

# La tuberculose

La tuberculose est l'une des principales causes de mortalité dans le monde. C'est une maladie respiratoire, c'est-à-dire qu'elle touche les poumons, mais peut aussi toucher d'autres organes. Elle est causée par une bactérie.

## Symptômes



Toux prolongée parfois teintée de sang



Etat de faiblesse



Douleurs dans la poitrine



Sueurs nocturnes



Perte de poids



Fièvre

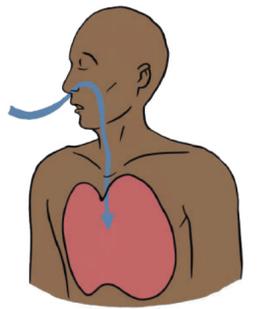
## Traitement et évolution



- La tuberculose peut être guérie grâce à un traitement d'au moins 6 mois.
- Il doit être pris correctement jusqu'au bout, même si on se sent mieux.
- Sans traitement elle peut être mortelle, et s'il est mal suivi elle peut devenir résistante aux antibiotiques.

## Transmission

- D'une personne à l'autre par l'air lorsqu'une personne atteinte par la maladie tousse, parle ou éternue.
- La transmission nécessite un contact prolongé et rapproché avec la personne malade.



## Personnes les plus vulnérables

- Personnes vivant avec le VIH. 
- Personnes malnutries.
- Personnes en situation de précarité/promiscuité.
- Consommateurs d'alcool, de tabac et de drogue.

## Prévention



Vaccination des enfants



Se couvrir la bouche lorsque l'on tousse ou éternue



Limitier la consommation d'alcool et de tabac



Aération des espaces



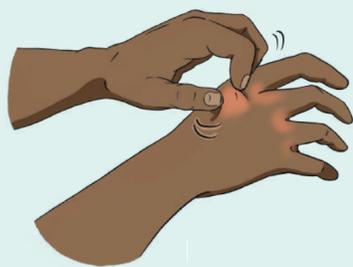
Si vous avez la tuberculose, ses symptômes ou des questions, informez le personnel du centre pour bénéficier d'une assistance médicale, cela ne retardera pas votre retour !



# La gale

La gale est une maladie très répandue. Elle touche surtout les pays à climat chaud. C'est une maladie de la peau. Elle est causée par un parasite. Il peut y avoir des épidémies de gale.

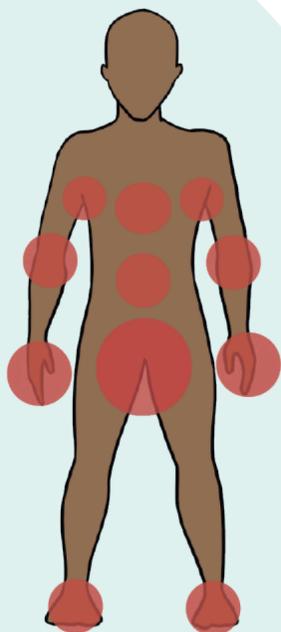
## Symptômes



Démangeaisons

Croutes, plaques rouges, sécheresse de la peau, sillons ressemblants à un fil rouge dus au grattage et aux parasites.

**Zones du corps touchées :** doigts, poignés, aisselles, coudes, ventre, fesses, organes génitaux et seins (femme), plante du pied (nourrissons).



## Traitement et évolution



- La gale peut être guérie grâce à un traitement : application d'une pommade sur la peau ou comprimés.
- Les vêtements, la literie et linge de toilette doivent être traités pour éliminer les parasites.

## Transmission

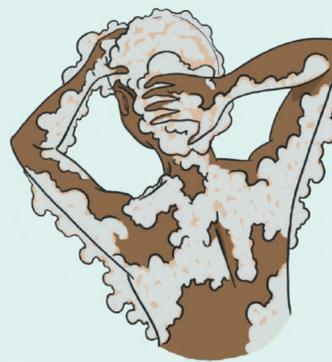
- D'une personne à l'autre par contact physique direct avec la peau (dont contacts sexuels).
- Contact avec les vêtements et la literie d'une personne infectée.



