

# Cours 3.8



Santé

## Aperçu du cours

### Objectif

Informier le personnel de maintien de la paix au sujet des menaces sanitaires présentes dans l'environnement du maintien de la paix, ainsi que des précautions à prendre.

### Pertinence

En tant que personnel du maintien de la paix, vous devez **être en bonne santé pour pouvoir travailler** pour les autres.

Le travail réalisé par le personnel de maintien de la paix des Nations Unies est souvent essentiel pour la santé et la sécurité des personnes qui en bénéficient. Cependant, il est possible que vous mettiez de côté leur bien-être en raison de sentiments injustifiés de devoir, de culpabilité ou de peur.

Vous devez être conscient de la manière dont vous vous comportez en matière de santé et de travail afin de ne pas oublier votre propre santé, votre bien-être et votre sécurité.

Ce cours décrit les **différentes menaces sanitaires** auxquelles vous êtes exposé dans l'environnement du maintien de la paix. Il est essentiel de prendre des précautions et de bien se préparer.

### Acquis

Les participants vont :

- Lister les menaces sanitaires générales
- Recenser les facteurs clés qui déterminent le niveau de risque pour la santé
- Décrire les précautions à prendre pour protéger sa santé avant et pendant la mission
- Décrire les menaces **environnementales** pour la santé et les précautions à prendre pour protéger sa santé

**Durée globale recommandée : 45 minutes**

1 à 2 minutes par diapositive

Utiliser l'activité pédagogique (version abrégée)

<b>Le cours</b>	Pages 3-19
Commencer le cours	Diapositives d'introduction
<b>Activité pédagogique 3.8.1 : Déterminer les menaces sanitaires</b>	
Les menaces sanitaires	Diapositives 1-2
Déterminer les risques	Diapositive 3
Recherche d'informations	Diapositive 4
Prendre des précautions	Diapositive 5
Menaces environnementales pour la santé et précautions	Diapositives 6-8
Récapitulatif	Pages 20-21
<b>Évaluation</b>	Pages 22-23
<b>FACULTATIF : activités pédagogiques complémentaires</b>	Voir les ressources
<b>Exercices 3.8.2 : Conseils d'hygiène</b>	

## Le cours



## Commencer le cours

Présentez les points suivants (à l'aide des diapositives d'introduction) :

- Sujet du cours
- Pertinence
- Acquis
- Vue d'ensemble du cours

Gardez à l'esprit que l'objectif de ce cours est d'aider chaque membre du personnel de maintien de la paix à agir de manière confiante et bien préparée. Le cours 3.9 porte sur la santé et la protection personnelles au regard des principales menaces sanitaires. Observez les participants après avoir lu le cours. Quelle est la meilleure façon d'aider ce groupe de personnes à assimiler des informations de santé potentiellement vitales dans le domaine du maintien de la paix ?

- Tentez une combinaison de travail individuel, en binômes, en groupes de travail et en petits groupes.
- Assignez les différents domaines de menaces sanitaires à différentes équipes, et demandez-leur de préparer une présentation attrayante. Le sujet est sérieux, mais le travailler peut être amusant si l'on reste respectueux.
- Faites participer les gens le plus possible. Vous voulez qu'ils apprennent de manière active, pas qu'ils se contentent d'écouter une présentation et de répertorier quelques faits.
- Recherchez des documents audio-visuels à utiliser dans le cadre du cours. Par exemple : existe-t-il des documents audio-visuels disponibles pour montrer aux apprenants des exemples réels du moustique, le parasite qui transmet le paludisme ?
- Copiez le cours à l'attention des participants, pour qu'ils puissent continuer à approfondir leurs connaissances des conseils et des précautions couverts par le cours.

## Activité pédagogique

3.8.1

### Valeurs et compétences

#### MÉTHODE

Exercice individuel, discussion

#### OBJECTIF

Examiner les précautions sanitaires à prendre lors de la préparation d'un déploiement

#### DURÉE

10 minutes

- Exercice individuel : 5-7 minutes
- Discussion : 3 minutes

#### CONSIGNES

- Pensez à votre déploiement en mission.
- Réfléchissez à la destination, à la durée de la mission, au type de travail et à vos antécédents médicaux.
- En quoi ces éléments peuvent-ils affecter votre santé ?
- Quelles sont les précautions à prendre ?

#### RESSOURCES

- Activité pédagogique : consignes
- Support d'activité

**Activité pédagogique** 3.8.1

Déterminer les menaces sanitaires

**Consignes :**

- Pensez à votre déploiement en mission.
- Réfléchissez à la destination, à la durée de la mission, au type de travail et à vos antécédents médicaux.
- En quoi ces éléments peuvent-ils affecter votre santé ?
- Quelles sont les précautions à prendre ?

**Durée :** 10 minutes

- Travail en groupe : 5-7 minutes
- Discussion : 3 minutes

Modules de formation de base préalable au déploiement de 2017 des Nations Unies

## Les menaces sanitaires

### Diapositive 1



**1. Les menaces sanitaires**

- Environnement et conditions inhabituels
- Exposition aux insectes, rongeurs, autres animaux
- Agents infectieux
- Eau et aliments contaminés
- Hygiène médiocre
- Situations stressantes, mentalement intenses, émotionnellement fortes
- Fatigue
- Maladies contagieuses

Modules de formation de base préalable au déploiement de 2017 des Nations Unies 1

**Message clé :** L'environnement du maintien de la paix est un environnement inhabituel qui peut vous exposer à différents dangers sanitaires. L'insuffisance d'installations médicales rend les affectations dans de nombreuses régions isolées plus risquées.



*Brainstorming avec les participants. Demandez : qu'est-ce qui peut menacer la santé de quelqu'un dans l'environnement du maintien de la paix ? Une fois les réponses notées, continuez en vous servant du contenu ci-dessous. Veuillez remarquer qu'il s'agit d'un cours distinct de ceux sur la gestion du stress et sur le VIH / SIDA.*

De manière générale, les menaces sanitaires incluent :

- l'exposition aux insectes, rongeurs, autres animaux ;
- les agents infectieux ;
- l'eau et les aliments contaminés ;
- une hygiène médiocre ;
- le stress ;
- la fatigue ;
- les maladies contagieuses.

### Hygiène

De nombreux endroits manquent d'équipements sanitaires, même les plus basiques. L'approvisionnement en eau peut être pauvre ou inexistant. L'eau chaude est souvent un luxe. Cela réduit les possibilités de se laver normalement. Une hygiène médiocre peut engendrer des infections.

## Stress et bien-être psychosocial

L'ONU opère dans des zones à haut risque, en situation d'urgence et de crise. En tant que personnel de maintien de la paix, il se peut que vous vous trouviez impliqué dans des situations intenses émotionnellement. Les conditions de vie et de travail peuvent être difficiles.

Le personnel de maintien de la paix doit aussi :

- prendre des décisions avec peu d'informations et de ressources ;
- rester efficace pendant de longues heures, dans des conditions incertaines et souvent dangereuses ;
- opérer dans le cadre d'une mission multiculturelle, multidimensionnelle.

Ces exigences peuvent affaiblir votre santé.

## Fatigue

La fatigue est un grave problème. Il faut la traiter de manière opportune et efficace afin d'éviter l'épuisement.

## Diapositive 2



**Message clé :** Prenez connaissance de ces maladies qui se transmettent.

Les maladies contagieuses comprennent les maladies suivantes :

1. **Les maladies transmissibles par contact physique** – via :
  - le contact corporel direct avec une personne infectée (par exemple en jouant ensemble) ;

- le contact avec des objets contaminés par des agents infectés (par exemple en partageant une serviette, un peigne, des vêtements) ;
  - cela peut transmettre une conjonctivite, des poux, la gale.
2. **Les maladies transmises par l'eau et les aliments** – via :
    - la consommation d'eau et d'aliments contaminés ;
    - l'utilisation d'ustensiles contaminés.
  3. **Les maladies vectorielles** – maladies et graves infections transmises par :
    - les insectes ;
    - d'autres vecteurs.
  4. **Les maladies sexuellement transmissibles** – transmises d'une personne à l'autre en raison de pratiques sexuelles à risques.
  5. **Les maladies transmissibles par le sang** – transmises par contact direct avec :
    - du sang infecté ;
    - d'autres fluides corporels ;
    - d'autres matériels potentiellement infectés (par exemple des aiguilles ou des pansements couverts de sang).
  6. **Les maladies transportées par l'air** – transmises d'une personne à l'autre par les aérosols et les gouttelettes provenant du nez et de la bouche quand on se mouche, qu'on crache ou qu'on éternue.
  7. **Les maladies transmises par le sol** – elles comprennent les maladies (comme le tétanos) causées par les spores, les champignons ou les bactéries.

## Déterminer les risques

### Diapositive 3



**2. Déterminer les risques**

- Destination
- Durée de l'affectation
- Objet de l'affectation
- Normes en matière de logement et d'hygiène alimentaire
- Votre attitude personnelle et professionnelle
- Vos antécédents médicaux

Modules de formation de base préalable au déploiement de 2017 des Nations Unies 3

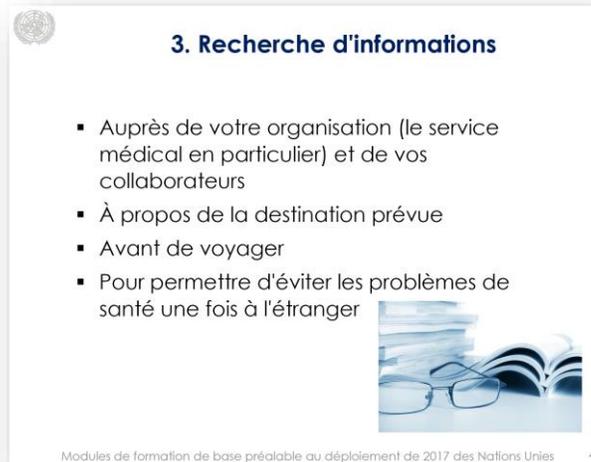
**Message clé :** Le fait de prendre des précautions peut réduire la plupart des risques sanitaires. Prévoyez de prendre des précautions avant, pendant et après le voyage.

