



Airline Ambassadors
INTERNATIONAL

Manyèl **BYENNÈT SANTÉ**





...Poté Konpasyon Nan Aksyon nasyonal ak nan péyi étranjé.

Airline Anbasadè Entènasyonal (AAI) se yon òganizasyon a bi non likratif dedye a anpeche trèt imen, ede timoun ki nan bezwen ak vwayaje bènèvol pou fè yon diferans. AAI pran kontak ak endistri avyon an pou ede timoun malad atravè eskòt medikal, èd imanité ak misyon sèvis yo ak antrènman pou anpeche trafik moun.

AAI se yon charite 501 (c) (3) o ètazini tout don yo konplètman taks gratis.

Fondasyon ISA kreye enpak dirab globalman nan efò volontè ak kontribisyon charitab konsantre sou nitrisyon an sante ak sipò pou timoun defavorize, edikasyon byennèt pou tout moun, ak èd pou moun ki afekte nan dezaz natirèl. Atravè objektif sa a pataje, Fondasyon ISA kite yon eritaj dirab nan kominote atravè mond lan.

2019 Tout Dwa Rezève
Edisyon Out 2019

Rèvizè 2019

Ékri pa Kate Jewell, ND
Imèl: kate.jewell@airlineamb.org
Selil/WhatsApp: 909-455-8694

Gide Byennèt Santé sa a se pou rézon édikatif sèlman. Sé pa pou dyagnostik oswa tretman. Tanpri konsilté ak founisè swen santé ou pou maladi éspesifik.

Sante ak Byennèt se enkyetid nan tout mond lan. Pandan y ap vwayaje, ou ka gen opòtinite pou fè kèk edikasyon enfòmèl sou Basics yo nan sante ak byennèt. Manyèl sa a kouvri kèk kesyon enpòtan: bwè pi bon kalite, dlo pwòp, manje manje ki nourisan, pratike sanitasyon, evite lafimen tabak, limite konsomasyon alkòl ak aprann yo dwe san danje soti nan "Stranger danje." nan jenerasyon sa a kòm byen ke pwochen jenerasyon mond-lajè.

MANYEL SA A PRAL KOUVRI:

Rete an sante pandan w ap vwayaje.	5
Kisa ki fe ou malad.	6
Kijan pou evite Jem.	7
Manje ki an sekirite ak dlo.	8
Kenbe pwop.	10
Trete sal.	11
Swen dan.	12
Pran swen malad.	12
Sante ak Byennet.	13
Latrines.	14
Fatra.	15
Nitrisyon debaz.	16
Nitrisyon pou fanm ansent.	19
Nitrisyon pou tibebe ak timoun.	20
Pratike egzamen ki an sekirite/tete.	23
PA FIMEN... Limite Alkol... Di non a Dwog.	24
Trèt imen-etranje-.....	28

Yon mesaj de "Dokte Kate"



Gen kek sijesyon pou anpeche maladi pandan yo ap vwayaje.

Pifo devlope peyi sou develop manke dlo a pwop ak sanite ou yo itilize. Ou bezwen okouran de bwe selman pi, filtre, dlo pwop. Idealman, pote boutey dlo pwop ou a pou fe pou evite achte epi le li sevi avek boutey plastik ki rangle te a. Pou plis sou pirifyan dlo pwop ou a, gade seksyon sou dlo san danje ak manje.

Pran *Laktobasilu asidofilu* ka benefisyè nan vant ou ak dijèsyon ou pa ede Adaptasyon nan defi a nan manje etranje ak dlo. Sa a ki kalite "zanmitay" bakteri ede nan dijèsyon e li gen chanpiyon. Pi enpotan, lactobacilli a ka ede kolon nan konba ak gaz, alonnman, klizyon ak sistèmik toksisite, ant sere ak malabsorpsyon nan eleman nitritif.

Li se pi bon yo komanse pran *L. asidofilu* nan grenn, poud oswa likid **fom anvan** ou kite sou vwayaj ou epi kontinye pran li pandan ou ap eksplòre lot peyi ak apre retounen ou. Pifo asidofilu yo ta dwe kenbe fre, kidonk asire ou li etiket la. Pran asidofilu sou yon vant vid nan maten an ak yon sel edtan anvan manje. Si ou pran antibiyotik, pran yo separeman, omwen yon sel edtan apre ou fin pran asidofilu.

Yon fason natirel ak bon plat nan enasidofilu nan yon lot peyi se eseye yagot lokal yo ak fwomaj.

Ou ka vle tou pote yon meyo patik soti nan ekstre chadek ak Remed fey pou ede vant ou ak lot klizyon ou rete byen. Mwen rekomande Nutra "Ultra defans" gout. Tanpri kontakte mwen pou plis enfòmasyon.

Si ou gen dyare, pran tablet chabon-kat tablet ak dlo chak edtan jiskaske sentom yo diminye — kapab ede. Chabon absobe toksin soti nan ikilasyon san ak kolon nan ed nan pou pou firming. Pran chabon separeman nan lot complete. Pa pran plis pase twa jou nan yon moman.

Manje bannann kapab tou itil pou ede mare pou pou a osi byen ke ba ou bezwen potasyòm.

Pou ranfòse sistèm iminite ou, Echinacea ka ede batay enfòmasyon kom byen ke enfeksyon bakteri ak viral. Pran kom dirije pou yon peryòd limite nan tan (sou de semèn). NOT: Si ou se aleji ak ragweed ak/oswa plant nan fanmi an fle, sevi ak prekosyon. Pa sevi ak Echinacea si ou gen yon maladi otoiminite.

An jeneral, pran yon bon multivitamin, Ester C ak B konpleks ka sipote kapasite ou pou adapte ak estres nan tan-zon, klima ak lot chanjman vwayaj.

Si ou gen kesyon, tanpri kontakte mwen:
Kate Jewell, wen-kate.jewell@airlineamb.org
Seli ki sa ki App: 909-455-8694

Nan guide sa, nou pral gade:

FASON POU RETE AN SANTE



Bwè dlo pwòp, dlo ki pirifyé.



Lave men, cheve ak kò w pou retiré pousyè ak mikwòb.



Manje manje nourisan: pwoteyin, grenn antye ak anpil legim ak fwi fre, byen lave oswa kale.

Kenbe kay ou ak zòn ki antoure ou sanità ak pwòp ...
Non fatra!



Bon nitrisyon pandan ou ansent ak tete.
Enfòmasyon espesyal pou tibebe ak timoun.



Enpòtans ki genyen nan PA FIMEN ak pwoteje timoun yo ak lòt moun ki soti nan dezyèm men lafimen tabak.



Limite konsomasyon alkòl ak
Di non pou dwòg.

Dangé étrangé (konsyans sou trafik moun.)



Anvan kap nan rete an sante, kite la konprann premye:

KISA KI FÈ W MALAD?



Ti pinèz yo rele GERM fè nou malad. Jèm yo se ti kras ke ou pa ka wè yo avèk je ou. Mikwòb yo nan lè ou respire, manje ou manje a, ak dlo ou bwè a. Jèm yo tou nan poujou ou (poup) ak sou lòt bèt, tankou mouch. Yo se sou prèske tout bagay ou manyen! Jèm antre nan kò ou:

- ☹ Lè ou manje ak men sal ak nan men asyèt ki pa pwòp.
- ☹ Atravè po ou lè ou gen yon koupe oswa grate ke ou pa kenbe pwòp epi kouvri.
- ☹ Jis pa respire paske gen jèm nan lè a!
- ☹ Pa manyen bagay sa yo paske jèm yo sou prèske tout bagay ou touche!