## Personnes les plus vulnérables

- Personnes en situation de précarité/promiscuité (dont accès à l'eau et à l'hygiène limité).
- Jeunes enfants et personnes âgées (milieux défavorisés).

## Prévention



Se laver tous les jours à l'eau et au savon.

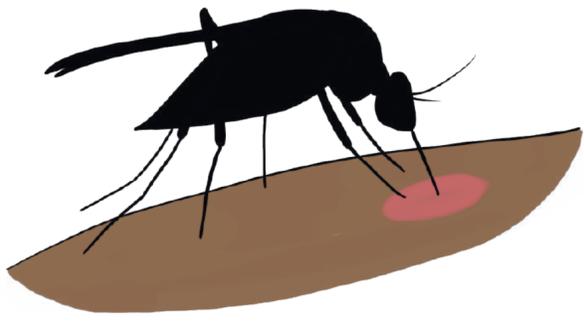


Laver régulièrement ses vêtements, les draps et les serviettes.

Eviter les contacts physiques et de partager le couchage, les vêtements, les serviettes avec une personne qui a la gale.



Si vous avez la gale, ses symptômes ou des questions, informez le personnel du centre pour bénéficier d'une assistance médicale, cela ne retardera pas votre retour !



# Le paludisme

Le paludisme est l'une des principales causes de mortalité dans le monde. C'est une maladie qui donne la fièvre. Elle est causée par un parasite dans le sang.

## Symptômes



Forte fièvre (principal symptôme)



Maux de tête



Douleurs musculaires



Affaiblissement



Vomissements

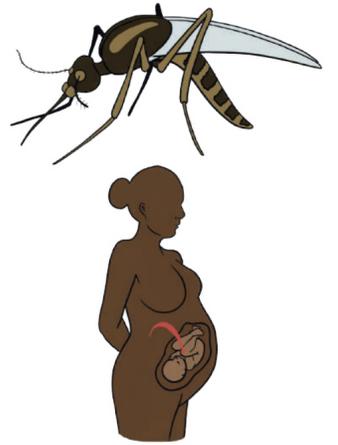
## Traitement et évolution



- Un test de diagnostic rapide peut être fait si l'on a des symptômes de paludisme.
- Le paludisme peut être guéri par un traitement qui s'appelle antipaludique.
- Sans traitement le paludisme peut être mortel.

## Transmission

- Par la pique d'un moustique anophèle infecté (généralement en soirée, la nuit et à l'aube).
- De la mère au fœtus pendant la grossesse.



## Personnes les plus vulnérables

- Femmes enceintes.
- Enfants de moins de 5 ans.
- Personnes qui n'utilisent pas de moustiquaires.

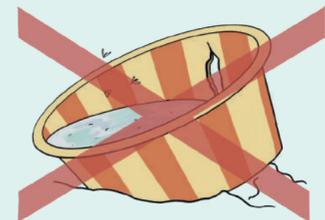
## Prévention



Dormir sous moustiquaire imprégnée



Prendre un traitement préventif (femme enceinte et nourrisson)



Éliminer les objets/déchets où l'eau s'accumule

Si vous avez le paludisme, ses symptômes, des questions informez le personnel du centre pour bénéficier d'une assistance médicale, cela ne retardera pas votre retour !

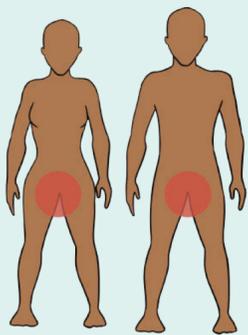




# Les IST et le VIH

Les infections sexuellement transmissibles (IST) ont d'importantes répercussions sur la santé dans le monde. Ce sont des maladies qui attaquent l'appareil génital (hommes et femmes). Elles sont causées par des bactéries, des virus et des parasites. Le VIH est une IST.

## Symptômes



Dans la majorité des cas les IST n'entraînent aucun symptôme. Si symptômes (sauf VIH) :

Pertes vaginales, écoulements urétraux ou brûlures chez l'homme, douleurs lors des rapports chez la femme, douleurs abdominales.

Les IST peuvent être transmises même s'il n'y a pas de symptômes.