Certains facteurs clés déterminent le niveau de risque pour la santé – qu'il soit fort ou faible :

- **la destination** – y compris la qualité de l'hygiène, le système sanitaire, l'environnement et les services médicaux du pays d'accueil ;
- **la durée de l'affectation** – affecte la probabilité d'exposition ;
- **l'objet de l'affectation** – administratif, politique, interactivité avec la population locale ou en lien avec la sécurité ;
- **les normes en matière de logement et d'hygiène alimentaire** – de qualité inférieure et limitées dans certaines régions ;
- **vos attitude personnelle et professionnelle** – intégration culturelle, résilience personnelle ;
- **vos antécédents médicaux** – problèmes de santé, traitements.

## Recherche d'informations

### Diapositive 4



**3. Recherche d'informations**

- Au près de votre organisation (le service médical en particulier) et de vos collaborateurs
- À propos de la destination prévue
- Avant de voyager
- Pour permettre d'éviter les problèmes de santé une fois à l'étranger

Modules de formation de base préalable au déploiement de 2017 des Nations Unies 4

**Message clé :** Prévenir les problèmes de santé à l'étranger en rassemblant le plus d'informations et de conseils possible.

Les informations sur les conditions locales sont accessibles via différents biais :

- le service médical ;
- le bureau de la sécurité ;
- vos collaborateurs ;
- les prestataires de soins de santé nationaux.



*La brochure du PNUD sur « La qualité de vie » fait partie des ressources avec lesquelles les participants peuvent se préparer.*

Menez des recherches approfondies sur les éléments suivants :

- risques dans la région ;
- logement ;
- durée du séjour ;
- conditions climatiques et météorologiques ;
- altitude ;
- accès aux soins et établissements médicaux ;
- services d'ambulances ;
- dangers sanitaires ;
- culture et coutumes.

## Prendre des précautions

### Diapositive 5



#### 4. Prendre des précautions

- Demandez des conseils de santé et des certificats médicaux 4 à 6 semaines avant votre voyage.
- Respectez les vaccins recommandés,
- les médicaments prescrits et les mesures de santé conseillées.
- Emmenez une trousse de secours dont vous connaissez l'utilisation.
- Prenez connaissance des modes de transmission des maladies infectieuses
- Surveillez votre propre bien-être psychosocial et restez en bonne forme physique



Modules de formation de base préalable au déploiement de 2017 des Nations Unies 5

**Message clé :** Vous êtes responsable de votre propre santé pendant les missions et à votre retour.

#### Avant de voyager :

- **Demandez des conseils de santé et des certificats médicaux, de préférence 4 à 6 semaines avant votre voyage.**
- Lors de cette consultation auprès de votre service médical ou d'un médecin de l'ONU 4 à 6 semaines avant de partir, le médecin décidera des vaccins nécessaires et des autres besoins en matière de santé.
- Faites un examen dentaire avant de vous rendre dans des régions isolées.
- Si vous partez au dernier moment, il est toujours possible de passer une visite médicale, même la veille de votre départ.
- Votre responsable ne peut pas vous obliger à voyager sans autorisation médicale ou sans les vaccins nécessaires. Il ne peut pas non plus vous forcer à ignorer les autres précautions de santé recommandées.

#### Pendant votre mission :

- **Respectez les vaccins recommandés, les médicaments prescrits et les mesures de santé.**
- Organisez-vous soigneusement avant le départ. Prenez assez de :
  - chaussures et vêtements adaptés ;
  - traitements préventifs ;
  - réserves d'urgence ;
  - moustiquaire - imprégnée de répulsif anti-insectes ;
  - répulsif anti-insectes.
- **Emmenez une trousse de secours dont vous connaissez l'utilisation.**

- Emmenez vos médicaments personnels en quantité suffisante.
- **Prenez connaissance de la manière dont les maladies infectieuses et contagieuses se propagent afin de pouvoir minimiser les risques.**
- Consultez votre service médical pour tout problème physique ou psychologique pendant et après votre mission.
- **Surveillez votre propre bien-être, physique et psychologique. Vivez de manière saine. Restez en forme.**

### **Les vaccins**

Pour le personnel de l'ONU, les vaccins offrent la possibilité d'éviter un certain nombre d'infections dangereuses. Mais il n'existe aucun vaccin pour plusieurs de ces maladies mortelles, dont le paludisme et le VIH / SIDA.

Malgré leur succès dans la prévention des maladies, les vaccins ne protègent pas entièrement 100 % des bénéficiaires. Même vacciné, NE PARTEZ PAS DU PRINCIPE qu'il n'y a pas de risque. Il est toujours possible d'attraper la maladie contre laquelle on est vacciné. Respectez toutes les autres précautions contre les infections.

### **Hygiène personnelle**

Vous devez maintenir des normes élevées d'hygiène personnelle afin de vous protéger contre toute infection et de garder le moral.

- Nettoyez votre chambre ou l'endroit où vous vivez tous les jours. Gardez les sols et les surfaces propres, balayez et lavez-les.
- Protégez la nourriture des mouches et des rongeurs – couvrez-la bien.
- Évitez de laisser des vêtements au sol, là où les insectes peuvent les infester.
- Surveillez au maximum les fissures dans les salles de bains, les toilettes et les cuisines afin d'empêcher le passage de cafards et d'autres insectes.
- Installez des voiles et des moustiquaires aux fenêtres pour limiter l'entrée des mouches et des moustiques.

## Menaces environnementales pour la santé et précautions

### Diapositive 6

**5. Menaces environnementales pour la santé et précautions**

- Les climats chauds et les climats froids
- L'eau et la nourriture
- Les morsures et les piqûres
- Le paludisme

Nourriture et Boisson

Modules de formation de base préalable au déploiement de 2017 des Nations Unies 6

**Message clé :** Les menaces environnementales pour la santé comprennent :

- les climats chauds et les climats froids ;
- l'eau et la nourriture ;
- les morsures et les piqûres ;
- le paludisme.

### Climat chaud

Pendant votre affectation ou votre mission, il se peut que vous soyez confronté à des changements brusques, radicaux en matière de conditions environnementales, qui affecteront peut-être votre santé.

L'exposition à de fortes températures entraîne la perte d'eau et d'électrolytes (sels et autres minéraux). La combinaison d'une forte température et d'une activité physique peut provoquer un coup de chaleur ou une insolation.

Dans des conditions chaudes et sèches il est probable que se développe un état de déshydratation, à moins de veiller à consommer suffisamment de liquides et de ne passer le moins de temps possible en plein soleil. Si vous pensez que vous êtes déshydraté, abritez-vous rapidement dans un endroit climatisé et bien ventilé, et buvez de l'eau.

Pour une personne en bonne santé, généralement, plus votre urine est foncée, plus vous êtes déshydraté. Une personne bien hydratée, en fonction de son alimentation, aura une urine claire ou légèrement jaune.

En cas de coup de chaleur et après avoir beaucoup transpiré, mangez normalement et buvez plus d'eau ou de jus de fruits. Si vous vous sentez fatigué, que vous avez la tête qui tourne ou des maux de tête persistants, prenez votre température à l'aide d'un thermomètre. Gardez en tête que votre température corporelle doit normalement se situer autour de 37 °Celsius.

Le coup de chaleur et l'insolation se produisent lorsque votre température augmente. Mesures à prendre :

- déshabillez-vous ;
- aspergez votre corps d'eau ;
- installez-vous dans une pièce climatisée et bien ventilée ;
- consultez immédiatement votre service médical.

Évitez de trop bouger et de faire du sport quand il fait très chaud. Portez des vêtements qui couvrent vos bras et vos jambes, plus un chapeau à larges bords. Portez des lunettes de soleil et de la crème solaire.

Si vous vous trouvez dans une région à risque de paludisme, surveillez votre température corporelle. Cela sera considéré comme un symptôme du paludisme tant que les services médicaux n'en auront pas écarté la possibilité. Cet état nécessite une prise en charge médicale immédiate.

### **Climat froid**

Dans les régions froides, superposez vos vêtements. Faites en sorte de limiter vos temps d'expositions aux températures extrêmes. L'exposition à des températures moyennes (10 °C à 20 °C) dans des conditions pluvieuses et ventées avec des vêtements humides ou inadaptés peut entraîner une baisse de votre température corporelle. Le premier signe de baisse de la température corporelle est un grelottement incontrôlable, qui doit vous pousser à agir.

Si vous êtes mouillé, que vous avez froid et que vous commencez à grelotter, il est plus probable que votre température corporelle commence à baisser. Vous devez ôter vos vêtements mouillés et vous abriter dans un endroit chaud.

Pensez à boire et à manger régulièrement.

Il y a moins de pression atmosphérique en haute altitude. Le manque d'oxygène peut causer une hypoxie, une présence d'oxygène réduite dans les tissus. Évitez de vous rendre directement en haute altitude. Faites une pause de deux ou trois nuits à 2000 mètres. Évitez de vous épuiser, de trop manger et de boire de l'alcool une fois arrivé.

Les symptômes du mal des montagnes comprennent les maux de tête, la nausée et l'insomnie. Quand ces symptômes apparaissent, cessez toute ascension et buvez de l'eau. Si cela est possible, descendez à plus faible altitude. Pour toute zone au-dessus de 3000 mètres, demandez un avis médical avant d'entamer votre voyage.

## Eau et nourriture

L'eau et les aliments contaminés transmettent de nombreuses maladies infectieuses. La sécurité de la nourriture et des boissons dépend principalement des normes d'hygiène locales appliquées lors de la préparation et de la manipulation des aliments. Le problème de santé majeur est la diarrhée du voyageur, ou turista.

Précautions à prendre avec la nourriture :

- lavez-vous soigneusement les mains au savon et à l'eau, puis essuyez-les avec un linge propre avant de préparer vos repas et avant de manger ;
- évitez les aliments non cuisinés et la viande insuffisamment cuite, y compris les œufs. Ne mangez que des fruits et des légumes que vous pouvez éplucher ou écosser ;
- lavez les légumes dans une solution stérilisante ;
- si vous mangez dans un stand de nourriture local, faites en sorte de ne manger que ce qui a été préparé pour vous. Évitez les aliments présentés précuits ;
- dans les pays où l'on peut trouver des toxines toxiques dans les poissons et les fruits de mer, demandez un avis local ;
- rangez vos aliments dans un placard propre ou au réfrigérateur, à l'abri des insectes et des rongeurs. Assurez-vous que l'alimentation en électricité soit constante. Si le réfrigérateur ne fonctionne pas correctement, n'y rangez pas vos aliments ;
- ne laissez pas des pots ou des boîtes de conserve à moitié vides dans le réfrigérateur. Ôtez la nourriture des boîtes pour la mettre dans des contenants en plastique ou en céramique, de préférence avec un couvercle. Les boîtes de conserve entaillées et abîmées peuvent contenir de la nourriture contaminée. Ne mangez pas !