Mikwòb viv sou moustik, pis, pou, tik, mouch, elatriye .. ensèk sa yo ranmase mikwòb pa:

- ☹ Mòde yon moun ki malad.
- ☹ Landing sou poujou, pipi oswa krache nan yon moun ki malad.
- ☹ Touche nenpòt bagay yon moun ki malad itilize tankou yon sèvyèt, fèy, tas, kiyè, elatriye.

Yon fwa ensèk la ranmase jèm yo, li ka transfere yo nan yon moun ki byen pa:

- ☹ Mòde moun nan.
- ☹ Landing sou manje moun nan, istansil manje, rad, elatriye.
- ☹ Tonbe sou ensèk la ak rete kote ensèk la te ateri. Pou egzanp: Yon vole tè sou poujou ki enfekte ak roundworm, Lè sa a, tè sou manje ou. Vole a kite mikwòb lanwouj sou manje ou. Ou manje manje a ak vale mikwòb inegal nan vant ou. Jèm yo grandi nan nouvo anviwònman yo epi kounye a ap viv nan kò ou epi yo ka fè ou malad!

- ☹ Lè w anndan kò ou nan koupe. Po ou pwoteje kò ou epi si li koupe oswa grate, mikwòb ka itilize ki ouvèti antre nan.

FAS POU EVITE JERMO:



Manje:

- ☺ **LAVE** - Asire w ke manje ou manje a, espesyalman fwi ak legim fre, lave nan dlo pwòp. REMAK: asyèt ak istansil yo ta dwe tou lave ak seche konplètman. Pa pile asyèt yo. Poukisa? Paske jèm yo grandi sou sifas imid yo.
- ☺ **KOUVRI** - Kouvri manje pou mouch ak lòt ensèk pa ka ateri sou li epi kite mikwòb pou ou pou w manje.
- ☺ **PREPARE** - Peel legim ak fwi. Kwit vyann byen.
- ☺ **MAGAZEN** - Kouvri manje epi sere yo nan yon kote ki fre, sèk. Refrijere si sa posib.

TOUT GEN POU WE AK DLO A!

Dlo esansyèl nan lavi. Li soti nan anpil kote ... petèt yon tou pre lakay ou, yon fose irigasyon, yon riviye, lak oswa kouran. Eseye kolekte dlo nan yon sous kouri ki nati filtè olye ke yon lak toujou oswa letan. Ou ka kolekte dlo lapli nan barik pwòp.

DLO YO DWE PWÒP YO DWE AN SEKIRITE BWÈ!

Bwè dlo pwòp kapab koze dyare ak lòt maladi ki fè mal. Ou ka voye yon echantiyon dlo ou teste nan yon laboratwa pou w ka sèten li pwòp epi san danje. Sepandan, si sa pa posib, sonje:

1. Si dlo a ap CLOUDY OSWA sòt, ... se pa san danje yo bwè.
2. Si dlo a soti nan yon twou louvri oswa twou irigasyon, li ekspozè a mikwòb.
3. Si dlo a soti nan yon sous ki ekspozè a moun ak dechè bèt, li pral fè ou mal pou

PA BWÈ LI !!!

FÈ DLO AN SEKIRITE:

Filtraj:

Gade dlo ou vle bwè a. Si ou wè pousyè, fèy, oswa ti enstabilite, li bezwen yo filtre.

Pou filtre dlo, vide l nan:

1. Filtè kafé an papyé.
2. Yon paswa ki gen mesh fin.
3. Yon moso twal koton blan (tankou yon shoset pwòp).
4. Éstamine.

Ou kapab tou fè yon filtè dlo ak yon boutèy dlo plastik vid ak twa pwòp, chosèt koton blan.

1. Koupe yon gwo boutèy plastik an mwaye. Pran mwaye nan tèt ak vire l 'tèt-desann nan mwaye a anba.
2. Woule chak chosèt byen sere.
3. Mete premye chosèt la anndan mwaye anwo bwat la. Lè sa a, pran kèk moso pi bon nwa nan chabon (ou ka sèvi ak bwa ki byen boule nan yon dife SI li se totalman nwa ki pa gen sann blan).
4. Mete dezyèm chosèt la andedan boutèy la. Ajoute kèk CLEAN vèt bab panyòl oswa zèb ... NON rasin oswa pousyè tè!
5. Mete twazyèm chosèt la nan boutèy la.
6. Vide dlo nan tout twa chosèt pou filtre pousyè ak patikil yo.

REMAK: SA A PA FILTER deyò jèm !!!!!

Gen plizyè fason pou rétiré jem nan dlo.

Dlo bouyi:

1. Vidé dlo a nan yon po pwòp.
2. Mété po a sou difé a épi kenbé li la jouk ou wè dlo a bouyi. Kité dlo bouyi pou omwen 10-20 minit (20 minit pi bon, éspésyalman nan altitud ki wo) pou touyé mikwòb ki lakòz maladi.



3. Vidé dlo bouyi a nan yon véso pwòp ki gen yon kouvèti byen ékipé. Kité dlo a bouyi byen kouvri. Kité dlo a kouvri pou mouch pa pozé la danl. Si dlo bouyi a pa kouvri, li ka vin sal ak pa bon pou bwè

Pou amelyore gou nan dlo a, ou ka ajoute yon zongle a sèl nan chak trim pandan w ap bouyi li.

Si dlo a te konsèvé nan yon véso ki kouvri pou lontan, ou ka amelyoré gou a lew retire l' nan véso liyè a nan yo lòt véso pwòp pou aéré li.

Klowòks:

Malgre ke yo pa pi bon chwa an premye, ou ka pirifye dlo a pa ajoute yon ti kantite klowòks tankou REGLÈ Clorox oswa Purex klowòks. Tcheke etikèt la pou pousantaj ipoklorit sodyòm (klò) ki prezan nan klowòks la. Si klowòks la gen:

- ☺ 1% klò - itilize 40 gout pou chak galon.
- ☺ 4-6% klò - itilize 8 gout pou chak galon.
- ☺ 7-10% klò - itilize 4 gout pou chak galon.

Melanjé klowòks ak dlo byen épi kité l kanpé pou omwen 30 minit. Dlo a ta dwé gen yon ti odè klò. Si li pa gen odè a, répété dòz la épi kité dlo a kanpé pou yon lòt 15 minit. Pa séré dlo trété pou plis ké SIS MWA paské klò a pral évaporé dé tan zan tan alò dlo pap bon pou bwè.

Yòd:

Yòd regilye ka pirifye dlo. Pifò yòd vini nan yon fòs de 2%.

- ☺ Sèvi ak 20 gout pou chak galon pou dlo klè.
- ☺ Sèvi ak 40 gout pou chak galon pou dlo twoub.

Fè dlo trete yòd kanpe nan yon resipyan ki fèmen pou omwen 30 minit anvan ou bwè li.

Sonje byen: filtre ak pirifye dlo ki pa trete ANVAN bwè!

