dine di idɛ jibandɛ di

Kojigɛ di idi 'ywaa nɪmɪ nɛ lade da, gɪrɪ nanɛ.

Dɛ pwalnang bɪla da, gamnandi nɪmɪ di ladi le dara mani nɛ
ɔcɛnɛ ha swaa iche hɪra bwara lɛ dirɛgi lɛ: ya nɛ baje baje nɛ
woye de, nɪmɪ nɛ bam nɛ chow borɛ de, mwagɪne de, dogdɛrɛ nɛ
nwala nɛ midage de pad.

Bag da, dee nɪmɪ chow i tuyo lɛ. I tuyo bidɛ me gɛ chɪgdi tawa lɛ
udi gɛ nɪmɪ.

Dɛ piynɛng bilale da, awnandi bidɛgi daa hwana le, dwayna
sɪna didi bam nyamna ya dɛrɛ min de.

Twana bɪla di biw daa me, jana
gubu dara kal nɪmɪ nɛ bwarna
biwwɛ da, chawna hana bam
hiɛ me, kal biw di tirajarna
bɛdɛ me ca. Dyasinandi bɪla di
biw daa. Nɪmɪ nɛnɛ Mɔrɪ duwa
nɛ chawa daa kulu diwwɛ kaw,
bwanagi maniyɛ me dyasinagi
bidɛgi daa. Nɪmɪ nɛ Mɔrɪ 'wɔgi
pii da, uɔinɛgi bwanagi daa,
dara chɔgi bɛdɛ sɪn. Nɪmɪ nɛ
chow pii ta di, wiy i tol didi
bam sɪn. Wiynandi mani woni
gama nɪmɪ di dwaregi bam pii
do me, Mɔrɪ 'wɔna sɪn.



Mə nem cwaə nimi gidigi nə lade mana gi ciri dima dware lə

Mə udinə nimi nə àcne bam bila lə, hane nim ulay da, mə nem cwaə gidəgi nə lade kirə dima lə.

Mə ha àlagi i man mo?

Kojigə di idi 'ywaa nimi nə lade da, kal nimi di udərnə gi mani nə gi 'wogigi piltire buji. Nimi nə udər ta di, bwanagi mana gi dabjannə labaa dáy di bidi d'yasər daa lə. Piltire buji ina lə bədə da, mə ha àla i man mo?

Dine nə man da, wulasanagi nimi le do. Wulasana nyamna ya dawa dindadi mwaj bii jii de do me, chínəgi dodə hilalnana le me, bwanagi tawa lə d'yasina gi bidəgi daa ladi le. Mana barge gi chiwle bisa biwwə me, nurnə gi nimi di siñ dara imədi dan di dine bwara bisa lə bam. Dan di ta di, i ya nə dan di idi midəw de. Mana gi nimi di yalna bisa lə pad dīm da, dan di dine di wor lagidi lə barge siwwə.

Anə bwana nimi di pad mwom da, layna barge di wiynaw bam gi sabin ladi le me, yarnaw dawalə kalīw wayna bam.

Nurnə nimi gasasa gi ladeyə ya gi gi 'wogiw tanki de labaa gi top de. Nimi di 'wana daa mwom da, chínəgi dawa dirədi lə neyem dawa dindadi wodi. Àla gi ta di kaw, 'yə dan di dine le me ca.



Mə ha gama sım man dara daŋ di dine mo?

- Wiy isam bam do me, mə wom mani nə wama siŋ. Gilgi dındam gwale gaba wiya isay di pii caw.
- Wiy sım bam me barge dıma bam me ca. Ma sade daa me yəriw nımə dawa lə. Kal yaraw siŋa lə di.
- Pwalna gúbu 'wadına lə me ujinə lə me ca. Anə swane 'wada lə labaa ujə lə da, wiyna isirang bam.
- Diya sawna gun da, wiynadi bam ladi le me manadi daa me ca. Manadi daa biraa di walna bam bá do.



Gamnandi sidandi ladi le dara dan di dine di ha swaa gun gi dangə me ha dimandi

Woni mwom nə min da, harbi gi dan di dine di lə sidəgi lə me ha dimə kwandagi nə dang me ca. Nare nə ta di gi 'wogigi woni mwom gaba dimə mana. Ya gun gaba gache gi acne gi asi nan me bisibiw dodə yag yag de. Mana gi gache duwa lə da, dan di dine ilə dwalinyə nanye. Kal gun gi gache əliw di bisbinə gache di dodə yag yag siŋa lə bədə. A layna siŋa bwana dasa lə me bisbinə gi gache di lə me, gira bwana dūwa lə, ulnə bam.