Précautions à prendre avec les boissons :

- Faites bouillir l'eau potable en cas de doute sur sa sécurité :
  - faites bouillir dix minutes minimum, plus longtemps en haute altitude ;
  - laissez reposer l'eau quelques heures avant de la faire bouillir. De cette manière, les particules en suspens vont se déposer au fond. Ensuite, ne versez que les 2/3 supérieurs du contenant ;
  - stockez l'eau bouillie dans des bouteilles fermées que vous conserverez dans un endroit frais ;
- dans l'idéal, utilisez des filtres à eau ainsi que de l'eau bouillante pour les stériliser ;
- s'il n'est pas possible de faire bouillir l'eau, servez-vous d'un filtre certifié et d'un agent désinfectant, et entretenez le filtre ;

- ne buvez pas de lait cru ou non pasteurisé ;
- évitez les glaçons ;
- évitez de vous brosser les dents avec de l'eau insalubre ;
- méfiez-vous des boissons alcoolisées locales ;
- en général, les boissons fraîches emballées ou embouteillées et scellées que l'on achète dans les magasins sont sûres. Évitez tout ce qui n'est pas bien scellé. Les soupes et les boissons chaudes sont généralement sûres.

## **Animaux**

Prenez connaissance des dangers et des précautions conseillées face aux animaux, aux insectes, aux reptiles et aux parasites. Renseignez-vous quant à leur présence et à leur habitat dans votre région.

De nombreux animaux portent des parasites. La maladie de Lyme fait partie des exemples. Elle est transmise par le cerf via de minuscules tiques qui mordent les humains et propagent la maladie.

Soyez conscients, quand vous jouez avec des animaux, que la rage peut passer dans la salive à partir d'une peau abîmée, d'une coupure ordinaire par exemple.

Précautions :

- évitez le contact direct avec les animaux domestiques tels que les chiens dans les régions où l'on sait que la rage est présente, comme avec tous les animaux captifs et sauvages ;
- évitez d'avoir un comportement qui puisse surprendre, effrayer ou menacer un animal ;
- traitez toute morsure animale immédiatement en la lavant au savon et à l'eau propre pendant quinze minutes, puis en la rinçant. Demandez un avis médical ;
- utilisez du savon et une bouteille d'eau fermée achetée en magasin comme principal désinfectant ;
- si un mammifère vous mord, faites-en sorte que votre blessure ne soit PAS recousue chirurgicalement.

## **Insectes, reptiles et parasites**

En Afrique de l'Ouest, les mouches « Tomboo » et « Dossou » pondent leurs œufs sous votre peau, ce qui développe de vilaines infections pouvant devenir toxiques.

Les insectes peuvent pondre leurs œufs dans les vêtements qui sèchent en plein air après la lessive. Porter des bottes adéquates pourrait empêcher 60 % des morsures de serpent.

Précautions :

- faites une priorité des bottes dignes de ce nom ou des chaussures fermées. Elles protègent vos pieds des éléments, du terrain, des insectes et des petits animaux ;
- évitez de marcher pieds nus ou en sandales ouvertes. Portez des pantalons longs avec des bottes ou des chaussures fermées ;
- évitez de poser vos mains ou vos pieds aux endroits où peuvent se cacher serpents, araignées ou scorpions ;
- soyez prudent à l'extérieur la nuit, surtout lorsque vous allez aux toilettes. Utilisez toujours une lampe de poche ou une lampe torche ;
- si possible, défrichez autour de la maison ou du bureau ;
- vérifiez vos vêtements et vos chaussures avant de les enfiler ;
- repassez vos vêtements pour prévenir la transmission des larves dans la peau.

### **Insectes, autres vecteurs et protection**

Un **vecteur** est un organisme qui transporte une maladie d'une source à une autre.

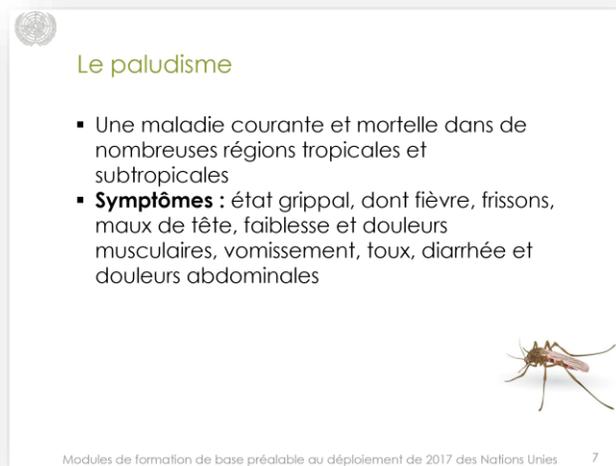
Les vecteurs jouent un rôle essentiel dans la transmission de nombreuses maladies infectieuses. Nombre de ces vecteurs sont des insectes hématophages. Chaque fois qu'un insecte vous mord, vous êtes infecté par une maladie provenant d'une autre source. Le moustique est un excellent exemple.

Protection :

- **Répulsifs anti-insectes** : substances que l'on étale sur la peau ou sur les vêtements exposés afin de prévenir le contact entre humain et vecteur. Appliqué sur la peau, l'effet du répulsif peut durer de quinze minutes à dix heures. Il peut être nécessaire de renouveler l'application. Le fait de l'utiliser sur les vêtements permet un effet répulsif plus durable. Lisez les instructions présentes sur le répulsif que vous utilisez. Certains répulsifs peuvent être inappropriés, par exemple pour les femmes enceintes.
- **Moustiquaires** : la meilleure solution pour la plus grande partie du personnel. Utilisez les moustiquaires avec ou sans insecticide. Les moustiquaires imprégnées sont bien plus efficaces. La taille et la solidité des mailles du filet sont des caractéristiques très importantes : la taille des mailles ne doit pas dépasser 1,5 millimètre. Utilisez la moustiquaire correctement. Glissez-la sous le matelas. Vérifiez qu'elle n'est pas trouée et qu'il n'y a pas de moustiques à l'intérieur.
- **Bombes insecticides** : efficaces pour un effet « knock-down » et pour tuer les insectes immédiatement. Pulvérisez les chambres à l'intérieur au moins une à deux heures avant le coucher, même si vous utilisez une moustiquaire. Soyez prudent avec les produits chimiques insecticides, surtout dans les pièces fermées.
- **Spirale anti-moustiques** : une spirale anti-moustiques convient pour une

- chambre normale pendant une nuit.
- **Climatisation** : lorsqu'elle est disponible, c'est un moyen de prévenir l'activité des insectes à cause du froid. Cependant, la climatisation n'empêche pas les insectes d'entrer dans les pièces.
  - **Chemises à manches longues** : les vêtements protecteurs peuvent être efficaces à l'extérieur quand les vecteurs sont actifs. L'épaisseur du tissu est un élément essentiel, à moins d'avoir pulvérisé un traitement spécial sur vos vêtements, comme un répulsif pyréthroïde.
  - **Couvrir sa peau** : n'exposez pas votre peau sans répulsif efficace. Portez un chapeau, un pantalon long, une chemise à manches longues, une jupe longue.

### Diapositive 7



**Message clé** : Le paludisme est une maladie courante et mortelle dans de nombreuses régions tropicales et subtropicales.

- Le paludisme est actuellement un phénomène endémique dans plus de 100 pays. Endémique signifie qu'on le trouve dans une certaine région ou auprès de certaines personnes, surtout pour une maladie.
- Le paludisme est une maladie du sang grave chez les humains, provoquée par un parasite, *Plasmodium*.
- Sur quatre principaux types de paludisme, le plus dangereux est *Plasmodium falciparum* (*P. falciparum*). Il peut être mortel. Selon les estimations, 1 % des patients infectés par *P. falciparum* en meurent.
- Le moustique Anophèle transmet le parasite du paludisme, en piquant principalement entre le coucher et le lever du soleil.
- Dans l'idéal, dans les régions touchées par le paludisme, vous devez toujours vous protéger par prophylaxie, le « traitement préventif de la maladie ». La plupart des cas de paludisme apparaissent en raison d'un laxisme dans le suivi

du traitement prophylactique, ou d'un manque de protections physiques comme les moustiquaires et les répulsifs anti-insectes.

- Les jeunes enfants et les femmes enceintes sont particulièrement vulnérables.

#### Symptômes initiaux :

- **pour tout symptôme similaire à la grippe, pensez d'abord au paludisme ;**
- **les symptômes incluent fièvre, frissons, maux de tête, faiblesse et douleurs musculaires, vomissements, toux, diarrhée et douleurs abdominales ;**
- le paludisme a normalement une période d'incubation de sept jours ou plus ;
- les symptômes initiaux peuvent être légers. Vous ne les relierez peut-être pas au paludisme.

Informez votre service médical ou votre médecin ;

- **s'il n'est pas traité immédiatement, le paludisme peut entraîner des défaillances organiques, puis le coma et la mort.**

#### Diapositive 8

**Le paludisme**

- **Prophylaxie antipaludéenne** : à prendre régulièrement sur la durée de votre séjour dans la zone touchée par le paludisme
- Même si vous prenez une prophylaxie antipaludéenne, demandez une assistance médicale immédiatement si vous commencez à avoir de la fièvre
- La protection personnelle contre les piqûres de moustiques est votre première ligne de défense contre le paludisme – pas de piqûre, pas de paludisme
- **Protection physique** : utilisez moustiquaires et répulsifs en conséquence

Modules de formation de base préalable au déploiement de 2017 des Nations Unies 8

**Message clé** : Suivre la prophylaxie prescrite par votre médecin afin de réduire le risque de contracter le paludisme. La protection personnelle contre les piqûres de moustiques est la meilleure des préventions.