## Traitement

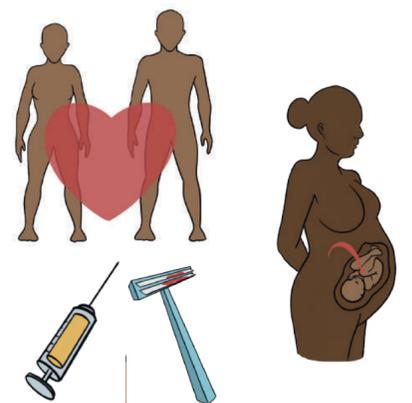


- Certaines IST peuvent être guéries grâce à des traitements.
- Risque de complications graves si elles ne sont pas traitées (stérilité, cancers, complications de la grossesse, augmentation du risque de VIH).

- Le traitement contre le VIH ne permet pas de guérir mais de vivre plus longtemps et en meilleure santé.
- Risque de maladies graves pouvant entraîner la mort si le VIH n'est pas traité (tuberculose, cancers, etc.).

## Transmission

- Rapports sexuels.
- De la mère au fœtus pendant la grossesse.
- Partage de matériel en contact avec du sang.



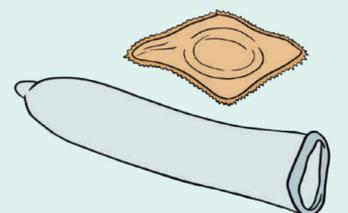
## Personnes les plus vulnérables

- Personnes ayant des pratiques sexuelles à risque.
- Personnes changeant souvent de partenaire sexuel.
- Professionnel·le·s du sexe.

## Prévention



Vaccination (hépatite B et papillomavirus)



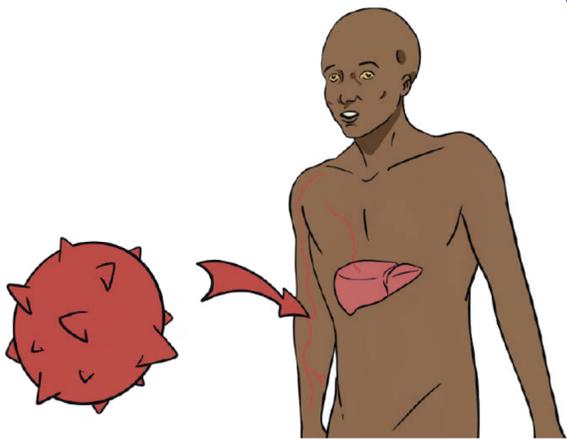
Utiliser un préservatif et limiter les rapports avec des partenaires occasionnels



Dépistage précoce (seul moyen de savoir si on a une IST dont le VIH)



Si vous avez une IST, ses symptômes ou des questions, informez le personnel du centre pour bénéficier d'une assistance médicale, cela ne retardera pas votre retour !



# L'hépatite B

L'hépatite B est un problème majeur de santé publique. C'est une maladie du foie. Elle est causée par un virus.

## Symptômes

Dans la majorité des cas l'hépatite B n'entraîne aucun symptôme. Si symptômes :



Jaunissement du blanc des yeux



Urines foncées



Fatigue extrême



Nausées et vomissements



Douleurs abdominales



Perte d'appétit

## Traitement et évolution



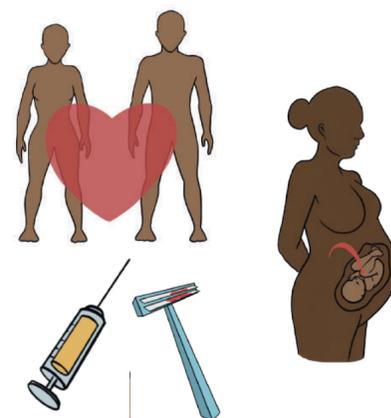
- Le traitement est indiqué **uniquement pour les hépatites B graves**. Il ne doit pas être interrompu, même si on se sent mieux.



- Les hépatites graves non traitées peuvent entraîner d'autres maladies graves (cancers, etc.).
- La consommation d'alcool, de tabac et de drogue aggrave la maladie.