KENBE PWÒP KÒ OU:

Yon kò sal atire pinèz ki ka fè ou grate oswa malad. Se konsa:



- ☺ Lave kò ou souvan ke posib avèk savon ak dlo.
- ☺ Mete rad pwòp lè ou pwòp epi lave rad sal ou avèk savon ak dlo. Si ou mete rad sal sou yon kò pwòp, ou mete jèm tounen sou pwòp kò ou!

MEN:

Li reyèlman enpòtan kenbe men ou pwòp. Lave men ou avèk savon ak dlo ANVAN ou:

- ☺ Manje.
- ☺ Manyen yon moun ki malad oswa yon ti bebe

Epitou, lave men w APRE:

- ☺ Ale nan twalèt la.
- ☺ Travay ak bèt yo.
- ☺ Travay nan jaden an / tè.
- ☺ Manyen yon moun ki malad.
- ☺ Touche pouli ki pa kuit ak lòt vyann.



Pa bliye zong ou! Pousyè ak mikwòb ka kache la epi fè w malad.

Lave anba zong ou epi kenbe yo koupe kout tankou pousyè ak mikwak pa ka kache.

Sonje byen: Kenbe men ou pwòp pou anpeche maladi!

BWÒS PWÒP:

Lave rad ou souvan pou kenbe yo pwòp. Seche yo nan solèy la pou ede touye mikwòb yo.

Lave tou kabann pou kenbe li pwòp ak jèm-gratis. Si ou pa ka lave tout kabann souvan, lè sa a mete l deyò nan yon jou sèk, solèy pou fè li deyò epi kenbe l fre. Chalè solèy la ka ede touye mikwòb yo.

CHEVE PWOP:

Lave cheve w ak chanpou ak dlo osi souvan sa posib. Rense savon an ak sèvyèt li sèk. Bwose oswa peny cheve w chak jou. Lave bwòs ou ak peny lè ou lave cheve ou yo.

KISA POU FÈ SI W GEN PUCE:

Puce renmem viv sou kò sal ak nan cheve sal. Vèmin gaye fasil ak lòt moun. Tcheke cheve ou ak kò ou souvan pou asire ou pa gen pou. Vèmin sanble ti kras specks blan oswa ti moso nan diri rete soude ak cheve ou yo. Vèmin anjeneral fè ou grate! **Sonje byen: Lave cheve ou epi tcheke pou pou regilyèman.**



Si ou gen pou, ou bezwen pran medikaman espesyal pou ou. Sèvi ak medikaman sa a nan pousyè andedan rad ou ak masaj nan cheve ou yo touye pou nan. Li tout direksyon pwodwi ak anpil atansyon oswa fè yo eksplike ou anvan ou itilize. Kèk medikaman pou pou pou kapab toksik pou ti bebe yo lè yo absòbe nan po a. **Sonje byen: Ou Dwe lave kabann lè ou trete pou pou!**

TRETMAN ALICE

Si ou pa gen medikaman espesyal, ou ka sèvi ak lwil oliv oswa mayonèz pou touye poum:

- ☺ Rad cheve konplètman ak lwil oliv oswa mayonèz epi kouvri tèt ak yon bouchon plastik ki sere. Kite bouchon pou 8-12 èdtan, Lè sa a, lave cheve.
- ☺ Pou retire pou nan ze (lenn :) Fè yon solisyon nan 1 pati dlo cho, 1 vinèg pati. Tranpe cheve ou nan solisyon sa a pou ½ èdtan. Konbèl cheve ak yon peny trè byen-dantèl pou yo retire nits.

Sonje byen: Yon kò pwòp, cheve pwòp ak yon kabann pwòp ede anpeche pou nan kò w ak nan cheve ou.

When you treat for lice, also clean your body, hair, clothes and bedding.

DANT:

Reflechì sou jan li ta difisil pou w manje si ou pa gen dan! Ou pa t 'kapab moulèn manje ou.

Pou ede dan ou an sante, ou bezwen bwose yo nan maten, apre manje ak anvan ou ale nan kabann. Manje yo ka pafwa bwa nan dan ou ak bwose netwaye ki manje lwen.



- ☺ Bwose dan w ak yon bwòs dan ak pat dantifris.
- ☺ Mete bwòs dan ou nan yon ang 45 degre nan jansiv yo.
- ☺ Tou dousman deplase bwòs la retounen ak lide nan kou kout.
- ☺ Bwose sifas ekstèn yo, sifas enteryè yo ak sifas dan yo.

(Se metòd ki endike anwo a rekòmande pa Asosyasyon Dantè Ameriken an.)

Si ou pa gen pat dantifris, ou ka itilize sèl ak dlo pwòp: Mete yon ti kras sèl nan yon plat. Mouye bwòs dan ou epi mete li nan sèl la pou sèl baton yo bwòs la. Lè sa a, bwose dan ou ak lang. Apre sa, rense bouch ou ak dlo pwòp.

Si ou pa gen yon bwòs dan, lè sa a fè yon sèl! Ou ka sèvi ak yon ti branch kout nan bwa mou, kale koupe yon pous nan jape nan yon sèl fen ak liv, moulèn oswa dechikte fen a fè li mou. Ou kounye a gen yon bwòs dan natirèl!



PRAN SWEN POU MALÈ A:

1. Si moun ki malad la ka kontajye (ka simaye maladi li bay moun ki bò kote l yo) kenbe l lwen lòt moun ki nan kay la.
2. Tout moun ki malad ta dwe dòmi pou kont li.
3. Lave men ou anvan ak apre ou pran swen yon moun ki malad. Men net ki anpeche ou gaye plis mikwòb moun ki malad la ak lòt moun.
Asire w ke ou lave men OU ak men moun ki malad la apre ou fin itilize twalèt la.
4. Yon manje ki pwòp ak dlo pwòp enpòtan pou ede yon moun malad byen.

5. Lave tout asyèt ak istansil yon moun ki malad itilize ak dlo bouyi.
Kenbe yo separe de asyèt yo ak kiyè fouchèt kouto an rès la nan fanmi an sèvi ak yo.
6. Lè w ap lave rad sou moun ki malad la ak dra, sèvi ak dlo bouyi epi seche yo nan solèy la pou tiye mikwòb.
7. Fè lè fre nan chanm moun ki malad la chak jou

SONJE:

1. Mikwòb yo ka fè w malad. Kenbe pwòp ede kenbe mikwòb lwen.
2. Lave men ou souvan epi kenbe klou yo kout.
3. Lave kò ou ak savon ak dlo chak jou.
4. Mete rad pwòp sou yon kò pwòp.
5. Lave cheve w ak savon / chanpou yon fwa pa semèn.
6. Bwose oswa peny cheve ou chak jou.
7. Trete cheve ki gen enfeksyon an pi vit ke posib.
8. Bwose dan ou omwen de fwa chak jou.
9. Lave rad ou ak kabann ou souvan.

Pran swen moun ki malad nan kay ou pa:

- a. Manje yo pwòp manje ki bon pou sante ak dlo pou ede yo fò.
- b. Lave asyèt yo, kabann ak rad ak savon ak dlo bouyi.
- c. Kenbe yo lwen lòt moun.
- d. Kite lè fre nan chanm yo chak jou.