#### Prophylaxie antipaludéenne – prévenir la maladie :

- **même si vous prenez une prophylaxie antipaludéenne, demandez immédiatement une assistance médicale si vous commencez à avoir de la fièvre ;**
- personne ne doit prendre une prophylaxie antipaludéenne indéfiniment. Les effets secondaires peuvent être graves.  
Consultez votre médecin pour déterminer ce qui vous conviendra ;

- prenez tous les médicaments prophylactiques avant et régulièrement pendant votre séjour dans toute région touchée par le paludisme. Continuez la prise de médicaments pendant la période requise après votre dernière exposition à l'infection ;
- ne prenez pas la prophylaxie, le traitement ou les médicaments antipaludéens d'une autre personne.  
Les effets secondaires et l'interaction négative avec d'autres médicaments peuvent être dangereux.

**Protection personnelle :**

- prenez connaissance du danger, de la période d'incubation et des principaux symptômes ;
- évitez les piqûres de moustiques, surtout entre le crépuscule et l'aube. **La protection personnelle contre les piqûres de moustiques est votre première ligne de défense contre le paludisme. Pas de morsure, pas de paludisme.**

**Consultez vos services médicaux :**

- consultez votre service médical pour plus d'informations sur le paludisme dans votre région ;
- demandez immédiatement de l'aide si vous commencez à avoir de la fièvre une semaine ou plus après être arrivé dans une région menacée par le paludisme.

## Récapitulatif

### Les conditions et environnements de maintien de la paix inhabituels vous exposent à des risques sanitaires

- Exposition aux insectes, rongeurs, autres animaux
- Agents infectieux
- Eau et aliments contaminés
- Hygiène médiocre
- Stress
- Fatigue
- Maladies contagieuses

### Déterminez le risque pour votre santé

- **Destination** – y compris la qualité de l'hygiène, le système sanitaire, l'environnement et les services médicaux du pays d'accueil
- **Durée de l'affectation** – affecte la probabilité d'exposition
- **Objet de l'affectation** – administratif, politique, interactivité avec la population locale ou en lien avec la sécurité
- **Normes en matière de logement et d'hygiène alimentaire** – de qualité inférieure et limitées dans certaines régions
- **Votre attitude personnelle et professionnelle** – intégration culturelle, résilience personnelle
- **Vos antécédents médicaux** – problèmes de santé, traitements

### Prenez des précautions avant le voyage et pendant la mission : demandez un avis médical, une autorisation médicale, faites-vous vacciner

- Demandez des conseils de santé et des certificats médicaux, de préférence 4 à 6 semaines avant votre voyage
- Lors de cette consultation auprès de votre service médical ou d'un médecin de l'ONU 4 à 6 semaines avant de partir, le médecin décidera des vaccins nécessaires et des autres besoins en matière de santé
- Faites un examen dentaire avant de vous rendre dans des régions isolées
- Si vous partez au dernier moment, il est toujours possible de passer une visite médicale, même la veille de votre départ
- Votre responsable ne peut pas vous obliger à voyager sans certificat médical ou sans les vaccins nécessaires. Il ne peut pas non plus vous forcer à ignorer les autres précautions de santé recommandées.

(Suite)

**(Suite du récap.)**

**Les menaces environnementales pour la santé comprennent : les climats chauds et froids, l'eau et la nourriture, les morsures, les piqûres et le paludisme**

- Climats chauds et climats froids – prévoyez des vêtements appropriés
- Eau et nourriture – maintenez un haut niveau d'hygiène
- Morsures et piqûres – soyez prudent, protégez-vous, et évitez le contact avec les animaux, les insectes et les reptiles
- Paludisme – **prenez une prophylaxie antipaludéenne**, utilisez des protections physiques comme des moustiquaires et des répulsifs

## Évaluation

**Conseils d'utilisation :** vous trouverez un exemple de questions d'évaluation pour ce cours ci-dessous.

Le formateur peut choisir parmi différents types de questions d'évaluation (voir les options). Les types de questions d'évaluation sont :

- 1) narration ;
- 2) remplir les blancs / compléter des phrases ;
- 3) vrai-faux.

Combinez-les de différentes manières pour la préévaluation et la postévaluation. Chaque type d'évaluation couvre un contenu différent. Aucun sous-ensemble ne couvre tous les acquis. Assurez-vous d'inclure des questions d'évaluation pour chaque acquis quand vous les associez.

Les trois principaux usages pour les questions d'évaluation sont : a) les poser à l'ensemble du groupe de manière informelle, b) les assigner de manière semi-informelle à des petits groupes ou c) les poser de manière formelle et individuelle pour obtenir des réponses écrites.

Questions d'évaluation pour le cours 3.8	
Questions	Réponses
<b>Narration</b>	
<i>Remarque : Organisez les évaluations narratives à partir de questions, demandes ou instructions</i>	
1. Listez 8 menaces sanitaires pour le personnel de maintien de la paix.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. environnement et conditions inhabituels</li> <li>2. exposition aux insectes, rongeurs, autres animaux</li> <li>3. agents infectieux</li> <li>4. maladies contagieuses</li> <li>5. eau et aliments contaminés</li> <li>6. hygiène médiocre</li> <li>7. situations mentalement intenses, émotionnellement fortes - stress</li> <li>8. fatigue</li> </ol>
2. Qu'est-ce qui influence le type et le degré des risques sanitaires pour le personnel de maintien de la paix ? Citez six facteurs.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>destination</b> – qualité de l'hygiène, système sanitaire, environnement et services médicaux du pays d'accueil</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>durée de l'affectation</b> – affecte la probabilité d'exposition</li> <li>▪ <b>objet de l'affectation</b> – administratif, politique, interactivité avec la population locale ou lié à la sécurité</li> <li>▪ <b>normes en matière de logement et d'hygiène alimentaire</b> – de qualité inférieure et limitées dans certaines régions</li> <li>▪ <b>vos attitudes personnelle et professionnelle</b> – intégration culturelle, résilience personnelle</li> <li>▪ <b>vos antécédents médicaux</b> – problèmes de santé, traitements</li> </ul>
3. Avant de voyager, que devez-vous faire ?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. demander un avis médical</li> <li>2. obtenir une autorisation médicale – 4 à 6 semaines au préalable</li> <li>3. les conseils médicaux incluent les vaccins, les autres besoins de santé</li> <li>4. faire un examen dentaire</li> <li>5. prévoir ce que vous devez emporter : (en quantité suffisante)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- chaussures et vêtements adaptés</li> <li>- traitement préventif</li> <li>- réserves d'urgence</li> <li>- moustiquaire</li> <li>- répulsif anti-insectes</li> <li>- trousse de secours</li> <li>- médicaments personnels</li> </ul> </li> </ol>
<b>Complétez</b>	
4. Faites des recherches avant votre voyage, trouvez des conseils et des informations auprès de : _____, _____, et _____.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ service médical de l'organisation</li> <li>▪ collaborateurs</li> <li>▪ prestataires de soins de santé nationaux</li> </ul>
5. Demandez des conseils de santé et des certificats médicaux _____ avant votre voyage.	4 à 6 semaines, si possible
<b>Vrai – faux</b>	
6. Votre responsable ne peut pas vous obliger à voyager sans certificat médical ou sans les vaccins nécessaires.	<b>Vrai</b> Il ne peut pas non plus vous forcer à ignorer les autres précautions de santé recommandées. Prenez connaissance des règles et

	réglementations en vigueur à l'ONU.
7. Les vaccins vous protègent à 100 %, pour la durée indiquée par le fabricant.	<p><b>Faux</b> Aucun vaccin ne protège entièrement 100 % des bénéficiaires. Même vacciné, il existe des risques.</p> <p>Respectez toutes les autres précautions contre les infections : par ex. pour le paludisme, prenez la prophylaxie, mais utilisez aussi un répulsif anti-insectes et des moustiquaires.</p>

### Questions les plus courantes et mots-clés

Mots et expressions clé pour ce cours :

Expression ou mot-clé	Définition
<b>Menaces sanitaires</b>	<p>De manière générale, les menaces sanitaires incluent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'exposition aux insectes, rongeurs, autres animaux ;</li> <li>• les agents infectieux ;</li> <li>• l'eau et les aliments contaminés ;</li> <li>• les maladies contagieuses ;</li> <li>• une hygiène médiocre ;</li> <li>• le stress ;</li> <li>• la fatigue.</li> </ul>
<b>Maladies contagieuses</b>	<p><b>Les maladies contagieuses</b> comprennent les maladies suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• maladies transmissibles par contact physique ;</li> <li>• maladies transmises par l'eau et les aliments ;</li> <li>• maladies vectorielles ;</li> <li>• maladies sexuellement transmissibles (MST) ;</li> <li>• maladies transmissibles par le sang ;</li> <li>• maladies transportées par l'air ;</li> <li>• maladies transmises par le sol.</li> </ul>
<b>Paludisme</b>	<p>Le paludisme est une maladie courante et mortelle dans de nombreuses régions tropicales et subtropicales. Le paludisme est une grave maladie du sang chez les humains, provoquée par un parasite, <i>Plasmodium</i>. Le moustique Anophèle transmet le parasite du paludisme, et pique principalement entre le coucher et le lever du soleil.</p>

	<p><b>Les symptômes incluent fièvre, frissons, maux de tête, faiblesse et douleurs musculaires, vomissements, toux, diarrhée et and douleurs abdominales.</b> Le paludisme a normalement une période d'incubation de sept jours ou plus. <b>S'il n'est pas traité immédiatement, le paludisme peut entraîner des défaillances organiques, puis le coma et la mort.</b></p> <p>Dans l'idéal, dans les régions touchées par le paludisme, vous devez toujours vous protéger par prophylaxie, le « traitement préventif de la maladie ». La plupart des cas de paludisme apparaissent en raison d'un laxisme dans le suivi du traitement prophylactique, ou d'un manque de protections physiques comme les moustiquaires et les répulsifs anti-insectes.</p>
--	---

Questions les plus courantes des participants :

<b>Questions possibles</b>	<b>Réponses possibles</b>
Toutes les opérations de maintien de la paix des Nations Unies bénéficient-elles d'installations médicales ?	Toutes les opérations de maintien de la paix des Nations Unies bénéficient d'une certaine forme d'installation médicale. Le niveau de service qui peut être fourni dans les locaux médicaux de la mission vont varier en fonction de la taille de la mission, des infrastructures médicales et des soins de santé disponibles dans les pays, ainsi que d'autres facteurs. Vous recevrez d'autres informations au sujet de l'unité médicale à votre arrivée en mission.
Que se passe-t-il si j'arrive en mission et que je n'ai pas les bons vaccins ni les bons médicaments ?	Si cela vous inquiète, rendez-vous auprès de l'Unité médicale des Nations Unies de la mission pour vérifier les vaccins obligatoires et conseillés, et si une prophylaxie est obligatoire ou conseillée. Le personnel vous dira si vous avez les bons vaccins et les bons médicaments, ou vous renseignera sur l'endroit les trouver.