## Transmission

- Rappports sexuels non protégés.
- Partage de matériel en contact avec du sang.
- De la mère à l'enfant.



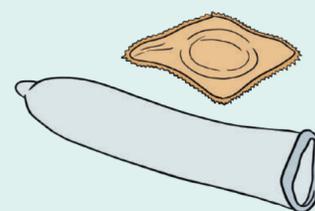
## Personnes les plus vulnérables

- Personnes ayant des pratiques sexuelles à risque.
- Personnes vivant avec le VIH.
- Consommateurs de drogues injectables.

## Prévention



Vaccination



Utiliser un préservatif



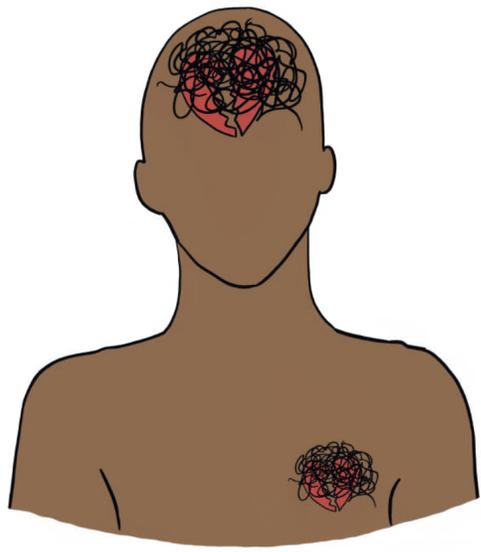
Dépistage précoce (seul moyen de savoir si on a une hépatite B)



Utiliser du matériel de toilette personnel

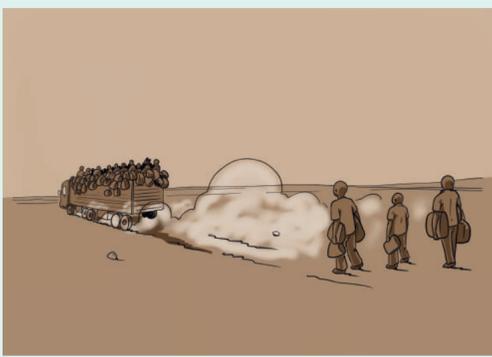


Si vous avez l'hépatite B, ses symptômes ou des questions, informez le personnel du centre pour bénéficier d'une assistance médicale, cela ne retardera pas votre retour !



# La santé mentale

La santé mentale est un état de bien-être mental qui permet à une personne d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser son potentiel, de bien apprendre, de bien travailler et de contribuer à la vie de la communauté. Cet état de bien-être peut être perturbé avant, pendant et après le parcours migratoire.



Pendant le chemin de la migration, ou même avant cela, il arrive qu'on se retrouve dans des situations stressantes voire violentes.

C'est normal de ne pas se sentir bien dans sa tête et dans son cœur.

## Signaux d'alerte



Perte d'appétit



Fatigue/maux de tête/manque de motivation



Colère/agitation

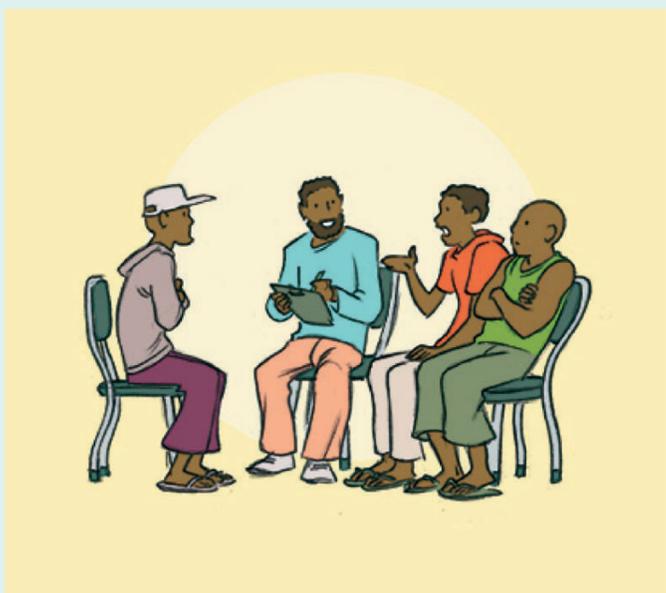


Tristesse/pleurs



Insomnie/cauchemars

Isolement, Angoisse, Ruminations/beaucoup de pensées, etc.



