

# 1 Comment utiliser ce livre

Lorsque vous obtenez ce livre :

Lire la liste des matières au début. Ceci parle du contenu de chaque chapitre et donne les numéros de page pour les différents sujets abordés.

Pour rechercher une maladie ou une autre chose relative à la santé :

1. Regardez dans l'**index** à la fin du livre. C'est un index qui répertorie, dans l'ordre alphabétique, tous les sujets dans ce livre. Aussi, si vous voulez connaître un problème particulier, il vous renvoie vers les causes possibles (par exemple, regardez démangeaisons. Si vous ne trouvez pas ce que vous voulez, chercher sous un autre nom. Ou...
2. Vérifiez la liste des matières. Lorsque vous trouvez ce que vous voulez, allez aux pages indiquées.

Si vous ne comprenez pas la signification de certains mots dans ce livre :

Recherchez le mot dans la section Vocabulaire à partir de la page [419](#) vers la fin du livre. Les mots expliqués dans le Vocabulaire sont écrits en italique la première fois qu'ils sont utilisés dans un chapitre.

Avant d'utiliser un médicament :

Toujours regarder dans les **Pages Vertes** les informations sur l'utilisation, la posologie, les risques et les précautions. Une liste de médicaments et un index des médicaments se trouvent au début des Pages Vertes.

## **Pour préparer les cas d'urgence :**

1. Gardez une trousse de médicaments comme recommandé dans le chapitre [23](#) à portée de main dans la maison ou dans le village.
2. Lisez ce livre avant que le besoin ne se pose, en particulier le chapitre 10, les premiers secours, et le chapitre [4](#), Comment prendre soin d'une personne malade.

Pour que votre famille reste en bonne santé :

Lisez attentivement le chapitre [11](#), sur la nutrition, et le chapitre [12](#), sur la prévention, et de prêter attention aux instructions et aux précautions.

Pour améliorer la santé dans votre communauté :

Organisez une réunion avec vos voisins, pour lire ce livre et discuter des problèmes de santé locaux. Ou demander à un enseignant de donner des cours aux enfants et aux adultes, en utilisant ce livre. Vous trouverez de nombreuses suggestions utiles dans les pages brunes, **Quelques mots à l'intention de l'agent de santé communautaire**, dans la première partie de ce livre.

Ce livre donne plus d'informations qu'un livre de premier secours. Il couvre une large variété de choses qui affectent la santé des populations partant de la diarrhée à la tuberculose, des médicaments traditionnels aux médicaments modernes. Un accent particulier est mis sur l'hygiène, une alimentation saine, et les vaccinations. Ce livre parle également de l'accouchement et du planning familial. Ça aide non seulement les lecteurs à réaliser leurs vœux, mais il les aide aussi à reconnaître les problèmes qui méritent l'attention d'un agent de santé expérimenté.

Cette nouvelle édition contient des informations mises à jour sur le paludisme, la tuberculose, les infections sexuellement transmissibles, de la consommation de la drogue, du VIH, et du SIDA, en plus de la thérapie antirétrovirale et beaucoup d'autres thèmes.

### **Ce livre est conçu pour...**

**Le villageois** qui vit loin d'un centre de santé. Il explique en des mots et images simples ce que le villageois peut faire pour prévenir, reconnaître, et traiter beaucoup de maladies courantes.

**Les boutiquiers ou pharmaciens du village** qui vendent des médicaments et les kits de premiers soins. Le livre indique les médicaments qui doivent être utilisés pour une maladie bien spécifique et met en garde ceux qui sont déconseillés ou dangereux. Les risques et précautions y sont bien expliqués. Des directives sont données pour la bonne utilisation des médicaments traditionnels et modernes.

**L'enseignant** d'une école rurale. Le livre l'aidera à donner de conseils particuliers et de pouvoir prendre soin du malade et du blessé. Il donne aussi des directives sur l'enseignement des problèmes de santé, de l'hygiène, et de la nutrition aux enfants et aux adultes dans sa communauté.

**L'agent de sante du village**, ou toute personne concernée par la santé ou le bien être de sa communauté. Une section introductive pour l'agent de santé du village parle des voies et moyens pour déterminer les besoins, partager les connaissances et impliquer la communauté dans les activités relatives à l'amélioration de la santé de la population.

**Les mamans et les sages-femmes** trouveront des informations pratiques, claires et faciles à comprendre sur l'accouchement à domicile, le soin de la mère et de l'enfant.

## Abréviations

(une manière plus courte d'écrire un long mot ; quelques lettres pour signifier le mot entier)

p. = la page dans le livre

+ veut dire **et** ou **plus**

% = percent pourcentage

= veut dire **la même que** ou **égal à**

**Le poids** (pour connaître le poids d'une chose : équivalences entre français et anglais en poids masse)

16 onces (oz.) = 1 livre (lb.) = 454 grams (g.)

1000 grammes = 1 kilogramme (kilo, kg)

1 kg = 2.5 livres

1 once = 28 grammes

1 gramme = 1000 mg

1 grain (gr.) = 65 mg

**Volume** (quel espace ou blocs quelque chose a ; pour mesurer les liquides, équivalences entre français et anglais en volume)

1000 millilitres (ml) = 1 litre

1 millilitre = 1 centimètre cube (cc.)

3 cuillerées à café = 1 cuillère à soupe

1 cuillerée à café = 5 millilitres

1 cuillère à soupe = 15 millilitres

30 millilitres (ml) = environ 1 once (d'eau)

8 onces = 1 bol

32 onces = 1 quart (qt.)

1 quart = 0.95 litres (L)

1 litre = 1.06 quarts