SANITASYON:

Li enpòtan anpil pou kay ou ak vilaj ou pratike bon asenisman.
Asire w ke kay ou ak vilaj ou:

- ☺ Gen pwòp dlo pi pou bwè.
- ☺ Genyen yon latrin / twalèt epi li sèvi ak li.
- ☺ PA gen franch (boutèy, bwat, sache plastik, elatriye.) Ki toupre.
Boule oswa boule fatra ak rès manje ou anvan ou INSÈT jwenn yo.
PA JANM jete fatra ou a sou tè a oswa nan gwo larivyè Lefrat la. SA VOYE ANPIL BAY, Bouteilles, ETC.

**RESPÈ anviwònman ou
Epi kenbe li pwòp!**

SOUS DLO W:

Ou konnen dlo enpòtan anpil pou LAVI. Ou konnen ou bezwen bwè pwòp, dlo pi yo dwe an sante. Dlo nan kay ou a / vilaj pouwva vini soti nan anpil kote: yon pi, twou irigasyon, rivyè rivyè, lak oswa yo ka kenbe nan yon veso ki lè li lapli.

PA tout dlo a bon pou bwè. Menm si li sanble pwòp, dlo ka gen JÈM. Si dlo a gen JÈM, li ka fè ou MAL.

Li pi bon yo bwe dlo ki soti nan yon bon twou san fon ki kouvri. Sa a kenbe contaminants (bagay ki pote jem) soti nan dlo a. Asire ou ekipman dlo se OMWEN 100 PYE LWEN LATRIN ou. Epitou, pa janm bwe dlo ki en soti nan Bet plim oswa patiraj.



Aprè ou fin fouye yon byen epi anvan ou itilize li:

- ☺ Retire sediman ak moso ki rete sou soti nan perçage byen.
- ☺ Sanitize a byen ak klo, le sa a, vide li.
- ☺ Analize dlo a pou bakteri.

Gen kek Depatman sante rekomande fe yon lot tes dlo yon kek semen apre analiz la an premye asire ke nivo bakteri yo toujou san danje.

LATRIN:

Si ou poupou (tata) nan le lib, ou ka gaye jem:

If you defecate (poop) out in the open, you can spread germs:



- ☺ Si yon ensek, tankou yon moush, volé sou poupou a moush la . Vole a chwazi jem yo nan poupou yo ak le sa a, apoulaw ak peyi sou manje a ou manje oswa gode a ou bwe. Vole a fey jem soti nan tata sou manje ou oswa cup ou pou le ou manje manje sa a oswa bwe nan gode sa a, ou vale jem yo epi yo ka vin malad.
- ☺ Si tata a te leve, li sanble tankou te, yon timoun ta ka jwe la epi pou yo jwenn jem nan men li '. Si li pa lave men li ' ak savon ak dlo anvan manje, li ka vale jem yo epi yo ka vin malad. Li kapab tou

gaye jem yo nan Nenpot bagay li manyen ak yon lot moun ka ranmase jem sa yo epi pou yo jwenn malad.

- ☺ Si jem yo nan pousye a ki bat ak van an, ou ka respire jem le ou respire.
- ☺ Si pipi ou oswa poupou se sou te a kote legim oswa grenn yo yo ap grandi, legim yo ak grenn ka absobe jem yo ak le sa a ou ta ka manje jem sa yo.
- ☺ Si ou pipi sou fey vet ak pita yon moun manje sa yo kite san yo pa lave yo, yo pral vale jem ki ta ka fe yo malad.

Se konsa, li se an sante yo sevi ak yon twalet... oswa latrin si pa gen twalet disponib. Si ou dwe bati yon latrin, li enpotan pou ou sonje ke:

- ✓ Si ou pipi sou fey vet ak pita yon moun manje sa yo kite san yo pa lave yo, yo pral vale jem ki ta ka fe yo malad.
- ✓ Latrin a pa ta dwe tou pre ekipman an dlo. Li dwe omwen 100 pye ak DESANN nan rezev dlo a.
- ✓ Twou nan latrin ta dwe 4 pye gwo twou san fon, 4 pye laje ak 4 pye lontan.
- ✓ Latrin yo ta dwe kouvri ak yon etaj an bwa. Koupe yon twou 12 pous long pa 6 pous laje nan etaj la. Pa fe twou a pi gwo pase sa a kom yon timoun te kapab tonbe nan yon twou pi gwo.
- ✓ Fe yon kouvete pou twou a epi sevi ak li pou kenbe apoulaw soti.
- ✓ Bati miray alantou latrin la. Mi yo ta dwe sou 5 pye laje ak 8 pye segonde. Fe yon ti kay epi ajoute yon pot.
- ✓ Si ou kapab, kenbe yon pwovizyon nan grenn husks bale nan twou a apre ou fin itilize li. Husks yo pral ede kouvri poupou ak ode mas.
- ✓ Le twou a vin plen, kouvri li sou ak pousye te ak bati yon nouvo latrin.

Tout moun nan vilaj ou ta dwe konprann poukisa li enpòtan pou yo itilize latrin byen. Tout komin ou vilaj la ap an bon sante lè tout moun sèvi ak twalèt oswa latrin. Sa yo ede elimine mikwòb ki nan anviwònman an.

FATRA:

Li TRÈ, TRÈ, TRÈ enpòtan yo jete fatra yo byen !!!!

- ☺ Si ou jete fatra nan larivyè oswa nenpòt ki rezèv ou sous dlo, fatra ou ka fè dlo sa a kontamine e pa bon pou bwè.

- ☹ Si ou kite fatra a anpile, li pouri. Moush yo retounen la epi simaye jèm ki lakòz maladi a. Rat yo ap vini gaye maladi a nan fatra ou.

PA JETE FATRA SOU TE A OSWA NAN DLO A. PA MENM YON SASHÈ SIRET KA POTE MALADI.

JETE TOUT FATRA NAN FATRA BYEN:

Si kominote ou vilaj ou pa twò mouye, ou ka boule yon gwo pati nan fatra ou. Asire w ke w boule lwen kay epi PA BOULE lew gen van!



Ou kapab antéré fatra a tou:

- ✓ Fouyé yon twou oswa yon kanal. Pou itilizasyon kay ou fouyé yon twou . Pou sevis lakay ou, twou a ta dwé 2 pyé de pwofondè ak 1 pyé de lajè. Pa jeté tè a, kite li pou kouvri fatras yo.
- ✓ Jeté fatra nan kanal la oswa nan twou a. Voyé kèk tè sou fatra a pou kenbé moush yo lwen.
- ✓ Lé fatra a pwéské nan tèt twou a, pezé li desann jiskanba nan twou a épi kouvri twou a ak 1 ou 2 pyé tè. Tè a ap anpéshé rat ak lòt bèt rantré nan fatra a.

Antéré fatra ou édé anpéshé maladi a gayé.

NITRISYON:

Manjé nourisan yo sé pi bon sous pou enèji ak bon santé. Lew manjé nouriti ki bon pou lasante yo édew grandi byen, rete fò épi bay w enèji.

Li pi bon pou manje yon varyété manjé ki bon pou la santé. Ou bezwen:

- ☺ **Manjé ki dévélòpé musk kwò** (pwotéyin) pou édé w grandi épi gen fòs.
- ☺ **Manjé ki bay énéji** (idrat kabon) pou ou ka travay ak jwé. Manjé sa yo édé kòw rété sho lè fè frèt.
- ☺ **Manjé ki bay pwotéksyon** (fwi ak légim) pou édé kenbé kò ou an santé.