Heureusement des personnes sont là pour vous aider à vous sentir mieux. C'est le métier de certaines personnes comme les psychologues.

Différentes activités peuvent être proposées. Il est parfois nécessaire de prendre des médicaments ou d'aller à l'hôpital pour se sentir mieux.

Les enfants aussi peuvent être concernés.



Des services sont disponibles dans les centres pour vous aider à vous sentir mieux. N'hésitez pas à demander le soutien d'un ou d'une psychologue !

# L'hygiène alimentaire

L'hygiène alimentaire est l'ensemble des mesures qui visent à préparer et à conserver les aliments de manière sûre, afin d'éviter de consommer des aliments contaminés et de tomber malade.

## Pourquoi l'hygiène alimentaire est-elle importante pour la santé ?

- Elle permet d'éviter la contamination et le développement de microbes et parasites dans les aliments et l'eau à consommer.
- Ils se développent sur les surfaces et objets sales, les aliments et dans l'eau.
- Ils peuvent être à l'origine de : intoxication alimentaire, dysenterie, gastro-entérite, fièvre typhoïde, choléra, hépatite A, infestations de parasites intestinaux, etc.
- Principaux symptômes :



**De nombreux problèmes de santé peuvent être évités grâce à une bonne hygiène alimentaire !**

## Propreté



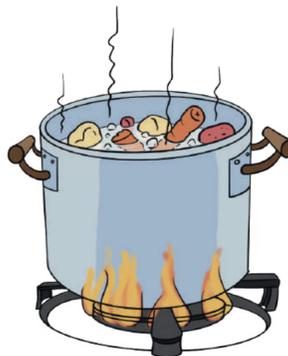
Lavez-vous les mains à l'eau et au savon avant de toucher des aliments, de cuisiner et de manger.

Maintenez la propreté de la cuisine.

Lavez les ustensiles après utilisation.

Couvrez les aliments pour les protéger des mouches, cafards, souris et rats.

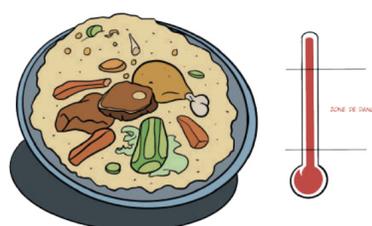
## Cuisson des aliments



Cuisez complètement la viande et autres produits d'origine animale.

Réchauffez bien les aliments déjà cuits.

## Maintien des aliments à bonne température



Conservez bien les aliments cuits et périssables.

## Utilisation d'eau et d'aliments sûrs



Utilisez de l'eau propre pour éviter tout risque de contamination.

Lavez les légumes et les fruits soigneusement avec de l'eau propre.

# L'hygiène corporelle

L'hygiène corporelle est l'ensemble des soins apportés au corps afin de le maintenir « propre ». Une bonne hygiène corporelle est la première étape d'une bonne santé. Elle est aussi indispensable pour son bien-être et pour les relations sociales.

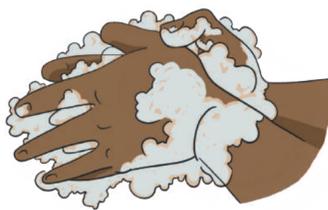
## Pourquoi l'hygiène corporelle est-elle importante pour la santé ?

- Elle permet d'éliminer ou d'empêcher la multiplication des microbes et des parasites sur la peau, les cheveux, les vêtements et le linge.
- Les microbes et parasites peuvent être à l'origine de : diarrhées, infections respiratoires, gale, infestations de parasites (poux, punaises de lit) et autres infections.
- Le lavage des mains et l'une des pratiques les plus importantes pour prévenir les maladies.
- Principaux symptômes :



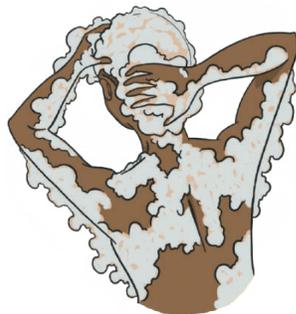
**De nombreux problèmes de santé peuvent être évités grâce à une bonne hygiène corporelle !**

## Hygiène des mains



Lavez-vous les mains à l'eau et au savon fréquemment au cours de la journée.

