

5 messages simples de prévention contre le choléra :

Un message de CDC Ressources pour le développement des messages pour le grand public

1) Buvez et utilisez de l'eau sûre

- Les bouteilles d'eau sellées et les canettes/bouteilles de boissons gazeuses sont sûres et sans danger pour la consommation.
- L'eau provenant de sources irriguées par des tuyauteries, les boissons vendues au verre ou dans des sachets, la glace/glaçons ne sont pas hors de danger et doivent être bouillis ou traités avec du chlore.
- Utilisez de l'eau sûre pour effectuer votre vaisselle, vous brosser les dents, ou laver et préparer la nourriture, ainsi que pour faire des glaçons.

Pour vous assurer que l'eau est sûre et propre à la consommation et toute autre utilisation :

- Portez l'eau à ébullition ou traitez là avec un produit à base de chlore ou de l'eau de javel.
- Si vous souhaitez bouillir l'eau, soyez sûr de la maintenir à ébullition pendant au moins une minute.
- Afin de traiter l'eau avec du chlore, utilisez un des produits disponible localement comme par exemple Dlo Lavi, PuR, ou Aquatabs, et suivez les instructions de la marque.
- Si les produits à base de chlore ne sont **pas** disponibles, vous pouvez également traiter l'eau avec de l'eau de javel. Tout d'abord, filtrez l'eau à l'aide d'un tissu, et ajoutez 8 gouttes d'eau de javel par gallon d'eau (ou 2 gouttes d'eau de javel par litre d'eau) et attendez 30 minutes avant de consommer.
- Toujours stockez votre eau propre et traitée dans un récipient couvert.

2) Cuisez bien les aliments

- Faites les bouillir, cuir, épluchez les légumes ou fruits ou ne les consommez pas.
- Consommez seulement les aliments bien cuisinés et servis chauds.
- Évitez les aliments crus tels que les fruits et légumes que vous n'avez pas épluchés vous-même.

3) Lavez vos mains fréquemment avec du savon et de l'eau sûre.

- Avant de manger ou de préparer un repas,
- Avant de donner à manger à vos enfants,
- Après avoir été aux toilettes,
- Après avoir changé votre enfant ou bien après l'avoir essuyé, et
- Après avoir pris soin de quelqu'un souffrant de diarrhée

4) Lavez vous fréquemment

- Nettoyez les endroits où vous préparez les aliments, les ustensiles de cuisine, ce avec du savon et de l'eau sûre, et laissez les sécher complètement avant de les réutiliser.
- Lavez vous, vos enfants, les couches, et les vêtements avec de l'eau potable.

5) Utilisez des toilettes et des systèmes sanitaires

- Utilisez des toilettes ou d'autres systèmes sanitaires, tels que les toilettes chimiques pour disposer de vos selles.
- Lavez les mains avec du savon et de l'eau sûre après avoir déféqué.
- Nettoyez les toilettes et les surfaces contaminées par des selles avec une solution contenant 1/10 ème de javel pour 9/10 ème d'eau.

Que faire si je n'ai pas de toilettes ou de toilettes chimiques ?

- Déféquez loin de toute source d'eau et enterrez vos selles.

- Déposez les sacs en plastiques contenant les selles, à tout point de récupération, ou enterrez les. **Ne les déposez pas dans les toilettes chimiques.**
- Creusez un trou temporaire en guise de toilette, d'au moins un demi mètre de profondeur et d'au moins 20 mètres de distance de toute source d'eau.