## Documents de référence

Vous trouverez ci-dessous les documents a) auxquels il est fait référence dans ce cours, et b) qu'il vous est nécessaire de lire pour préparer votre cours :

- [Chartes des Nations unies, 1945](#)
- [Politiques et directives des Nations Unies relatives aux opérations de maintien de la paix, également appelées la Doctrine Capstone, 2008](#)
- [Manuel des politiques et procédures concernant le remboursement et le contrôle du matériel appartenant aux contingents de troupes / police participant aux opérations de maintien de la paix, également appelé la Doctrine Capstone \(A/C.5/69/18\)](#)
- [Manuel de sécurité sur le terrain des Nations Unies, janvier 2006](#)
- [Sécurité de base sur le terrain - Nations Unies : sécurité, santé et bien-être du personnel \(ST/SGB/2003/19\), 9 décembre 2003](#)
- [Manuel de soutien sanitaire DOMP - DAM pour les missions des Nations Unies, 2015](#)

## Ressources complémentaires

### Informations ONU

Le site Internet des Nations Unies pour le maintien de la paix :  
<http://www.un.org/en/peacekeeping/>

### Documents ONU

Les documents de l'ONU sont disponibles à l'adresse :  
<http://www.un.org/en/documents/index.htmlrecherche> par symbole de document, par ex. A/63/100)

### Directives DOMP et DAM

Le référentiel pour l'ensemble des directives officielles DOMP et DAM est la base de données des pratiques et des politiques : <http://ppdb.un.org> (accessible uniquement depuis le réseau ONU). Les documents guides officiels du maintien de la paix sont également accessibles via le centre de ressources du maintien de la paix : <http://research.un.org/en/peacekeeping-community>

Les formateurs sont invités à les consulter pour connaître les dernières mises à jour.

## Films ONU

Les films de l'ONU sont disponibles sur YouTube :  
<https://www.youtube.com/user/unitednations>

## Informations complémentaires

Les formateurs doivent informer les participants qu'en plus des informations spécifiques à la mission reçues pendant cette formation, ils doivent aussi se familiariser avec le dossier informatif pré-déploiement (DIP). Le DIP fournit des informations sur la mission ainsi que sur le contexte local.

## Ressources pédagogiques complémentaires

La formation obligatoire de l'ONU comprend le cours en ligne sur la sécurité de base et avancée sur le terrain (B/ASITF) :

<https://dss.un.org>

La formation est également disponible sur Inspira : <http://inspira.un.org>

Lorsque que les instituts de formation au maintien de la paix ne possèdent pas assez d'équipements informatiques, il suffit que le personnel éligible soit informé de son obligation de suivre B/ASITF *à son arrivée sur le lieu de la mission*.

## Module 3 : Agents individuels de maintien de la paix

Cours

# 3.8



---

Santé



# Pertinence

- Pour travailler de manière efficace pour les autres, il faut que vous soyez en bonne santé
- Il se peut que vous soyez exposé à des menaces sanitaires



# Acquis

Les participants vont :

- lister les menaces sanitaires générales ;
- recenser les facteurs clés qui déterminent le niveau de risque pour la santé ;
- décrire les les précautions à prendre avant et pendant la mission ;
- décrire les menaces **environnementales** pour la santé et les précautions à prendre.



# Vue d'ensemble du cours

1. Les menaces sanitaires
2. Déterminer les risques
3. Recherche d'informations
4. Prendre des précautions
5. Menaces environnementales pour la santé et précautions



# Activité pédagogique

3.8.1

Déterminer les menaces sanitaires

## Consignes :

- Pensez à votre déploiement en mission.
- Réfléchissez à la destination, à la durée de la mission, au type de travail et à vos antécédents médicaux.
- En quoi ces éléments peuvent-ils affecter votre santé ?
- Quelles sont les précautions à prendre ?

**Durée** : 10 minutes

- Travail en groupe : 5-7 minutes
- Discussion : 3 minutes



# 1. Les menaces sanitaires

- Environnement et conditions inhabituels
- Exposition aux insectes, rongeurs, autres animaux
- Agents infectieux
- Eau et aliments contaminés
- Hygiène médiocre
- Situations stressantes, mentalement intenses, émotionnellement fortes
- Fatigue
- Maladies contagieuses





## Les maladies contagieuses

- Maladies transmissibles par contact physique
- Maladies transmises par l'eau et les aliments
- Maladies vectorielles
- Maladies sexuellement transmissibles
- Maladies transmissibles par le sang
- Maladies transmises par l'air
- Maladies transmises par le sol



## 2. Déterminer les risques

- Destination
- Durée de l'affectation
- Objet de l'affectation
- Normes en matière de logement et d'hygiène alimentaire
- Votre attitude personnelle et professionnelle
- Vos antécédents médicaux





### 3. Recherche d'informations

- Auprès de votre organisation (le service médical en particulier) et de vos collaborateurs
- À propos de la destination prévue
- Avant de voyager
- Pour permettre d'éviter les problèmes de santé une fois à l'étranger





## 4. Prendre des précautions

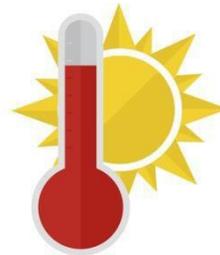
- Demandez des conseils de santé et des certificats médicaux 4 à 6 semaines avant votre voyage.
- Respectez les vaccins recommandés,
- les médicaments prescrits et les mesures de santé conseillées.
- Emmenez une trousse de secours dont vous connaissez l'utilisation.
- Prenez connaissance des modes de transmission des maladie infectieuses
- Surveillez votre propre bien-être psychosocial et restez en bonne forme physique





## 5. Menaces environnementales pour la santé et précautions

- Les climats chauds et les climats froids
- L'eau et la nourriture
- Les morsures et les piqûres
- Le paludisme



**Nourriture et Boisson**





## Le paludisme

- Une maladie courante et mortelle dans de nombreuses régions tropicales et subtropicales
- **Symptômes** : état grippal, dont fièvre, frissons, maux de tête, faiblesse et douleurs musculaires, vomissement, toux, diarrhée et douleurs abdominales





## Le paludisme

- **Prophylaxie antipaludéenne** : à prendre régulièrement sur la durée de votre séjour dans la zone touchée par le paludisme
- Même si vous prenez une prophylaxie antipaludéenne, demandez une assistance médicale immédiatement si vous commencez à avoir de la fièvre
- La protection personnelle contre les piqûres de moustiques est votre première ligne de défense contre le paludisme – pas de piqûre, pas de paludisme
- **Protection physique** : utilisez moustiquaires et répulsifs en conséquence



# Récapitulatif des messages clés

- Les conditions et environnements de maintien de la paix inhabituels vous exposent à des risques sanitaires
- Il faut déterminer le risque pour votre santé
- Prenez des précautions avant le voyage et pendant la mission – demandez un avis médical, des certificats médicaux, faites-vous vacciner
- Menaces environnementales pour la santé – climats chauds et climats froids, morsures, piqûres, paludisme



# Questions



# **Activité pédagogique**

## **Évaluation de l'apprentissage**

## Activités pédagogiques

Vous trouverez les consignes détaillées relatives à chaque activité pédagogique ci-dessous. Voici un aperçu des activités pédagogiques parmi lesquelles le formateur peut choisir :

Référence	Nom	Méthodes	Durée
3.8.1	Déterminer les menaces sanitaires	Exercice individuel, discussion	10 minutes
3.8.2	Conseils d'hygiène	Réflexion	10 minutes

## Activité pédagogique

## 3.8.1

### Valeurs et compétences

---

#### MÉTHODE

Exercice individuel, discussion

#### OBJECTIF

Examiner les précautions sanitaires à prendre lors de la préparation d'un déploiement

#### DURÉE

10 minutes

- Exercice individuel : 5-7 minutes
- Discussion : 3 minutes

#### CONSIGNES

- Pensez à votre déploiement en mission.
- Réfléchissez à la destination, à la durée de la mission, au type de travail et à vos antécédents médicaux.
- En quoi ces éléments peuvent-ils affecter votre santé ?
- Quelles sont les précautions à prendre ?

#### RESSOURCES

- Activité pédagogique : consignes
- Support d'activité

### Préparation

- Préparez un paperboard portant la question : En quoi ces éléments peuvent-ils affecter votre santé ? Ajoutez les sous-titres suivants sur la page :
  - Destination
  - Durée de l'affectation
  - Type de travail
  - Antécédents médicaux
- Préparez un autre paperboard portant la question : Quelles sont les précautions à prendre ?
- Préparez les points clés à l'aide du contenu du cours 3.8.
- Préparez-vous à donner les bonnes réponses aux questions découlant de la discussion, à l'aide des diapositives du cours 3.8.
- Préparez des documents papiers à l'intention des participants, portant sur la destination de leur déploiement, la durée l'affectation, le type de travail et les antécédents médicaux.

### Consignes

1. Présentez l'activité et distribuez les documents. Les participants réfléchiront aux informations personnelles et travailleront sur un exercice individuel afin d'identifier les menaces potentielles pour leur santé.
2. Demandez aux participants de travailler de manière individuelle et de remplir le document.
3. Invitez les participants à avoir une discussion en groupe. Les participants doivent expliquer en quoi la destination de leur déploiement, la durée de l'affectation, le type de travail et leurs antécédents médicaux affecteront leur santé. Transférez les réponses sur la 1<sup>re</sup> feuille du paperboard. Commencez à réfléchir vous-même, en vous servant de vos propres points clés.
4. Demandez aux participants de réfléchir aux menaces pour la santé dans l'environnement de la mission. Posez la question suivante aux participants : Quelles sont les précautions à prendre ? Invitez les participants à partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe. Synthétisez les réponses, et notez-les à l'aide de la 2<sup>de</sup> feuille du paperboard.
5. Utilisez les résultats du brainstorming pour présenter le contenu plus détaillé du cours 3.8.

### 3.8.1 Support pédagogique : déterminer les menaces sanitaires

Remplissez.