## Hygiène du corps, du visage et des cheveux



Lavez-vous avec de l'eau et du savon le corps et le visage tous les jours et les cheveux fréquemment.

## Hygiène bucco-dentaire



Brossez-vous les dents tous les jours avec du dentifrice.

## Hygiène des vêtements et du linge



Lavez fréquemment vos vêtements, draps, serviettes à l'eau et au savon et faites-les sécher au soleil.

## Hygiène menstruelle (femmes)



Utilisez des serviettes hygiéniques pendant les règles et les changer aussi souvent que nécessaire.

Lavez à l'eau et au savon et faire sécher au soleil les serviettes réutilisables.



Evitez de partager votre matériel de toilette avec d'autres personnes.

# L'hygiène collective

L'hygiène collective inclut l'ensemble des mesures pour maintenir son lieu de vie « propre ». Elle est aussi indispensable pour le respect de la vie en communauté et le « bien vivre ensemble ».

## Pourquoi l'hygiène collective est-elle importante pour la santé ?

- Elle permet d'éviter la prolifération des microbes et des nuisibles (mouches, cafards, moutiques, souris et rats).
- Les microbes et nuisibles peuvent être à l'origine de : diarrhées, dysenterie, choléra, gastro-entérite, salmonellose, leptospirose, gale, paludisme.
- La manipulation de l'eau avec les mains sales est un mode de contamination important.
- Principaux symptômes :



**De nombreux problèmes de santé peuvent être évités grâce à une bonne hygiène collective !**

## Propreté du lieu de vie



Gardez les toilettes propres.

Tirez la chasse d'eau ou mettez de l'eau dans les toilettes.

Nettoyez les surfaces avec des détergents pour éliminer la saleté et utilisez l'eau de Javel pour les désinfecter.

Séchez et rangez le matériel de nettoyage en lieu sûr après utilisation.

Aérez les dortoirs, lavez les draps/couvertures/moustiquaires/matelas et les mettez au soleil.

Informez le personnel en cas de puces, punaises, poux dans les dortoirs.

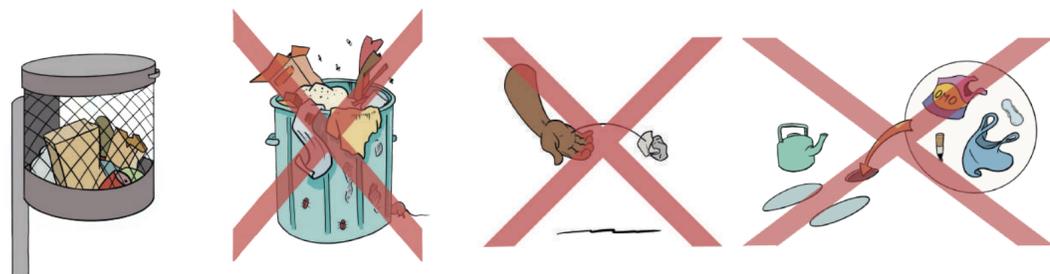
## Gestion de l'eau



Couvrez et maintenez propre les récipients de stockage de l'eau.

Évitez tout contact direct entre l'eau stockée et les mains sales.

## Gestion des ordures



Collectez et assurez-vous de l'élimination journalière des ordures aux endroits indiqués.