Fwi ak légim gen bon vitamin ak mineral pou édé konbat maladi!

MANJÉ KI DÉVÉLOPÉ MUSK KÒ — PWOTÉYIN:



- ✓ Poul, Zé, Pwason, Seafood, Vyann, Lèt, Fwomaj, Yogout.
- ✓ Pwa / pwa frans ak diri / grenn konbine (manje ansanm).
- ✓ Soya ak pwodwi soya ki sèvi ak sereyal.



MANJÉ KI BAY ÉNÈJI — IDRAT KABÒN:

- ✓ Sereyal, Sereyal (tankou diri) Bannann, legim ki gen lanmidon ladan yo tankou mayi ak pòm detè.
- ✓ Lwi manjé an ti kantité.
- ✓ Pen ki fèt ak farin blé pa ak farin blan rafiné.



MANJÉ KI BAY PWOTÉKSYON — FWI AK LÉGIM:



- ✓ Pom, zaboka, zoranj, papay, anana, prin, tomat, kawot, chou, piman dou, betrav, gonbo, manyok ak fey li, avek tout lot fwi ak légim FRE ki disponib.



MANJÉ:

Ou ta dwé konsomé omwen yon manjé nan chak gwoup nan chak repa. Pa égzanp, yon bon manjé ta ka:

- ✓ Pwa, mayi, tomat.
- ✓ Lantiy, diri, dyondyon.



NON-MANJÉ:

Gen kek manjé ki gen bon GOU men ki pa édé kò a rété an santé. Yo rélé yo NON-manjé paské yo pa gen òkenn valè nitrisyonèl épi yo pa gen òkenn nitrisyon kò a bezwen.

Manyèl Byennèt Santé

Kek NON-MANJÉ kankou:



- ✓ Kafé.
- ✓ Tè.
- ✓ Byè, diven, bwason alkolik.
- ✓ Bwason gazez.
- ✓ Siret.



Malgré non-manjé sa yo ka gou bon, yo pa prèské fè anyen bon pou la santé. SÈLMAN achté yo APRÈ ou fin gen asé bon manjé ki bon pou santé. Li pi bon pou evité alkol konplètman.

YON MO SOU BWASON ÉNÈJI:

Bwason tankou Toro wouj ak Ragaman estimilé énéji épi yo ka édé w konsantré. Yo fèt sitou avèk kaféyin ak sik épi yo ka édé w rété vijilan pou yon ti tan.

Fè atansyon paské ou dwé konnen ké bwason énéji yo, sitou si ou bwè yo twop, kapab lakòz:

- ⊗ Pran anpil pwa... sa soti nan twop sik.
- ⊗ Soufri lensomni (lè ou pa ka dòmi) sa soti nan twòp kaféyin.
- ⊗ Dan gaté (anko sa soti nan twòp sik).
- ⊗ Osteyopowoz (zo fèb).
- ⊗ Pwoblem kè.

Bwè bwason énéji yo avek MODÉRASYON.

ATANSYON: Pa bwè bwason énéji yo avèk alkol, li pa bon pou santéw!

NITRISYON POU FANM ANSENT AK KI AP ALÉTÉ:



Fanm ki ansent oswa ki ap alété gen bezwen espesyal. Yo dwé manjé gwo pòsyon nan manjé ki dévèlo pé musk kò pou yo ka kenbé kò yo fò ak édé pitit yo grandi.

Si yon fanm ansent pa manje byen, li kapab vin fatigé, pal, fèb ak anémik. Lè yon moun anémik sa vlé di ké san li pa an santé, li pa gen asé globil wouj pou poté bon oksijèn nan tisi yo. Li pral santi li fèb ak fatigé.

Tout fanm, sitou sa ki ansent yo ta dwé manjé manjé ki gen ANPIL FÉ tankou:

- 😊 Pwa wouj.
- 😊 Pwa bè.
- 😊 Siwo Molas.
- 😊 Diri.
- 😊 Betrav.
- 😊 Lantiy.
- 😊 Pèsh.
- 😊 Ji prin.



Manje sa yo gen plis pase 5 miligram nan fe pou chak sevi.

Épitou sa yo bon tou:

- 😊 Abriko.
- 😊 Fey betrav
- 😊 Vyann kip a gen anpil grès (Kodenn, mouton).
- 😊 Pwa soush.
- 😊 Épina.
- 😊 Pwa fré ak pwa sèsh.

Manje sa yo gen plis pase 3 a 5 miligram nan fè pou chak sevi.

REMAK: Manjé PWASON ak yon nan manjé ké nou mansyoné avan an ap ogmanté kapasité pou a absobé fè.



Évitè alkòl, kafé, ak té, paské yo ka bloke absòpsyon fè.

**SONJE: YON FANM ANSENT MANJÉ POU KENBÉ TÈT LI AN SANTÉ
AK PITIT KI NAN VANT LI A FÒ AK AN SANTE!**

ENFOMASYON ENPOTAN POU TIBEBE AK TIMOUN:

Tibébé ak timoun gen bezwen espesyal paské yap grandi.

Pou tibébé, lèt tété pi bon. Li bay tout éléman nitritif ki nésèsè pou ti bébé a grandi épi ranfòsé sistèm iminitè a. Bay tété sèlman ap satisfè bezwen nitrisyonèl tibébé a pou kat prèmyè mwa yo. Aprè sa, kòmansé ajouté manjé puré ki sòti nan twa gwoup manjé sa yo: Manjé ki dévèlo pé kò, Manjé ki pwodwi Ènèji ak Manjé ki bay pwoteksyon.

Lè ti bébé a ka kòmanse manje manje solid, ofri l 'ak lèt tete pou 18 a 24 mwa.

Laj:	Manjé:
✓ Nésans jiska 4 mwa ✓ 5 jiska 24 mwa	✓ Lèt tété ✓ Lèt tété, labouyi, piré bouyon légim, piré diri ak pwa, piré fri ak véjétab ✓ Lè tibébé kapab, ajouté manjé solid dousman épi kontinyé ba li lèt tété

Sonjé: tibébé ou a ap an sante si li:

- ☺ Pran tété pi vit ké posib.
- ☺ Manjé piré manjé ki nan 3 gwoup manjé yo ansanm ak lèt tété pou 5 a 24 mwa. PINGA---bay li manjé ki piré AVAN lèt tété.
- ☺ Bay tété osi lontan ké posib. Lè timoun nan gen 2 an, dousman sévré li dé lèt tété a.

NOURI TIMOUN PITI:

Yon timoun double nan gwosè depi nesans rive nan yon ane. A laj de yon sèl, li kòmanse manje tankou yon granmoun epi yo ta dwe manje manje yo menm jan ak rès la nan fanmi an. Yon jèn timoun:

- ☺ Bezwen manjé souvan, omwen twa fwa pa jou.
- ☺ Yo ta dwé gen pwop asyet yo pou yo manjé.
- ☺ Yap an santé si yo manjé nan tout twa gwoup manjé nan chak répa.

Si timoun nan pa manjé manjé ki ékilibré chak jou, li ka vin malnouri. Ou ka remaké ké li pa pran pwa épi yo ka vin malad. Maladi ki pi komen nan malnitrisyon yo se kwashiorkor ak marasm.