<b>Destination du déploiement :</b>
<b>Durée de l'affectation :</b>
<b>Type de travail :</b>
<b>Antécédents médicaux :</b>

## Activité pédagogique

## 3.8.2

### Conseils d'hygiène

#### MÉTHODE

Réflexion

#### OBJECTIF

Se préparer à l'hygiène alimentaire et personnelle dans l'environnement du maintien de la paix

#### DURÉE

10 minutes

- Réflexion : 5-7 minutes
- Discussion : 3 minutes

#### CONSIGNES

- Pensez à votre déploiement en mission.
- Réfléchissez à la destination, à la durée de la mission, au type de travail et à vos antécédents médicaux.
- En quoi ces éléments peuvent-ils affecter votre santé ?
- Quelles sont les précautions à prendre ?

#### RESSOURCES

- Activité pédagogique : consignes
- Support d'activité

### Préparation

- Faites assez de copies du document à distribuer aux participants.
- Familiarisez-vous avec le document.
- Cherchez des images pour accentuer des points spécifiques.
- Inscrivez les phrases suivantes en haut du paperboard :
  - Une bonne hygiène personnelle est le meilleur moyen de prévenir la maladie !
  - Faites toujours en sorte que ce que vous buvez et ce que vous mangez soit sans danger !
  - Entretenir un « espace personnel » sain
  - Maintenir l'hygiène de l'enceinte et des espaces collectifs

### Consignes

1. Présentez l'activité en rappelant aux participants que l'hygiène alimentaire et personnelle peut être un élément essentiel pour la santé.
2. Demandez aux participants de réfléchir en s'appuyant sur les quatre phrases. Recoupez avec le document fourni.
3. Pensez à préparer des copies du document pour référence, car les participants continueront à apprendre de leur côté.

### 3.8.2 Support pédagogique : Conseils d'hygiène

#### Conseils pour une bonne hygiène alimentaire et personnelle dans l'environnement du maintien de la paix

*Une bonne hygiène personnelle est le meilleur moyen de prévenir la maladie !*

- ✓ Ayez une bonne hygiène personnelle et lavez-vous régulièrement, toujours avec de l'eau propre.
- ✓ Mangez sainement, des produits variés.
- ✓ Faites régulièrement de l'exercice.
- ✓ Habillez-vous de manière à vous protéger.
- ✓ Vérifiez que vous n'avez pas de marques de piqûres sur la peau.
- ✓ Aérez et faites sécher régulièrement vos bottes pour empêcher les bactéries d'y proliférer.
- ✓ Repassez vos vêtements régulièrement, si possible, afin de tuer les petites bêtes, les insectes et les bactéries.
- ✓ Soyez prudent avec l'alcool et abstenez-vous de consommer de la drogue.
- ✓ N'ayez pas de relations sexuelles sans utiliser un préservatif.

*Vérifiez toujours que ce que vous buvez et ce que vous mangez soit sans danger !*

- ✓ Ne buvez que de l'eau provenant de bouteilles ou de conteneurs portant l'inscription « eau potable ».
- ✓ S'il n'y a pas d'eau potable, faites bouillir votre eau au moins dix minutes, ou utilisez des pastilles de purification de l'eau, en laissant assez de temps aux pastilles pour faire leur effet.
- ✓ Ne conservez jamais des boissons ou des bouteilles ouvertes plus de six heures.
- ✓ La viande doit être bien cuite (pas à point ni bleue).
- ✓ Les œufs doivent avoir entièrement coagulé avant de les manger.
- ✓ Si vous conservez de la nourriture, gardez-la dans des conteneurs fermés.
- ✓ Ne mangez que de la nourriture produite dans des établissements propres ou certifiés, et utilisez des ustensiles propres.

- ✓ Pour contrôler la population des rongeurs, ne mangez que dans les espaces spécialement dédiés.

*Entretien de votre « espace personnel »*

- ✓ Utilisez des filets de maille ou de tulle pour couvrir les portes et les fenêtres en permanence.
- ✓ Dans les régions touchées par le paludisme, la dengue ou d'autres maladies transmises par les moustiques, dormez toujours sous une moustiquaire.
- ✓ Gardez propres toutes les surfaces en les nettoyant régulièrement.
- ✓ Ne mangez pas et ne conservez pas de nourriture sur et autour des lits, afin de ne pas attirer les rongeurs et les insectes.
- ✓ Aérez votre linge de lit régulièrement en plein soleil pour tuer les petites bêtes et les bactéries.
- ✓ Changez et lavez votre linge de lit régulièrement.

*Maintenir l'hygiène de l'enceinte et des espaces collectifs*

- ✓ Gardez les installations et les espaces collectifs propres et rangés en permanence.
- ✓ Éliminez les restes de nourriture de manière appropriée.
- ✓ Assurez l'élimination sanitaire des déchets solides et liquides.
- ✓ Gardez toutes les pièces propres, ventilées et protégées contre les rongeurs et les insectes.
- ✓ Éliminez les zones de reproduction pour les animaux et insectes porteurs de maladies ; par exemple, videz les eaux stagnantes et asséchez les flaques après la pluie.

## Évaluation

**Conseils d'utilisation :** Les types de questions d'évaluation sont :

- 1) narration ;
- 2) remplir les blancs / compléter des phrases ;
- 3) vrai-faux.

Combinez-les de différentes manières pour la préévaluation et la postévaluation. Chaque type d'évaluation couvre un contenu différent. Aucun sous-ensemble ne couvre tous les acquis. Assurez-vous d'inclure des questions d'évaluation pour chaque acquis quand vous les associez.

Les trois principaux usages des questions d'évaluation sont : a) les poser à l'ensemble du groupe de manière informelle, b) les assigner de manière semi-informelle à des petits groupes ou c) les poser de manière formelle et individuelle pour obtenir des réponses écrites.

Vous trouverez d'autres suggestions d'évaluation après le tableau.

Questions d'évaluation pour le cours 3.8	
Questions	Réponses
<b>Narration</b>	
<i>Remarque : Organisez les évaluations narratives à partir de questions, demandes ou instructions</i>	
1. Citez 8 menaces sanitaires pour le personnel de maintien de la paix.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. environnement et conditions inhabituels</li> <li>2. exposition aux insectes, rongeurs, autres animaux</li> <li>3. agents infectieux</li> <li>4. maladies contagieuses</li> <li>5. eau et aliments contaminés</li> <li>6. hygiène médiocre</li> <li>7. situations mentalement intenses, émotionnellement fortes - stress</li> <li>8. fatigue</li> </ol>
2. Comment les maladies transmises par l'air passent-elles d'une personne à une autre ?	Par les gouttelettes provenant du nez et de la bouche – quand on se mouche, qu'on crache ou qu'on éternue.
3. Qu'est-ce que la transmission par contact ?	Le transfert d'une maladie transmissible via le contact corporel avec une personne infectée. Par exemple en jouant ensemble, ou par le contact avec des objets contaminés.
4. Quels sont les trois moyens par lesquelles se communiquent les maladies transmissibles par le sang ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sang infecté</li> <li>▪ autres fluides corporels infectés</li> <li>▪ autres matériaux potentiellement infectés, pansements couverts de sang</li> </ul>
5. Le tétanos est une maladie qui se transmet par _____.	<p>Le sol, ou les bactéries.</p> <p>Les maladies transmissibles par le sol sont provoquées par les spores, les champignons ou les</p>

