

vznikají hromaděním špíny a výkalů, znečišťováním studní, přeplněním a nepřiměřeností bytů, obzvláště bytů hromadných, nocleháren a hospod, zdraví škodlivým stavem veřejných budov a ústavů, dále špatnými potravinami a zbožím požitkovým. Rovněž mají obce za příčinou účinného potlačování cholery všechna opatření již napřed zaříditi, jež z vlastní působnosti vykonati mají.

Kdežto ohledem k zdravotně-policejní ochraně na jiných závisíme, záleží na nás, abychom osobní náchylnost onemocnění rozumným upravením způsobu svého života — životosprávy — zmenšili, ústrojí své sílili a tak životosprávné ochrany dosáhli.

2. O způsobu života v dobách cholery.

Základní pravidla, jimiž v dobách cholery se řídit máme, jsou tyto: Sílení ústrojí a pokud možné vystříhání se příležitosti k nákaze.

V prvnějším ohledu prospěšny jsou:

Ohledně číkové soustavy:

Duševní klid, přiměřené střídání práce se zábavou, veselost, dostatečný noční odpočinek, vystříhání se přemáhání, trvalého rozčilení, jakož i výtržností všeho druhu.

Rušení pravidelných výkonů jednotlivých ústrojů seslabuje též naše čivstvo.

Ohledně zaživacích ústrojů:

Mírnost v jídle a pití, nepřeplnění žaludku obzvláště večer, vystříhání se nesrovnalých nápojů a jídel jako piva a mléka, vody a ovoce, příliš studených a příliš kyselých jídel a nápojů, zmrzliny, příliš studeného piva, většího množství okurkového salátu, kyselého ovoce a podobných jídel, pak všech jídel nezáživných a oněch, jež příčinou průjmu bývají, dále jídel příliš tuhých a mastných, nápojů jako vína, piva, kořalky, burčáku v přílišné míře, obzvláště mladého piva, pití před obědem; konečně třeba si hleděti pravidelné stolice, dbáti o dostatečné solení a mírné koření jídel.

Záhodno jest po jídle pít něco vody, do níž jsme byli několik kapek rozředěné kyseliny solné přimíchali.

Vyskytne-li se průjem, požívejmež slíznatých polévek, jako krupicové, rýžové, uvařené po případě s malou přísadou sálepu, jezme jen málo suchého snadně stravitelného jídla, jako masa bez omáčky, žemličky, žádné zeleniny — pijmež něco červeného vína a čokolády a pošleme, trvá-li průjem déle, pro lékaře.