

Annexe 10. Messages clés d'éducation à la santé

Qu'est-ce que le choléra ?

- Le choléra est une maladie diarrhéique causée par une infection bactérienne de l'intestin.
- Le choléra cause une diarrhée aqueuse sévère et peut également provoquer des vomissements.
- Le choléra peut provoquer la mort par déshydratation (perte d'eau et des sels minéraux du corps) en quelques heures s'il n'est pas traité.

Comment le choléra se propage-t-il ?

- Les bactéries responsables du choléra sont présentes dans les excréments des personnes infectées.
- Il est rare que le choléra se propage directement d'une personne à l'autre. Toutefois, les personnes vivant dans le même foyer qu'un patient infecté et les personnes vivant à proximité d'un cas confirmé de choléra ont plus de risque de contracter la maladie.

Comment vous protéger, protéger votre famille et votre communauté du choléra

1. Hygiène personnelle et assainissement

- Se laver les mains avec du savon, des cendres ou de la chaux et de l'eau potable :
 - avant de cuisiner
 - avant de manger et avant de nourrir vos enfants
 - après avoir été aux toilettes (ou nettoyé les enfants après qu'ils sont allés aux toilettes)
 - après avoir pris soin d'une personne malade et/ou touché celle-ci.
- Laver toutes les parties des mains - devant, arrière, entre les doigts et sous les ongles.
- Utiliser les latrines ou toilettes pour déféquer. À défaut, déféquer loin de toute source d'eau et enfouir les excréments. Les excréments des enfants doivent être éliminés de la même façon.
- Garder les toilettes propres.

2. Aliments : les cuire, les peler ou les laisser

- Bien cuire les aliments crus.
- Manger immédiatement les aliments cuits, tant qu'ils sont encore chauds.

- Couvrir les aliments cuits et les conserver soigneusement dans un endroit frais.
- Réchauffer soigneusement les aliments cuits avant de les manger.
- Éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments cuits.
- Se laver les mains avant de préparer, cuisiner ou manger de la nourriture.
- Laver soigneusement les légumes avec du savon et de l'eau potable avant de les manger.
- Manger des fruits et légumes pelés personnellement.
- Laver très soigneusement la planche à découper avec du savon et de l'eau potable.
- Laver ses ustensiles et sa vaisselle avec du savon et de l'eau potable.

3. Eau potable

- Extraire l'eau depuis une source sûre connue (où la qualité est régulièrement contrôlée).
- Même si elle semble claire, l'eau peut contenir les bactéries responsables du choléra.
- Faire bouillir l'eau pendant au moins 1 minute ou y ajouter des gouttes ou des comprimés de chlore avant de la boire ou de l'utiliser pour laver les légumes ou les produits alimentaires.
- Conserver l'eau potable dans une casserole, un seau ou un autre contenant propre et couvert avec une petite ouverture et un couvercle. L'utiliser dans les 24 heures suivant la collecte.
- Verser l'eau du récipient ; ne pas tremper de tasse dans le récipient.
- S'il n'est pas possible d'éviter de tremper le contenant dans l'eau, utiliser une tasse ou tout autre ustensile doté d'une poignée pour récupérer l'eau.

4. Sources d'eau

- Surveiller régulièrement la qualité de l'eau selon le protocole.
- Effectuer une évaluation de la sûreté de l'eau avec la communauté afin d'éliminer les sources potentielles ou suspectes de contamination.
- Ne pas déféquer dans une source d'eau potable ou à proximité (cours d'eau, rivière ou puits).
- Ne pas se laver, laver des vêtements, casseroles et autres ustensiles dans la source d'eau potable.
- Couvrir les puits ouverts et les sceller correctement lorsqu'ils ne sont pas utilisés pour éviter la contamination.
- Accrocher les seaux utilisés pour recueillir l'eau lorsqu'ils ne sont pas utilisés ; ils ne doivent pas être laissés sur une surface sale.

- Maintenir les zones entourant les puits et les pompes à main aussi propres que possible.
- Éliminer les déchets et l'eau stagnante autour d'une source d'eau.

Que faire si vous ou votre famille êtes victimes de diarrhée

- Le plus grand danger du choléra est la perte des fluides corporels.
- Il n'est pas nécessaire de paniquer, mais il faut agir vite.
- Le malade doit boire une solution de réhydratation orale (SRO) préparée avec de l'eau potable (bouillie ou chlorée).
- Consulter immédiatement un agent de santé communautaire ou un centre de soins. La personne malade doit continuer à boire la SRO, même lorsqu'elle sollicite des soins.
- Encourager la poursuite de l'allaitement, même si l'enfant ou la mère souffre du choléra.

Prendre soin des malades

- Se laver les mains avec du savon et de l'eau potable après chaque soin aux malades, contact avec eux, leurs vêtements ou leur literie, ou manipulation ou nettoyage de leurs selles ou de leurs vomissements
- Ne pas laver la literie ou les vêtements d'une personne malade dans une source d'eau.
- Éviter tout contact direct avec les selles ou les vomissements d'une personne atteinte du choléra. Les selles ou les vomissements doivent être jetés dans les latrines et le contenant doit être soigneusement nettoyé et désinfecté.
- Désinfecter les vêtements et la literie de la personne malade avec une solution de chlore (0,2 %). À défaut, la literie et les vêtements des patients peuvent être désinfectés en les remuant pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante et en les séchant à la lumière directe du soleil, ou en les lavant avec du savon et en les laissant sécher complètement à la lumière directe du soleil.