	bactéries, comme le tétanos.
6. Qu'est-ce qui peut affaiblir la bonne santé du personnel de maintien de la paix ?	<p>Le personnel de maintien de la paix doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prendre des décisions avec peu d'informations et de ressources ;</li> <li>▪ rester efficace pendant de longues heures, dans des conditions incertaines et souvent dangereuses ;</li> <li>▪ travailler au sein d'une équipe multilingue et multiculturelle.</li> </ul> <p>Le personnel de maintien de la paix :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ travaille dans des zones à haut risque, en situation d'urgence et de crise ;</li> <li>▪ peut se trouver impliqué dans des situations intenses et chargées en émotions ;</li> <li>▪ vit dans des conditions difficiles ;</li> <li>▪ entre en contact avec de nombreuses et différentes personnes dont les modes de travail peuvent être différents, frustrants.</li> </ul> <p>Ces éléments contribuent tous au stress cumulatif et au choc culturel qui affaiblissent les systèmes immunitaires.</p>
7. Qu'est-ce qui influence le type et le degré des risques sanitaires pour le personnel de maintien de la paix ? Citez six facteurs.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Destination</b> – y compris la qualité de l'hygiène, le système sanitaire, l'environnement et les services médicaux du pays d'accueil</li> <li>▪ <b>Durée de l'affectation</b> – affecte la probabilité d'exposition</li> <li>▪ <b>Objet de l'affectation</b> – administratif, politique, interactivité avec la population locale ou lié à la sécurité</li> <li>▪ <b>Normes en matière de logement et d'hygiène alimentaire</b> – de qualité inférieure et limitées dans certaines régions</li> <li>▪ <b>Votre attitude personnelle et professionnelle</b> – intégration culturelle, résilience personnelle</li> <li>▪ <b>Vos antécédents médicaux</b> – problèmes de santé, traitements</li> </ul>
8. Avant votre déploiement, sur quoi devez-vous vous renseigner en matière de santé et de risques ? Essayez de citer les neuf facteurs évoqués dans le cours.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ risques dans la région</li> <li>▪ logement</li> <li>▪ durée du séjour</li> <li>▪ conditions climatiques et météorologiques</li> <li>▪ altitude</li> <li>▪ accès aux soins et établissements médicaux</li> <li>▪ services d'ambulances</li> <li>▪ dangers sanitaires</li> <li>▪ culture et coutumes</li> </ul>
9. Avant de voyager, que devez-vous faire ?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Demander un avis médical</li> <li>2. Obtenir une autorisation médicale – 4 à 6 semaines au préalable</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Les conseils médicaux incluent les vaccins, les autres besoins de santé</li> <li>4. faire un examen dentaire</li> <li>5. Prévoir ce que vous devez emporter : (en quantité suffisante) <ul style="list-style-type: none"> <li>• chaussures et vêtements adaptés ;</li> <li>• traitement préventif</li> <li>• réserves d'urgence</li> <li>• moustiquaire</li> <li>• répulsif anti-insectes</li> <li>• trousse de secours</li> <li>• médicaments personnels</li> </ul> </li> </ol>
10. Pendant votre mission, comment prendre soin au mieux de votre santé ?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faire tous les vaccins recommandés.</li> <li>2. Respecter tous les traitements prescrits et toutes les mesures de santé conseillées.</li> <li>3. Emmener une trousse médicale dont vous connaissez l'utilisation.</li> <li>4. Prendre connaissance de la manière dont les maladies infectieuses et contagieuses se propagent afin de pouvoir réduire les risques.</li> <li>5. Consulter votre service médical pour tout problème physique ou psychosocial pendant et après votre mission.</li> <li>6. Surveiller votre propre bien-être psychosocial, sous tous les aspects. Vivre de manière saine. Rester en forme.</li> </ol>
11. Donnez quelques exemples de bonnes normes en matière d'hygiène.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nettoyer votre chambre ou votre maison tous les jours</li> <li>▪ garder les sols et les surfaces propres, les balayer et les laver</li> <li>▪ protéger la nourriture des mouches et des rongeurs – la couvrir</li> <li>▪ ne pas laisser de vêtements au sol – les insectes peuvent les infester ;</li> <li>▪ surveiller les fissures dans les salles de bains, les toilettes, les cuisines pour empêcher les cafards et d'autres insectes de s'installer ;</li> <li>▪ installer des voiles et des moustiquaires aux portes et aux fenêtres pour limiter l'entrée des mouches et des moustiques.</li> </ul>
12. Quels sont les articles de premiers soins que l'ONU recommande à tous les personnels de maintien de la paix de posséder ?	<p><b>Articles de premiers soins :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ruban adhésif</li> <li>• antiseptique</li> <li>• pansements</li> <li>• gouttes ophtalmiques</li> <li>• répulsif anti-insectes.</li> <li>• traitement contre les piqûres d'insectes</li> <li>• soluté de réhydratation orale</li> <li>• ciseaux et épingles de sûreté</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• analgésique simple (par ex. paracétamol)</li> <li>• pansements stériles</li> <li>• thermomètre médical</li> <li>• gants</li> <li>• couverture thermique</li> </ul> <p><b>Autres articles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• traitement contre la diarrhée et poudre antifongique</li> <li>• traitement prophylactique antipaludéen</li> <li>• traitement pour toute affection préexistante</li> <li>• seringues et aiguilles stériles</li> <li>• désinfectant pour l'eau et filtre à eau</li> <li>• autres articles en fonction de a) la destination et b) la durée de l'affectation</li> </ul>
13. Décrivez les principaux problèmes de santé possibles dans les climats chauds, et les mesures à prendre.	<p>L'exposition à de fortes températures peut entraîner la perte d'eau et d'électrolytes – sels et autres minéraux.</p> <p>Une forte température associée à une activité physique peut provoquer un coup de chaleur ou une insolation.</p> <p>Des conditions chaudes et sèches peuvent entraîner la déshydratation à moins de maintenir un apport de fluide et de ne passer qu'un minimum de temps en plein soleil.</p>
14. Quelles mesures devez-vous prendre en cas de coup de chaleur ou d'insolation ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ se déshabiller</li> <li>▪ s'asperger le corps d'eau, ou prendre une douche froide</li> <li>▪ s'installer dans une pièce climatisée et bien ventilée</li> <li>▪ consulter immédiatement un service médical</li> </ul>
15. Comment le personnel de maintien de la paix doit-il s'habiller dans les endroits chauds ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vêtements qui couvrent les bras et les jambes</li> <li>▪ bottes ou chaussures fermées</li> <li>▪ chapeau à larges bords</li> <li>▪ crème solaire sur peau exposée</li> <li>▪ lunettes de soleil</li> </ul>
16. Comment le personnel de maintien de la paix doit-il s'habiller dans les endroits froids ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vêtements superposés</li> <li>▪ porter de la laine, des synthétiques modernes, pas de coton</li> <li>▪ porter des vêtements qui font grimper la température corporelle</li> </ul>
17. Pourquoi la haute altitude est-elle dangereuse pour la santé ? Expliquez les dangers et les précautions à prendre.	<p><b>Dangers</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• il y a moins de pression atmosphérique en haute altitude</li> <li>• moins de pression atmosphérique signifie moins d'oxygène dans l'air</li> <li>• le manque d'oxygène peut causer une hypoxie, une présence d'oxygène réduite dans les tissus quand on respire</li> </ul>

	<p><b>Précautions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• éviter de se rendre directement en haute altitude</li> <li>• faire une pause de deux ou trois nuits à 2000 mètres</li> <li>• éviter s'épuiser, de trop manger et de boire de l'alcool une fois arrivé</li> <li>• arrêter de monter et boire de l'eau quand les symptômes du mal aigu des montagnes apparaissent – nausées, maux de tête, insomnie</li> <li>▪ pour toute zone au-dessus de 3000 mètres, demander un avis médical avant d'entamer le voyage – et le respecter</li> </ul>
<p>18. Décrivez les précautions de base à prendre avec la nourriture afin de protéger votre santé. (7)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se laver soigneusement les mains au savon et à l'eau, puis les essuyer avec un linge propre avant de préparer les repas et avant de manger.</li> <li>2. Éviter les aliments non cuisinés et la viande insuffisamment cuite, y compris les œufs. Ne manger que des fruits et des légumes que l'on peut éplucher ou écosser.</li> <li>3. Laver les légumes dans une solution stérilisante.</li> <li>4. Si l'on mange dans un stand de nourriture local, faire en sorte de ne manger que ce qui a été préparé pour soi. Éviter les aliments présentés précuits.</li> <li>5. Dans les pays où l'on peut trouver des toxines toxiques dans les poissons et les fruits de mer, demander un avis local ;</li> <li>6. Ranger ses aliments dans un placard propre ou au réfrigérateur, à l'abri des insectes et des rongeurs. S'assurer que l'alimentation en électricité soit constante. Si le réfrigérateur ne fonctionne pas correctement, ne pas y ranger d'aliments.</li> <li>7. Ne pas laisser de pots ni de boîtes de conserve à moitié vides dans le réfrigérateur. Ôter la nourriture des boîtes pour la mettre dans des contenants en plastique ou en céramique, avec un couvercle. Les boîtes de conserve entaillées et abîmées peuvent contenir de la nourriture contaminée. Il ne faut pas la manger !</li> </ol>
<p>19. Décrivez les précautions de base à prendre avec l'eau et les autres boissons. (8)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faire bouillir l'eau potable en cas de doute sur sa sécurité.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire bouillir l'eau dix minutes minimum, plus longtemps en haute altitude.</li> <li>- Laisser reposer l'eau quelques heures avant de la faire bouillir : les particules en</li> </ul> </li> </ol>

	<p>suspension vont couler au fond. Ensuite, ne verser que les 2/3 supérieurs du contenant.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stocker l'eau bouillie dans des bouteilles fermées conservées dans un endroit frais.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Dans l'idéal, utiliser des filtres à eau ainsi que de l'eau bouillante pour la stérilisation.</li> <li>3. S'il n'est pas possible de faire bouillir l'eau, servez-vous d'un filtre certifié et d'un agent désinfectant : entretenez le filtre (changez-le !).</li> <li>4. Ne pas boire de lait cru ou non pasteurisé.</li> <li>5. Éviter les glaçons.</li> <li>6. Éviter de se brosser les dents avec de l'eau insalubre.</li> <li>7. Se méfier des boissons alcoolisées locales.</li> <li>9. Éviter tout ce qui n'est pas bien scellé.</li> </ol>
<p>20. Détaillez les précautions nécessaires pour éviter les problèmes de santé liés au contact avec les animaux.</p>	<p><b>Précautions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Éviter le contact direct avec les animaux domestiques comme les chiens dans les régions où l'on sait que la rage est présente, comme avec tous les animaux captifs et sauvages.</li> <li>▪ Éviter d'avoir un comportement qui puisse surprendre, effrayer ou menacer un animal.</li> <li>▪ Traiter toute morsure animale immédiatement en la lavant au savon et à l'eau propre pendant quinze minutes, puis en la rinçant. Demander un avis médical.</li> <li>▪ Utiliser du savon et une bouteille d'eau fermée achetée en magasin comme désinfectant principal.</li> <li>▪ Si un mammifère vous mord, faites-en sorte que votre blessure ne soit PAS recousue chirurgicalement.</li> </ul>
<p>21. Détaillez les précautions nécessaires pour éviter les problèmes de santé liés aux insectes, aux reptiles et aux parasites.</p>	<p><b>Précautions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Faire des bottes ou des chaussures fermées une priorité - elles protègent les pieds des éléments, du terrain, des insectes et des petits animaux.</li> <li>▪ Éviter de marcher pieds nus ou en sandales ouvertes. Porter des pantalons longs avec des bottes ou des chaussures fermées.</li> <li>▪ Éviter de poser les mains ou les pieds aux endroits où peuvent se cacher serpents, araignées ou scorpions.</li> <li>▪ Être prudent à l'extérieur la nuit, surtout lorsque l'on va aux toilettes. Toujours utiliser une lampe de poche ou une lampe torche.</li> <li>▪ Si possible, défricher autour de la maison ou du bureau.</li> <li>▪ Vérifier ses vêtements et ses chaussures avant de les enfiler.</li> </ul>

