

Hygiène et santé

Partie 3 : les gestes pour une meilleure hygiène

Objectifs

- Connaître les gestes pour rester en bonne santé
- Savoir intégrer ces gestes au quotidien
- Être capable de transmettre ces gestes

Les installations d'adduction en eau permettent une meilleure qualité de vie, une meilleure santé... à condition de respecter certaines règles.

Pour éviter de tomber malade, il faut faire la « chasse aux microbes », avec des gestes d'hygiène au quotidien :

◇ Sur le corps

- ▶ **Se laver les mains avec du savon** (si vous ne disposez de savon, il est possible de se frotter longuement les mains avec de la cendre, avant de les rincer. Les cendres ont le même pouvoir désinfectant que le savon) :
 - après chaque activité
 - en sortant des latrines
 - avant de préparer un repas
 - avant de manger
 - après avoir manipulés ou touchés des éléments qui peuvent être infestés de microbes (animaux, déchets, fruits et légumes restés à l'air libre...
- ▶ **Se laver le corps avec du savon** : un visage sale par exemple, peut attirer les mouches porteuses de microbes et infecter le corps si elles se posent près d'un orifice (œil, nez...) ou d'une plaie.

◇ À la maison

- ▶ **Laver avec du savon tout ce qui a été souillé** (par de la nourriture, des déchets...) : les plats et ustensiles de cuisine, les récipients utilisés pour transporter ou stocker l'eau...

À noter : les fruits et les légumes crus doivent être lavés avec de l'eau propre avant d'être mangés.

- ▶ **Laver régulièrement les tables**, les surfaces qui servent à entreposer ou à préparer de la nourriture.

◇ Pour la consommation de l'eau de boisson

- ▶ **Stocker l'eau de boisson dans des bidons fermés (bouteilles ou autres)** pour éviter toute contamination.
- ▶ **Mettre un robinet sur le bidon** d'eau de boisson pour éviter les manipulations ou utiliser une louche ou une tasse propre pour se servir de l'eau.
- ▶ **Faire bouillir l'eau en cas de doute sur sa potabilité**, pour éliminer d'éventuels microbes.

◇ Pour les besoins naturels

- ▶ **Utiliser les latrines.** En déféquant à l'air libre, les excréments peuvent polluer les sources d'eau potable, attirer les mouches qui transportent les microbes...
- ▶ **Nettoyer régulièrement les latrines avec de l'eau savonneuse ou de la cendre** (la cendre permettra d'assécher les excréments et éviter la venue des mouches) en **évitant d'être pieds nus** pour ne pas attraper de microbes (à cause d'une coupure au pied par exemple).

◇ Auprès des bornes-fontaines...

- ▶ **S'assurer que l'eau prélevée ne stagne pas** autour des bornes-fontaines car cette eau contient beaucoup de microbes. Elle pourrait souiller les récipients utilisés pour le prélèvement et le transport de l'eau. Pour éviter ce problème, les bornes-fontaines sont souvent équipées de rigoles d'évacuation qui peuvent être dirigées vers les champs ou vers un potager.
- ▶ **Stocker dans un endroit propre les bidons** ou bouteilles ou tout autre récipient) utilisés pour puiser, transporter et stocker l'eau.
- ▶ **Éloigner les animaux des bornes-fontaines**, pour éviter qu'ils défèquent près des bornes.

◇ Pour gérer ses déchets

Éloigner le plus possible des habitations tout ce qui pourrait amener des microbes comme les déchets en les enfouissant dans une fosse se situant loin des maisons, des sources et des fontaines.