Barge ginə aba mwom duwa da, wulasinawwe nimirə. Mani nə anji wom gi wama da, wiynagi bam gi sabin ladi le.

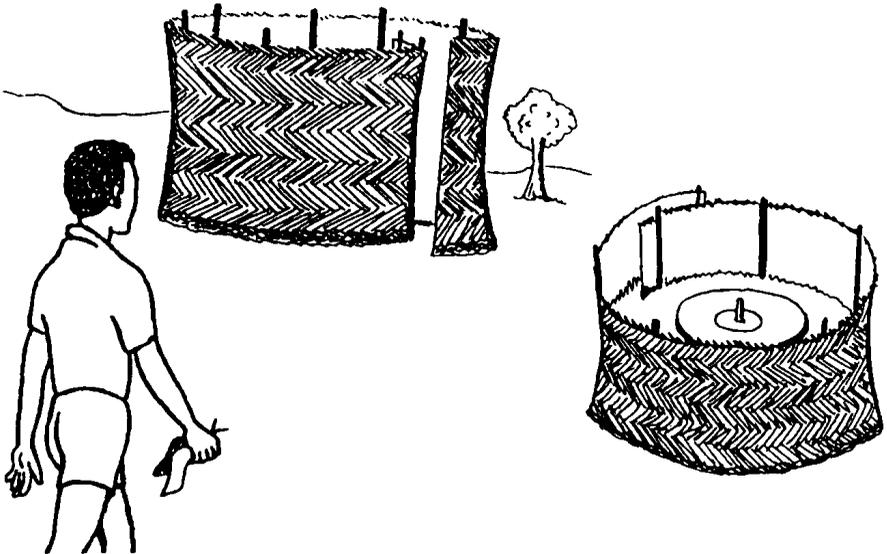
Gwale gi dang : Dwe gi man gi siw labiya da, əsinaw gi jaw gi bache labaa, gache əliw ca gisa lə bədə. Gamnandi dine nə 'yəng ladi le. Hanandi gandagi 'waja lə daa daa.



Də hárang gama sidəndi man dara dañ di dine di budibi mana gi gichi ni dalawwə mo?

Dine idəgi toji gubi gi 'wada biw bam wála min bá bá. Dara kal ichiñ dagdarna biwwə myandinaw bam bədə. Tandi giłgi dine dyaasa gi gúbu biw daa, dara doñ me ichiñ biyə day me ca.

Dara mana gi wiya ba tirajarna bədə da, kal baba pwalna gubi dñgə duwa nyamna ya dərə min de. A layna kajigərə bwana 'wana gúbu di daa bá. Àlna yande, dara kal nimi nə àcne di chawna hana dodə gúbu lə me, bede 'ywana mana gaba pwaa gasa dira bədə me ca.



Ciri dwaṛi pad ladi le silag

Kululi inda me 'yara inda me dwaṛagi ha pidə silag man mo?

- Gi dawa da, tiṅbinəndi kululi holəng day bam, dara kal dawa ana hana lə me gale wana lə me ca. Twajinandi kululi dwaṛagi bam wala min bá bá. Bwabinandi gisabe bam me bwanandi ladara dawa lə do me, cwarnandi dangiranandi dodə bi siṅ.
- Sarnandi kululi dwaṛagi bam pad daa daa. Laynandi mani nə kulə pad bwanandi iche fwabinandi usisi day bam me twajinandi mana bam pad do me, cwarnandi dangiranandi mani di mana dayyə bi siṅ.
- Ciri dwaṛi me 'yara dwaṛi me da, ur twaja bam daa daa. Kal mani woni àla wama ina dodə midagana bədə. Pol gubi ciri tuldi lə me nimi nə àcne nə gi wiy gi dogdire da, bogi lə gubu di dalawwə.



Daṅ di dine da, àl dwana doy nare nà wama nemgì bədə bam

Daṅ di dine da, ilə mana lə pad me 'yo birmə ðim ha sidəndi lə me ca. Doni inda di ina i dwana da, daṅ di dine ùrnə ba di ðimnə hana sidəndi lə kaw, anji jər gandidi 'yēdi bam.

Doni inda di dwana duwa di idi jara di ina lə bədə da, daṅ di dine di aji me 'yarbar naṅ sidəndi lə me ca. Tandi ha bwandi mwom.

Daṅ di àl dwana naṅ managì nare woni wama lada bədə sidəgi lə. Nare nə ta di i nə woni wama naṅ bədə labaa woni wama mani nə àcṅe me di.