Kwashiorkor:

Yon timoun ki gen kondisyon sa:

- ☹ Se anjeneral ant 18-24 mwa.
- ☹ Pa manjé asé manjé ki dévélépé musk kwò.
- ☹ Parèt anflé, espesyalman pyé li, pi ba jamb li, ak léstomak li. Yo ka menm parèt gra.
- ☹ Ka gen yon kal, gratèl kap dekalé, chevé fin ki ka wouj, ak yon figi TRIS.



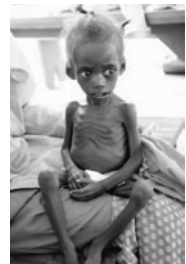
Pou deside si yon timoun gen Kwashiorkor oswa si li gwo anpil:

- ✓ Peze sous janm li. Si po a rétownen nan plas li byen, li pwobableman an santé. Si po a rété pousé, li ka gen Kwashiorkor épi sé pou yo trété li imédyatman.

Maramis:

Yon timoun ki gen kondisyon sa:

- ☹ TRÈ mens épi li kontinyé ap mégri.
- ☹ Li pa manjé asé as ki nan tout twa gwoup manjé yo.
- ☹ Li pa anflé oswa gra anpil. Anjénéral ou ka wè zo kòt ki anba po l.



Tèt timoun nan sanblé gwo anpil épi vant li ka sanblé anflé paské kò li telman mens li sanblé lap rétrési.

NOTÉ : Si yon timoun gen sentòm swa yon nan maladi sa yo, lap bezwen medikaman éspésyal épi li ta dwé wè doktè.

PI BON PRÉVANSYON MALADI SA YO SÉ BON NITRISYON!

DYARÈ:

Dyaré se yon maladi komen ki éspésyalman danjéré lè yon timoun mal nourri. Dyaré édé lakòz malnitrisyon ak malnitrisyon édé lakòz dyaré.

Si yon timoun gen dyaré, li pèdi anpil dlo épi li ka vin dezidraté.
Dezydratasyon ka lakòz lanmò!

Siyn dézidratasyon sé:

- ☹ Toujou trè swaf.
- ☹ Bouch sèsh.
- ☹ Pèt délastisité nan po a.
- ☹ Plas ki mou sou tèt yon tibébé tèlman mou lap fonsé.

Pou tésté élastisité:

- ✓ Pishkanen yon pli nan po sou soukoté vant la.
- ✓ Kenbé pli a pou kèk segond.
- ✓ Lagé l
- ✓ Si ou ka wè pli ki fèt la timoun lan dézidraté.

Si ou pa gen aksè a medikaman dyaré, ou ka trété li ak sik ak sèl.

Melanje:

- ☺ 1 tas dlo trété
- ☺ 1/4 ti kiyè.sèl.
- ☺ 2 ti kiyè sik.

Fè timoun nan bwè mélanje la omwen SIS fwa pa jou lè dyaré a fenk komansé.

ÉSPÉSYALMAN POU FANM:

Malgré ké li ta dwé yon pwoblèm pou gason ak fanm, pratiké sèks san danje anjénéral rété sou dirèksyon fanm lan. Nan sèten péyi, yo bay fanm yon piki pou anpèshé gwasès é yo kwè ak èrè ké piki a tou pwotéjé yo kont MTS (Maladi ki transmèt seksyèlman). SA PA FÈT.

Pi bon fòm pwoteksyon kont MST se yon kapòt latèks itilize SÈLMAN yon fwa ou kouché ak yon moun. Pa janm sèvi ak yon librifan ki a baze dé lwil oliv, tankou vazlin, ak kopòt latèks paské l ap koupé kapòt la épi l ap détwi pwoteksyon an.

Sèvi ak yon kapòt SÈLMAN pou w pwotéjé kont MST ak gwasès.

EGZAMEN TÉTÉ W OUMENM:

Yo rékòmandé yon égzamen tété oumwen yon fwa pa mwa, apèprè 3-5 jou aprè kòmansman règ yo (peryòd chak mwa). Pou egzaminé tété ou:



✓ Koushé sou dow.

✓ PMete men dwat ou dèyè tèt ou. Avèk dwèt majè men gosh la, pézé dousman men byen fèm sou kwen ekstèn tété a. Pandan wap fè yon mouvman sikilè ak dwèt ou, dirijé li vè pwent tété a, ekzaminé tout tété ou. Pran tan pou w

egzaminen zòn ki ant pwent tété a ak anbabra a. Egzaminé anba bwa ou tou.

✓ Ou ap shèshé pou boul ki di é ki pa boujé. Yo ka trè piti. Si ou jwenn youn, tanpri alé kay doktè ou pou détéminé si ou gen kansè.

✓ Pezé pwent tété ou dousman, tshéké pou dishaj ki gen san, dlo, ki koulè jòn oswa woz.

✓ Répété pwosesis sou tété gòch ou.

Manyèl Byennèt Santé

- ✓ Repete égzamen tété gòch la kanpé oswa chita.
- ✓ Kanpé devan yon glas ak bra ou akoté ou.
- ✓ Gadé tété ou dirèktéman nan glas la. Gadé pou nenpòt ki chanjman nan tèksti po w tankou:

- ⊗ Iritasyon oswa ondilasyon sou po an.
- ⊗ Pwent tété ki pa sanblé pa nan popòsyon.
- ⊗ Yon tété ki sanblé diféran de lòt la.
- ⊗ Nenpòt ki anflamasyon ki nan yon pòsyon tété a.
- ⊗ Pwent tété ki pale.
- ⊗ Yon koub anndan pwent tété a.
- ⊗ Yon dégaman nan pwent tété a (ki pa lèt).
- ⊗ Kal wouj oswa épè nan po ak pwent tété (yo).

Gason ka gen kansè nan tété kidonk li nan bénéfisy yo pou fè yon tèsté tèt yo yon fwa pa mwa.

FIMEN TABAK FÈ TOUT MOUN MALAD!



Chak ané sigarèt touyé plis paské 8 MILYON moun (Oganizsyon Mondyal).

Nikotin ak lòt pwazon ki nan pwodwi tabak lakòz anpil maladi tankou kansè ak maladi kè. Fimen mété moun nan pi gwo risk pou réfwadisman ak némoni.

Anjénéral ou ka konen lè yon moun fimen paské li gen movezalèn ak shévé yo ak rad yo santi. Li pi difisil pou yon fimè kouri ak fè egzèsis. Épi tou fimen sé yon adiksyon ki trè shè.

RISK NAN FIMEN:

- ⊗ Chak sigarèt ou fimen rétiré ONZ minit nan lavi ou (NIH).
- ⊗ Sigaret genyen plis pasé 7.000 pwodwi chimik. Omwen 69 nan sa yo toksik épi yo ka lakòz kansé (Asosyanson Amériken pou Poumon).

- ☹ FIMÈ YO gen mwens enèji akòz ké kapasité poumon yo diminyé ak toksisité chimik.
- ☹ Fimè gen yon risk pi wo pou malady sa yo: kansè (po boush, bouch, Bwat vokal, kanal manjé, vant, pankréyas, ren, blad, matris, ovèr), maladi poumon, maladi kè, sérébral, tansyon wo, pwoblem ilsè, réfwadisman, grip, adiksyon, étsétèra (emedicinehealth.com).

FIMEN SE YON MOVÉ ADIKSYON KI FÈ OU DI MAL AK TOUT MOUN KI BÒ KOTÉ OU!