<p>22. Pourquoi devez-vous repasser les vêtements qui sèchent en plein air après la lessive ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Certains insectes pondent leurs œufs sur le linge qui sèche en plein air.</li> <li>▪ Les repasser empêche la transmission des larves dans la peau humaine.</li> </ul>
<p>23. Comment vous protéger contre les insectes qui transportent des maladies ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ répulsifs anti-insectes</li> <li>▪ moustiquaires</li> <li>▪ bombes insecticides</li> <li>▪ spirale anti-moustiques</li> <li>▪ climatisation</li> <li>▪ chemises à manches longues, pantalons longs, vêtements fermés</li> <li>▪ couvrir sa peau – vêtements, répulsif anti-insectes, ou les deux</li> </ul>
<p>24. Partagez tout ce que vous savez sur le paludisme.</p> <p>Question d'évaluation globale : vous pouvez la diviser en plusieurs sections :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations générales</li> <li>• Symptômes</li> <li>• Prophylaxie</li> <li>• Protection personnelle</li> <li>• Services médicaux</li> </ul>	<p><b>Informations générales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phénomène endémique dans plus de 100 pays actuellement.</li> <li>• Le moustique Anophèle transmet le parasite du paludisme.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- il pique principalement entre le coucher et le lever du soleil.</li> </ul> </li> <li>• Dans l'idéal, dans les régions touchées par le paludisme, il faut toujours se protéger par prophylaxie, le « traitement préventif de la maladie ». La plupart des cas de paludisme apparaissent en raison d'un laxisme dans le suivi du traitement prophylactique, ou d'un manque de protections physiques comme les moustiquaires et les répulsifs anti-insectes.</li> <li>• Les jeunes enfants et les femmes enceintes sont particulièrement vulnérables.             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le paludisme est une maladie du sang grave chez les humains, provoquée par un parasite, Plasmodium.</li> <li>▪ Sur quatre principaux types de paludisme, le plus dangereux est Plasmodium falciparum. P. falciparum peut être mortel. Selon les estimations, 1 % des patients infectés par P. falciparum en meurent.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Symptômes initiaux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Pour tout symptôme similaire à la grippe, pensez d'abord au paludisme.</b></li> <li>▪ <b>Surveillez les symptômes : fièvre, frissons, maux de tête, faiblesse et douleurs musculaires, vomissements, toux, diarrhée et douleurs abdominales.</b></li> <li>▪ Période d'incubation normale : sept jours ou plus.</li> <li>▪ Les symptômes initiaux peuvent être légers, et ne pas être immédiatement reconnus comme ceux du paludisme.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il faut informer le service médical ou le médecin de tout voyage récent dans une région où le paludisme est endémique.</li> <li>▪ <b>S'il n'est pas traité immédiatement, le paludisme peut entraîner des défaillances organiques, puis le coma et la mort.</b></li> </ul> <p><b>Prophylaxie antipaludéenne – prévenir la maladie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Même si vous prenez une prophylaxie antipaludéenne, demandez immédiatement une assistance médicale si vous commencez à avoir de la fièvre.</b></li> <li>▪ Personne ne doit prendre une prophylaxie antipaludéenne indéfiniment.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les effets secondaires peuvent être graves.</li> <li>- Il faut consulter un médecin.</li> </ul> </li> <li>▪ Prenez tous les médicaments prophylactiques avant et régulièrement pendant votre séjour dans toute région touchée par le paludisme.</li> <li>▪ Continuez la prise de médicaments pendant la période requise après votre dernière exposition à l'infection.</li> <li>▪ Ne prenez pas la prophylaxie, le traitement ou les médicaments antipaludéens d'une autre personne. Danger : effets secondaires et l'interaction négative avec d'autres médicaments.</li> </ul> <p><b>Protection personnelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tout le monde doit connaître le danger, la période d'incubation et les principaux symptômes</li> <li>▪ Éviter les piqûres de moustiques, surtout entre le crépuscule et l'aube.</li> <li>▪ <b>La protection personnelle contre les piqûres de moustiques est votre première ligne de défense contre le paludisme. Pas de morsure, pas de paludisme.</b></li> <li>▪ <b>Suivre la prophylaxie prescrite par votre médecin afin de réduire le risque de contracter le paludisme.</b></li> </ul> <p><b>Consulter immédiatement un service médical.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Demander immédiatement de l'aide si vous commencez à avoir de la fièvre une semaine ou plus après être arrivé dans une région menacée par le paludisme.</li> <li>▪ Consulter le service médical pour plus d'informations sur le paludisme dans votre région.</li> </ul>
<b>Complétez</b>	
1. _____ rend les affectations dans de nombreuses régions	Le manque d'établissements médicaux, de personnel médical formé

isolées plus risquées pour le personnel de maintien de la paix.	
2. Les maladies contagieuses se transmettent de _____ façons principales. Citez-les.	sept <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ contact physique (transmission par contact)</li> <li>▪ maladies transmises par les aliments et l'eau</li> <li>▪ maladies vectorielles</li> <li>▪ maladies sexuellement transmissibles</li> <li>▪ maladies transmissibles par le sang</li> <li>▪ maladies transmises par l'air</li> <li>▪ maladies transmises par le sol</li> </ul>
3. Partager _____, _____ ou _____ peut transmettre une conjonctivite, des poux, la gale.	serviettes, peignes, brosses, linge, vêtements
4. _____ sont transmises d'une personne à l'autre en raison de pratiques sexuelles à risques.	Maladies sexuellement transmissibles (MST) ou infections sexuellement transmissibles (IST)
5. Les maladies transmises par les insectes sont des _____ - maladies transmises.	maladies vectorielles <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ l'insecte est le vecteur – par ex. le moustique pour le paludisme</li> </ul>
6. Une hygiène médiocre peut engendrer _____.	des infections <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ C'est un problème car de nombreux endroits dans le domaine du maintien de la paix <ol style="list-style-type: none"> <li>a) connaissent des conditions sanitaires déplorables</li> <li>b) l'approvisionnement en eau peut être pauvre ou inexistant</li> <li>c) l'eau chaude est souvent un luxe</li> </ol> </li> </ul>
7. Les informations sur les conditions locales et les dispositions sanitaires sont disponibles dans _____, _____ ou _____.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ agences de sécurité, services médicaux et des personnels soignants</li> <li>▪ bureau régional</li> <li>▪ Fascicule « Conditions de vie » du PNUD</li> </ul>
8. Faites des recherches avant votre voyage, trouvez des conseils et des informations auprès de : _____, _____ et _____.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ service médical de l'organisation</li> <li>▪ collaborateurs</li> <li>▪ prestataires de soins de santé nationaux</li> </ul>
9. Demandez des conseils de santé et des certificats médicaux _____ avant votre voyage.	4 à 6 semaines, si possible
10. Il y a certaines infections mortelles pour lesquelles il n'existe pas de vaccin, dont _____ et _____.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ le paludisme</li> <li>▪ le VIH / SIDA</li> </ul>
11. La température corporelle se situe généralement autour de _____.	37 °C Glissez un thermomètre dans votre trousse de secours.
12. Vous êtes mouillé, vous avez froid et vous commencez à grelotter – il est probable que votre _____	température corporelle <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mesures à prendre <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'abriter dans un endroit chaud</li> </ul> </li> </ul>

commence à baisser.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ôter les vêtements mouillés</li> <li>- se sécher et se réchauffer</li> </ul>
13. Traitez toute morsure animale immédiatement en _____, _____, _____.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. la lavant au savon et à l'eau propre pendant quinze minutes (<b>15 minutes</b> – faites-le !)</li> <li>2. rinçant la blessure et le savon dessus</li> <li>3. demandant un avis médical</li> </ol>
14. La prophylaxie est _____.	<p>la prévention de ce qui peut nuire à la santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prendre des médicaments pour prévenir une maladie</li> <li>▪ des préservatifs, moyens de contraception</li> </ul>
15. Sans traitement immédiat, le paludisme peut entraîner _____, _____, _____.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ défaillances organiques</li> <li>▪ coma</li> <li>▪ décès</li> </ul>
<b>Vrai – faux</b>	
1. Le risque associé aux affectations internationales dépend de l'âge, du sexe, de la santé et des caractéristiques de la destination.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Vrai</b> – parmi d'autres facteurs</li> </ul>
2. Votre responsable ne peut pas vous obliger à voyager sans certificat médical ou sans les vaccins nécessaires.	<p><b>Vrai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il ne peut pas non plus vous forcer à ignorer les autres précautions de santé recommandées. Prenez connaissance des règles et réglementations en vigueur à l'ONU.</li> </ul>
3. Les vaccins vous protègent à 100 %, pour la durée indiquée par le fabricant.	<p><b>Faux</b></p> <p>Aucun vaccin ne protège entièrement 100 % des bénéficiaires. Même vacciné, il existe des risques. Suivez toutes les autres précautions contre les infections : par ex. pour le paludisme, prenez la prophylaxie, mais utilisez aussi un répulsif anti-insectes et des moustiquaires.</p>
4. Si vous pensez que vous êtes déshydraté, mangez des aliments cuits.	<p><b>Faux</b></p> <p>Si vous pensez que vous êtes déshydraté, vous avez besoin d'eau et de températures fraîches.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ buvez de l'eau – ne mangez pas</li> <li>▪ abritez-vous rapidement dans un endroit climatisé et bien ventilé, et buvez de l'eau</li> <li>▪ buvez encore de l'eau</li> <li>▪ surveillez la couleur de votre urine – elle doit être claire ou légèrement jaune, pas jaune foncé</li> </ul>
5. En cas d'insolation et après avoir beaucoup transpiré, mangez normalement et buvez plus d'eau ou de jus de fruits.	<p><b>Vrai</b></p> <p>Si vous avez la tête qui tourne ou des maux de tête, prenez votre température à l'aide d'un thermomètre – 37 °C est la température normale du corps.</p>
6. Ne faites qu'un peu d'exercice quand les températures sont très élevées.	<p><b>Faux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Évitez de bouger et de faire du sport quand il fait très chaud.</li> <li>▪ Les risques sont la déshydratation et l'insolation.</li> </ul>
7. Une température corporelle au-dessus de la normale dans une région touchée par le paludisme	<p><b>Vrai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le paludisme nécessite une prise en charge médicale immédiate.</li> </ul>

sera considérée comme le paludisme tant que les services médicaux n'en auront pas écarté la possibilité.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gardez un thermomètre dans votre trousse de secours pour pouvoir surveiller votre température.</li> </ul>
8. Si un mammifère vous mord, faites-en sorte que votre blessure ne soit PAS recousue chirurgicalement.	<b>Vrai</b>
9. Utilisez du savon et une bouteille d'eau fermée achetée en magasin comme principal désinfectant pour une morsure d'animal.	<b>Vrai</b> Gardez le savon désinfectant et l'eau en bouteille à portée de main
10. La rage peut passer dans la salive à partir d'une peau abîmée, d'une coupure ordinaire.	<b>Vrai</b> Gardez le savon désinfectant et l'eau en bouteille à portée de main

### Autres méthodes d'évaluation

- **Évaluation générale – utiliser les acquis.**
  - Lister les menaces sanitaires générales
  - Expliquer en quoi vous pouvez être exposé à des menaces sanitaires
  - Décrire les précautions à prendre pour protéger sa santé avant et pendant la mission
  - Décrire les menaces environnementales pour la santé et les précautions à prendre pour protéger sa santé