Gun gi wamna mani ðirəgi jiga jiga bədə da, i aba wama lada bədə di. Mani ðirəgi nə jiga jiga 'yàw doni inda dwana me jər gi daṅ di dine me ca.



Daɓ àl dwana ɗoy gun gi ɗisa àliw bam

Daɓ àl dwana naɓ mana gi nare nà ɗisa àlgi siɗəgi lə.

Gun siw ina lə jara gi ɗisa lə mwom da, dwana duwa ɗi idi jara gi daɓ me ca da, ilə bədə ɗim.

Dwe gi maɓ da, ɗisa yiw kaláng mana gi iw wiynaw iche gale ɗirəwwə.

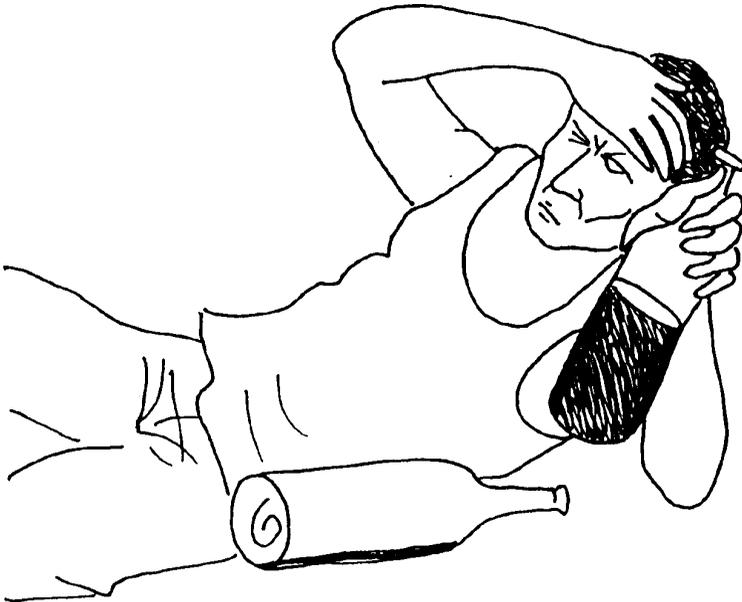


Daṅ di dine àl dwana dɔy gun gaba chà arge naṅ bam

Mana gi gani unə dwana dɔma bam me, dɔrəm ina nuni turam me da, daṅ di dine di d̄angiṛi sidi me jər gi ijim gi ta di doni dɔma di le.

Mani nə gun siwwə naṅ 'yo jiba dara arge. I nə kobgələ day gi nə dyandila ginə swagə nə dɔrə woni chidə bare di, ginə mana gaba 'ya de. Mani nə 'yo jiba naṅ da, i chara inda.

Wamani gi ta di pad da, háraw gi gun gaba chà arge di hibala gi geche. An̄ji u siw kaliw mwom gaba chidə wála duwa gi made gidɔw mwange. Doni duwa di 'yo dwana hiṅe di idi jara gi daṅ di dine bədə. Mana gi mwom àlnaw b̄ani yande kaw, swaa duwa gi daa da, womme.



Dañ di dine àl dwana doy nare woni 'ya nuni lada bədə bam me woni 'ya nuni nañ bədə bam me ca

Doni dima da, ùr i bwaa gi gwayni do me ha dama labiya siñ me, ha jara gi dañ di dine siñ me ca. Yande da, ina i wi wi kaw dangrīna mana duwa gaba 'ya ladina le. Dayarna gi giři solbə didəgi lə min bədə. Kal də irməng dawa inda di idi bwaa gwayni di ladi le. Hára gi changa nañ me, àla gi giyə gi changa dwaři nañ me da, háraw gi doni inda gwayni. Anji nem jara gi dañ bədə.