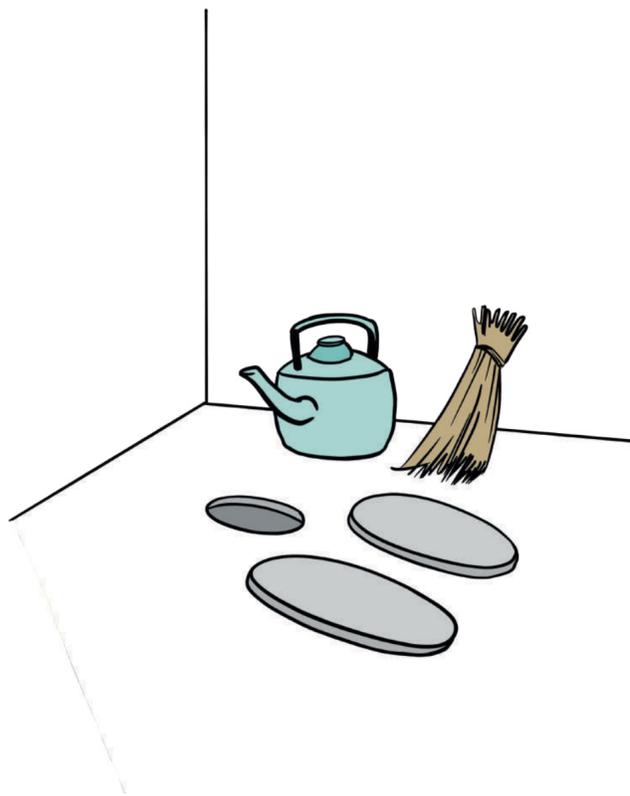
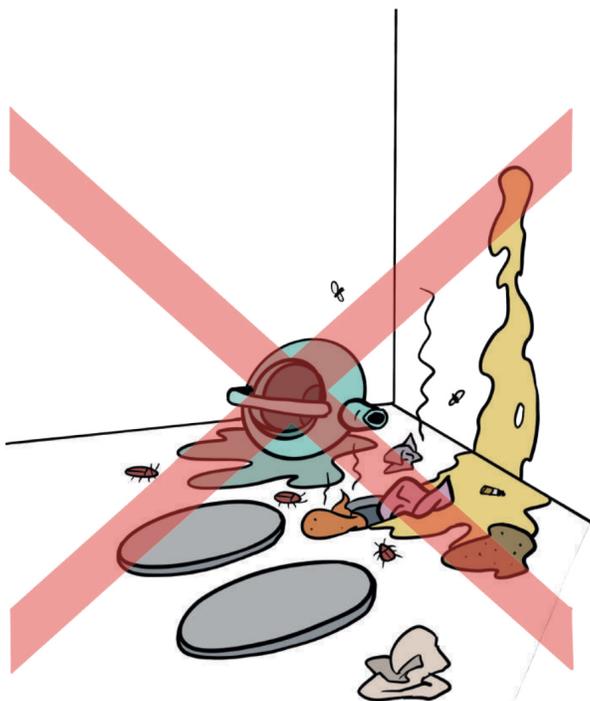
Jetez les ordures dans les poubelles et non par terre.

Ne jetez pas de plastique et autres dans les toilettes pour ne pas les boucher.

# Utilisation et propreté des toilettes

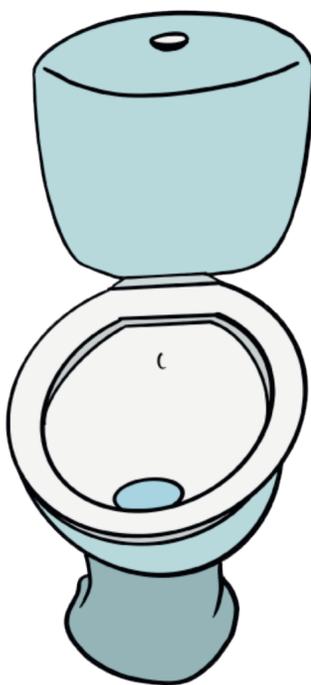
L'hygiène collective inclut l'ensemble des mesures pour maintenir son lieu de vie « propre ». Elle est aussi indispensable pour le respect de la vie en communauté et le « bien vivre ensemble ».

## Toilettes «turques»



Maintenez les toilettes propres.

## Toilettes « chaise anglaise »



Maintenez les toilettes propres.

Tirez toujours la chasse d'eau ou versez de l'eau après utilisation des toilettes.