

### Ohledně činnosti kůže a plic :

Šatme se dle panující povětrnosti, chraňme se abychom se náhle nezahřáli a neochladili

Chraňme se provlhnutí obuvi a stalo-li se to, střídejme punčochy, rovněž chraňme se i promokání ostatního těla, mějme proti chladu z jítbra a z večera svrchní šat pohotově a vystříhejmež se ostrých větrů.

Při sychravém počasí vhodno nositi tenký vlněný živůtek na těle a flanelový pás na břiše

O čistotu těla má pečováno býti bedlivě, pak o časté střídání prádla, jiné ve dne, jiné v noci. Umývejme si občasně celé tělo aneb vykoupejme se, na to pak třeme kůži do sucha, umývejmež denně krk, šíji a prsa studenou vodou, třeme je pak, udržujme přiměřeným provětráváním čistý zdravý vzduch v bytu, vystříhejme se však přímému proudění studeného nočního vzduchu, přikrývejme se v noci jen tolik, abychom zůstali teplými bez potu, chraňmež se odkrytí a nevstávejmež v noci bosí a nezahaleni.

Obzvláště dbejme těchto pravidel při dětech.

Varujme se delšího pobytu ve špatně provětrávaných místnostech, kde se mnoho lidí schází, obzvláště v hostincích a kavárnách, procházejmež se denně nějaký čas a pokud možno opětně na čerstvém vzduchu, vyhýbejmež se procházkám po nízkých, vlhkých, močalovitých místech a na březích řek, jakož i procházkám za času mlhovitého.

Abychom se **příležitosti ku nákaze uchránili**, vyhýbejmež se místům, kde cholerau nemocní se nacházejí, aneb kde půda jejich výkaly snad znečistěna jest.

Nevyhledávejme ve veřejných místnostech záchodů a dbejme zvláště čistoty oněch záchodů, kterých upotřebiti musíme.

V podezřelých domech jest záhodno míti zvláštní noční stolicí, aneb zvláštní noční nádobu, v níž by dostatečné množství roztoku 5 procentové kyseliny karbolové bylo.

Obcujmež co možná nejméně s lidmi, již přicházejí z míst cholerau nakažených, a nepřijímejme je do společné domácnosti.

Nenechávejme v dobách cholery jídla a nápoje na vzuchu bez přikrývání státi, nýbrž mějme je vždy přikryty, aby mouchy, jež co možná odvarovati máme, aneb nakažený prach zárodek nemoci na ně nepřenesl, a vystříhejme se, zbytky jídla k opětnému požívání uschovávatí.

Z domů, kde cholera panuje, nemají se žádné potraviny odbíratí. Vystříhejme se požívání syrových jídel, obzvláště, nevíme-li odkud pocházejí, a požívejmež je toliko vařená, pečená neb smažená.