Gun ùrnə baa àlna dwana dwayna daŋ di dine bam da, ùrɪw i wama gɪ lade

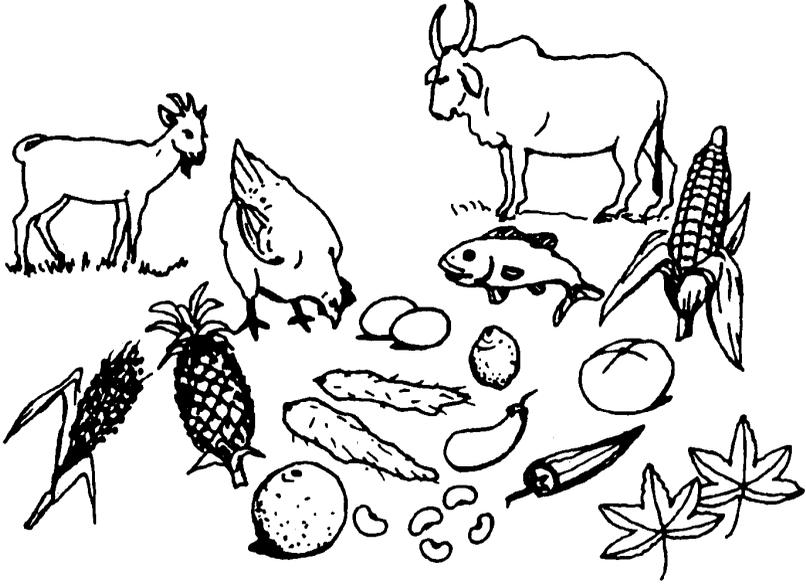
Wama gɪ lada: Wom kal ibim ladi le, kal dwayna dim bədə.
Wom mani pad nə doni dɪma urgi.

- I wama gɪ woy me te də wamang gandiw baŋ mo?
- Mani nə wama pad da, wundərre mo?
- Anə ha isəgi dodə jiga jiga man mo?

Mani nə wama da, isə day gɪ dodə i mana subu:

1. **Wama gaba awa gun doni duwa me aba d̄ang ɪraw me ca:** Kabni me gòche me gasa me nāy me ca. Mani nə yiga nə yab: Jiri me gina me ca.
2. **Wama gaba 'yàa dwana:** Māy me gere me bakugmi me banan me banan gɪ gechide me gulingəsi me ngarɪ me sugar me mapa me ca.
3. **Wama gaba gama doni inda me gaba 'yàw dwana di idi jara mwom me ca:** baje baje nə hangda labaa nə bira me tomad me oberjin me garu me mani bajiragi me salad me. Habde yàa day: oranji me lamɪn me banan me ananas me ca.

Gun ùrnə baa àl dwana foy dan̄ dī dine bam da, kaliw a wamna wama gī lade.



Gun ùrnə baa àl dwana ðoy ðaŋ ði dine bam da, kalìw a hurna barge sɪwwə dara ðisa

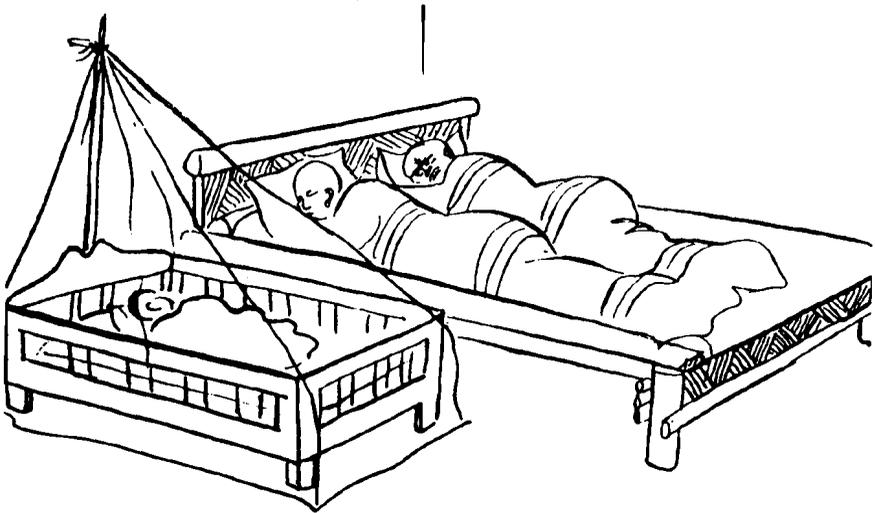
Yarna mani nə gun ha àlagi dara ðisa ba àlnaw nim bədə di i ta:

- Gi turgi, gale wana da, bwana barge sidəngə.
- Damna gi barge gi iŋe sidəngə bədə.
- Yarna dine ladi le, kal ðisa àlnagi bədə dara doni ginə dine day da, law ðoy gi nare nə gechide day bam.



Gun ùrnə baa àl dwana dɔy daŋ dɛ dine bam da, kalɪw a ina nuni ladɪna le

Doni inda da, ùr i bwaw gi gwayni wála gi wála dara giyè gi mè àlaw gi dawa di. Gi changa bá da, i nuni nemim ladi le. Gun ùrnə ba bwanaw doni duwa gwayni ladi da, kal a dafina mana gi lade me ina nimè dara kal doni duwa di bwarna dirəwwè ladi le. Gun gamna siw dara bede di idi jibaw iməw 'ya gi nuni bam.