DANJÉ KI GENYEN POU MOUN KI ÉRITYÉ FIMEN TABAK DEZYÈM MEN YO:

Lè yon sigarèt limen, dè milye de pwazon yo lagé nan lafimen an. Sé sèlman 15% lafimen ké fimè a ralé. Rès (85%) alé dirèkteman nan lè a épi yo rélé sa FIMEN TABAK DEZYÈM-MEN ké NON-fimè pral respiré! (www.answers.com). Sa enkli lafimen ki soti nan yon sigarèt kap boulé nan yon sandriyé. FTDM gen menm plis pwodui chimik ki lakòz maladi pasé lafimen ké ou respiré nan sigarèt la!

Tout moun, **espesyalman ti bébé ak timoun**, sansib a lafimen tabak. Piti moun ki fimen ak sa ki ekspozé a lafimen dezyèm men:

- ☹ Fè plis réfwadisman ak oprésyon.
- ☹ Soufri plis enfeksyon nan pwatrin ak nemoni.
- ☹ Gen yon risk pi wo pou yo soud.
- ☹ Poumon you gen mwens kapasité ak mwens fonksyon.
- ☹ Pran malad pi souvan.
- ☹ Gen pi gwo risk pou lanmò sibat nan ti bébé Sendwom (LSBS) oswa lanmò nan kabann

Ti bébé ki ekspozé a FTDM ka gen pwoblèm dévlopman nan sèvo.

SONJE: tout moun ki fimen oswa ki o zalantou yon fime, respire lafimen tabak dezyem men, nan pi gwo risk pou gen kanse ak lot maladi grav. Fason ki pi fasil pou pou evite doule a ak soufrans ke fimen lakoze se:



PA FIMEN!!!!

Fè kay ou ak vilaj ou yon kote ki pa gen lafimen!

Pwotéjé tèt ou ak moun ou renmen yo. Pa fimen oswa rété koté moun kap fimen.

Si ou se yon fimè ki pa ka kité fimen, omwen pwotéjé moun ki bò koté ou lew pa fimen bòkoté yo toujou fimen deyò épi yo lwen lòt moun ... espéyalman timoun.

BWASON ALKOLIK:

Pwofité bwè yon byè oswa yon vè diven dé tan zantan sé yon bon bagay ... **AN MODÉRASYON.** Malérezman, anpil moun bwè tòp alkòl épi yo vin sou. Lè sa a, yo ka goumen ak fè yon moun mal oswa fè tèt yo mal. Nan demen maten, yo révéyé malad épi yo paka al travay ak pran swen nan fanmi yo.

Twòp konsomasyon alkòl afékté ou ak fanmi w ak zanmi w. Wap gen plis shans pou w malad épi vin a movez santé. Pitit ou ka tombé bwè tou paské yo wè w kap bwè tout tan.

KATWÉVEN pousan timou ki abizé soti nan fanmi ki alkolik. Pa domajé santé w, fanmi w ak zanmi w.

PA ABIZE ALKÒL!

DWÒG:

Lè w pran dwòg li pi danjéré pasé bwè twòp alkòl. Dwòg:

- ☹ Illegal.
- ☹ Kozé mal a moun kap itilizaté li.
- ☹ Chè.
- ☹ Depandans.
- ☹ Danjré pou santé w.
- ☹ Kapab fè timoun ou, fanmi w ak zanmi w mal.

Li trè fasil:

Jis di NON pou dwòg!

Sansibilizasyon sou Trèt imen – Danjé Étranjé

by Nancy Rivard

Indistri kriminel kap grandi pi plis nan le mond sé trèt imen. Gen plis ésklav nan mond lan jodya plis ké jamè dan listwa. Sa ap rivé toupatou dan le mond épi lap afékté chak kominoté.

Trèt imen se lè yo fè rékritman, transpòté ak transféré oswa ébèjé yon moun ak fòs oswa fè gwo présyon sou yo pou yo exploité yo. Pafwa trafikant yo kidnapé viktim yo pa fòs men pi souvan yo ralé viktim yo avèk pwomès ké yap bay yo yon bon travay, ké yo renmen yo, pafwa yo kon sédwi yo, oswa ké yo pwomèt ké yap bay yo yon lavi miyò. Souvan yo transpòté viktim yo lwen kominoté yo (ak rézo médyà yo) ak fòsé moun yo vin yon restavèk, oswa vini nan esklavaj séksyèl-pwostitisyon. Lè viktim la vin konnen ké tout pwomès bon travay, bel vi, oswa lanmou a pat vérité yo vin kolé paské yo ménasé moun yo ak vyolans fizik, oswa vyolans fizik kont fanmi viktim yo, lè sa viktim yo vin tombé nan yon sikl mizè entèminab.

Pi gwo avantaj nou nan batay kont trafik moun se ou menm ak manmb chak kominoté. Sépandan, sèl fason éfikas pou sispann trafik moun se idantifyé siyèl abi trafikè yo pou yo ka rapòte sa. Li ka difisil pou idantifyé viktim yo épi ou ka menm gen yon viktim nan kay la. Trafikè yo kapab nenpòt moun, fanm, jenn ti gason, vyé granmoun, souvan moun lòt nasyon, yo ka menm yon manmb nan fanmi an oswa yon patnè entim.

Viktim yo ka fè pati nan nenpòt ras, gwoup sosyal oswa ékonomik, sèks oswa nivo akadémik. Gen kèk trafikè ki préféré konsantré éfò yo sou jen timoun nan biznis yo, ak anpil trafikè yo tou sé jen.

Trafikè yo ap shèshé viktim ak jen moun ki:

- ☹ Bezwen travay.
- ☹ Pa gen yon sans de sa bay lot moun.
- ☹ Pa santi ké fanmi yo oswa zanmi yo gen respé pou yo.
- ☹ Bazé vale pwòp tèt yo sou popilarité yo oswa rélasyon yo.
- ☹ Yo dakò pou yo kenbé sékrè, menm nan rélasyon an.
- ☹ Pa gen yon bon rélasyon ak paran yo.



- ☹ Ap shèché yon konpayon oswa ménaj.
- ☹ Santi souvan yo anwiyé ak pa gen anyen yap réglé.
- ☹ Pasé anpil tan lwen fanmi oswa zanmi yo.
- ☹ Oubyen sansib a pran direksyon ak kwè manti ak fo pwomès.

ONCE A PERSON IS TARGETED, THEIR PROCESS BEGINS:

1. Rékritman

Trafikè yo ap shèché jen moun pou yo siblé

Yo jwenn viktim yo atravè:

- ☹ Médyà sosyal
- ☹ Vil plaza
- ☹ Sant komèsyal
- ☹ Éstasyon mashin
- ☹ Lékol
- ☹ Zanmi



2. Manipilasyon



Trafiké dévèlopé yon rapò ak jen moun sa épi souvan sanblé "yon bagay ki twò bon pouli dwé vré."

Teknik manipilasyon trafikè:

- ☹ Ofri travay enteresan.
- ☹ Pran pòz yo sé ménaj yo.
- ☹ Ashté kado.
- ☹ Trété moun ka pwal viktim yo trè byen.
- ☹ Prété atansyon a yo épi aji kom si yo entérésé nan lavi yo.
- ☹ Bay manti ak manipilé.