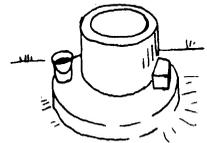


Ladni gɪnə ciri didi pad dira me, gɪnə ciri tuldi di bani dira me da, i giyə gi dol i nare pad

Yarna mani nə nare ha àlagi dara ciri day di idi ba chiwłənə nim ladina.

- Kal kululi me ciri me chiwłənə ladi le.
- Bila gi chàa da, nare dang igrana biw ladi le.
- Gun ciri duwa dwari bá bá pwalna gúbu gi 'wada me pwalna gúbu twoṛə læ ib, dara nimi chawna bwarna læ me ca.
- Jàna mana daa bwana gi mani nə paga læ.

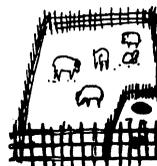
· Jarna gi mwom. Nare woni mwom gaba ðimə mana da, bwanagi mindagi jiga. Dáyna sidəng daa ciri danə, kilnə charwa bwana mana min dara labiya di sidəng.



· Ùrnə nare nə laptannə woni 'wacna charwa 'yàa dira gi gɪlnəng birmə dira. Wála gi mwom gi geche indarna da, hana 'wagina nare woni àla bagsinaso.



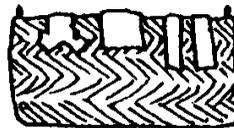
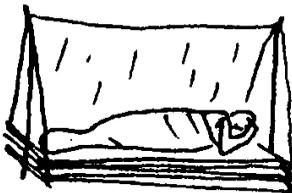
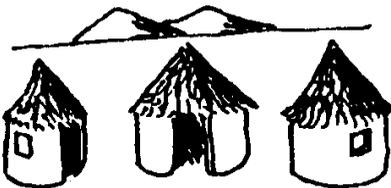
· Ciri chiwłə dira gi lada da, i giyə gɪnə nare pad day.



Nare n̄ ciri d̄waṛi l̄e bá bá d̄angr̄ina s̄id̄əgi me damna chiw̄lən̄e le

Yarnandi ciri d̄waṛi chiw̄l̄e d̄ira da, ùr i na mo?

- Managi kululi bul̄e daȳə bá bá da, ùr i d̄angr̄a bam.
- Mana sade woni yara barge daa.
- Ud̄in̄e n̄imi n̄e lade me gamnagi ladi le kul̄e.
- Mani woni àla wama da, wiynagi bam ladi le.
- Gamna mani n̄e wama ladi le.
- Piyn̄e barge gi hura bwanaw daa ladi le.
- K̄iln̄e sange dara bede.

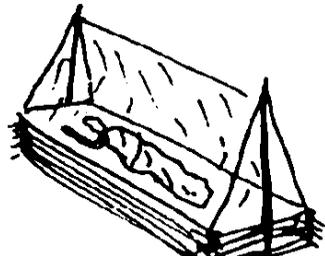


Gun gi we kaw dwayna gisani ginə labiya dinə siw

Gun dwayna gisani gaba dangira sii mwom da, ha dama labiya.

- Wála bá bá da, wiy sim bam pad.
- Wiy barge dima gi hura bam.
- Hurə barge gi chiwle simə neyem ladi le.
- Bo gwayni nemim ladi le.
- Wom mani dirəgi jiga jiga ladi le.

I sidi 'yang, i əla gi əcna me hāra gi 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 développent surtout dans la saleté

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 poussière, de la saleté, de l'ombre et de l'humidité

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 santé, il faut se protéger 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 barrières 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 vivrière 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 protéger 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 à 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 protéger 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 protéger 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 protéger des microbes qui sont dans la saleté?

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 froidLe 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 être 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?

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

Mettre un pagnon 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.

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 être fort contre les microbes, il faut bien s'habiller pour ne pas avoir froid

Pour être 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 propreté du village et du quartier dépend de tous

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

- avoir des cases et concessions propres;
- aménagement 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 propreté

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 règles de la propreté

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

Copyright © 1999, SIL Tchad



<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Cette création peut être utilisée à des fins commerciales. Cette création peut être adaptée ou complétée, mais l'œuvre ainsi modifiée ne peut être diffusée que sous une licence identique ou similaire à celle de la création originale. Les mentions relatives aux droits d'auteur, d'illustrateur, etc. doivent être conservées.

Titre original en français: Hygiène du corps (sud)

En langue: Soumraye

Parlée dans le département de la Tandjilé-Est

Texte original en français et illustrations utilisés avec permission de:

Atelier de Matériel pour l'Animation (AMA)

B.P. 267 Yaoundé