3. Pyèj

Trafikè twonpé oswa kontwolé jèn moun yo pou yo ka rété nan mòd vi an.



Metòd sa yo ta ka:

- ☹ Prétan ké yo renmen yo oswa bay yo manti
- ☹ Dwòg
- ☹ Menas vyolans
- ☹ Vyolans fizik

Ki jan w ka pwotéjé zanmi ou yo?

- ✓ Prété atansyon ak shanjman nan atitid oswa konpòtman yo.
- ✓ Pa jis inyoré yo si yo kòmansé izolé tèt yo.
- ✓ Ediké kamarad klas ou yo sou trèt imen.
- ✓ Palé sou pwoblèm nan ak asiré w ké zanmi ou yo konnen yo ka vin koté w si yo gen pwoblèm.
- ✓ Pa pè patajé opinyon ou si ou pansé zanmi ou yo ap rantré nan yon mové sitiasyon.
- ✓ Rapòté enkyetid ou bay yon granmoun ou fè konfyans.
- ✓ JIS MANDÉ si ou pansé yon bagay mal ap fèt.

YON GID POU PARANS



Pafwa trafikè yo alé nan ti bouk ki lwen épi vizé paran yon jèn ti fi, (oswa ti gason) pou li pwomèt yo yon édikasyon, yon lavi pi bon ak ofri yo paran kòb pou yo kité timoun nan alé avè l '. Paran an dakò paské li kwè li ap bay pitit li yon lavi miyò. Lè sa yo van timoun kòm yon esklav seksyèl oswa domestik.

Pi bon jan pou pwotéjé pitit ou a sé prété atansyon ak konpòtman yo.

**Pa pè palé sou sijè ki sansib.
Édé monté éstim tèt yo ak konfidans yo.
Diskité sou médyà sosyal épi kontwolé itilizasyon yo.
Palé ak pitit ou sou amityé yo.**

Sé jèn moun ki ant 13 – 19 an yo souvan vizé. Kenbé yon dyalòg ouvè ak jèn timoun sa yo. Men kèk konséy nou sijéré ou komansé avè yo:

- ✓ Ak ki moun ou kon soti oswa kon alé lakay yo?
- ✓ Èské ou résévwa nenpòt demann zanmi étranj oswa moun ki vlé zanmi w sou médyà sosyal?
- ✓ Èské ou résévwa tèks oswa mèsaj privé ki mandé w pou al rankontré yo?
- ✓ Èské zanmi w mandé w kenbé amityé nou sékrè?
- ✓ Èské w santi ké w oblijé pasé tout tan lib ou ak zanmi sa selman?
- ✓ Èské zanmi w ashté kado shè pou ou san okenn rézon?
- ✓ Ki laj zanmiw lan?
- ✓ Èské zanmiw té éséyé baw dwòg oswa alkòl?
- ✓ Èské zanmiw té éséyé fèw patisipé nan aktivité ilégal oswa dwòl?
- ✓ Èské zanmiw té mandéw pouf è aktivité seksyèl avèk yo oswa yon lòt moun an éshanj pou lajan, rad oswa yon lòt bagay ou vlé?
- ✓ Èskéw santi tankou zanmiw vlé ou tshéke ak yo tout tan?
- ✓ Èské zanmiw janm bat, baw kout pyé, pousé oswa fè w mal?
- ✓ Èské zanmi w menasé fèw mal si ou éséyé kite li?
- ✓ Èskéw pè gaté rélasyon ak zanmi sa?
- ✓ Èské zanmiw fèw santiw alèz?

TANDÉ



Fè pitit ou patajé sa kap trakasé léspri li. Pa fòsé pwoblèm nan. Kouté, men ou dwé pèsisté.

LANMOU



Di pitit ou ké ou renmen yo, épi di yo sa souvan. Di yo wap toujou la pou yo.

SIPÒ



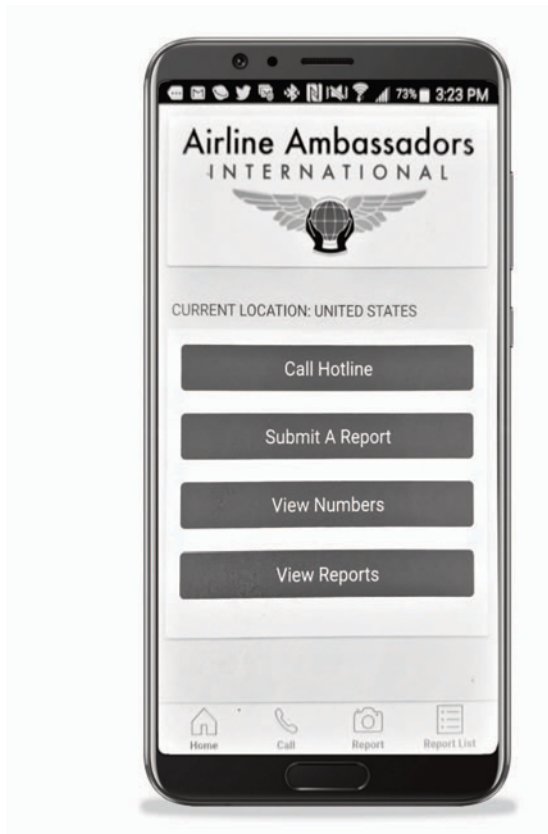
Montré pitit ou ké ou dispozé tandé li, épi éséyé pa jijé li lè li patajé ak ou.

KONPRAN



Pa janm blamé pitit ou pou sa kap pasé a. Sonjé yo sé yon viktim, pa yon kriminèl.

RÉKONÈT LI – RAPÒTÉ LI



Objektif prensipal fòmasyon sa sé rapòté ak patajé doné yo.

Airline Ambassadors dévlopé yon aplikasyon pou téléfon ki rélé "liyn TIP" ké ou ka téléshajé sou téléfon ou kounyè a. Li gratis sou Google oswa iTunes épi sa ap pèmèt ou pran yon foto ak patajé enfomasyon ak otorité lalwa trè vit. Lèw fè rapò sa a, enfomasyon enpotan yo pral alé jwen otorité lalwa ki pi pré ou.

RÉFÉRANS

Koté ki pa gen doktè, yon manyel pou swen santé ekri pa Werner David.

Preskripsyon pou Gerizon Nitrisyonel pa Phyllis A. ak James E. Balch.

Kò Nou, Tèt Nou — Liv Santé pou Fanm nan Boston.

Manyel Pou Pwomotè Formasyon Yon Vilaj Santé soti nan Pwojè Enkyetid Entènasyonal

Sit entènèt ki note endividyèlman

www.lungs.org (*American Lung Association*)

www.JustAskPrevention.org (*Just Ask Prevention*)

www.NIH.gov (*National Institute of Health*)

www.who.int (*World Health Organization*)

www.emedicinehealth.com

www.answers.com

NÒT:



Mèsi anpil a **Fondasyon Isa**
pou sipò yo ki té pèmèt ekip Airline Ambassadors yo
enprimé épi bay fòmasyon sou Byennèt nan pwojè nou
adopté yo atravè le mond!



**Bringing Compassion into Action
at Home and Abroad**

Airline Ambassadors International

550 14th Rd. S,
Arlington, VA 22202, USA
Phone: 1- 866-ANGEL-86
www.airlineamb.org