

o..... ptiloh..... ptiloh..... sahlavi  
o puopion u opion



X20. 893.

# Malá zdravotvěda.

Pro žáky obecných  
a měšťanských škol  
— sestavil —

JAN PETRUS.



VAL. MEZIŘIČI.

Tiskem kniha a kamenotiskárny Bratři Chrástní.

1999



MALÁ 

# ZDRAVOVĚDA.

Pro žáky obecných a měštanských škol

sestavil

JAN PETRUS.



VALAŠSKÉ MEZIRÍČÍ.

Tiskem a nákladem knih- a kamenotiskárny Bratři Chrastinů.

1898.

Rídě se zásadou, že

**je snažším úkolem  
zameziti onemocnění tisíce lidí, než  
uzdraviti jediného,**

vydávám tuto zdravotvědu. Několik slov k povšimnutí Ti posílám, mládeži milá! Spravuj se uvedenými pokyny a snad napraviš zlo, které tvému tělu způsobuje nynější tu i tam pochybená výchova tělesná i duševní.

---

*Použito spisů :*

Princ : Tělo a zdravotvěda,

Panýrek : Zdravověda,

Pokorný-Rosický : Přírodopis III,

Zeitschrift für Schulgesundheitspflege.

Obrázky kresleny dle vyobrazení zdravotvědy Panýrkovy.

Za přátelské pokyny a radu zvláště děkuji panu professoru  
J. Dlouhému v Brně a MUDr. V. Ježíškovi ve Val. Meziříčí.



## Kodymovo zdravotní desatero.

---

1. *Vzduch boží duch.*
2. *Kam střídmost nechodí, tam chodí lékař.*
3. *Blahoslavená voda, ta rozum nekali*
4. *Třebas chudobně, jen když čistotně.*
5. *Často-li se nachladiš, nesnadno se nastudiš*
6. *V zdravém těle zdravá mysl.*
7. *Stojatá voda hnije.*
8. *Veselá mysl půl zdraví.*
9. *Kdo chce mnoho znáti, nesmí mnoho spáti.*
- 10 *Lepší malá pomoc, nežli velká nemoc.*

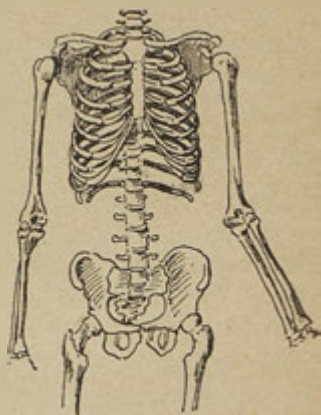
## 1. Čeho dbáti při vývoji kostí?

Chceš-li býti rovným, musíš míti náležitě vyvinuté kosti. —

- Proto 1. neuč malé děti předčasně seděti neb státi;  
2. nechovej malé dítě stále na jedné ruce;



{Hrudník  
šněrovačkou znetvořený.



Hrudní koš  
náležitě vyvinutý.

3. nenos knihy a břemena pod pažím dlouho v jedné ruce, ale raději na zádech;
4. ve škole i při práci sed' rovně, nikdy shrbeně a zkřiva. O lavici se psoma neopírej!

5. V stáří chraň se nepřiměřených pohybů a skoků.  
(Kost staršího člověka je křehká a snadno se láme. Nedělej tedy klouzaček na chodníku, abys starších v nebezpečí neuváděl.)
6. Zlomeniny, vymknutí a vyvrtnutí léčí jen lékař.

### Nemoci kosti.

Nedostává-li se kostem látek nerostných, zůstávají chrupavkovité a snadno ohebné. Zaviněno to bývá špatnou výživou, nedostatečným pohybem na zdravém vzduchu a nezdravým bytem. Tu povstává *anglická nemoc* — *křivice*. (Kosti se kříví!) Jez dobrou výživnou stravu (vejce, luštěniny), zaopatři si zdravý a světlý byt, pohybuj se na čerstvém vzduchu a dělej si koupel ve slané vodě. Nepříznivé účinky nemoci se po delší době napraví.

Změní-li se poloha kostí kloubních tak, že hlavice se vyšine a pouzdro kloubové se roztrhne, nazýváme to *vymknutí kosti*. Jsou při tom značné bolesti. Studené obklady!

Vyšine-li se hlavice kloubní a hned zase do své polohy se navrátí, tu se kost *vyvrtnula*.

*Zlomenina* povstane úplným zlomením kosti. Lékař sám kost v celek urovná.

*Hrb* je vybočenina páteře na stranu nebo na zad

### Ochrana zubů.

Zdravé zuby jsou ozdobou úst a obličeje, trosky zubů jsou příčinou zápachu úst, špatné výživy a špatného trávení. Abyš zuby zdravé zachoval,

1. čisti si denně zuby kartáčkem vodou, neb rozředěným lihem, neb 2% roztokem nadmangaňanu draselnatého;
2. dej odstraniti občas zubní kámen;
3. varuj se prášků a j. látek ku čistění zubů, které prudce účinkují;



4. na horké pokrmy nepij studenou vodu, ani na chladné nejez horké;

5. nekousej tvrdé předměty: pecky, ořechy, cukr a p.;

6. nerýpej se v zubech špendlíkem, nožem nebo jehlou, ale užívej jako parátka dřeva, brku.

7. Špatný zub dej si vyčistit a vyplnit (vyblombovat). Schází-li ti přední, dej si ho vysadit u dobrého zubního lékaře. Při bolení zubu klademe si na tvář teplé obklady: prohřátý šátek, pytlíčky naplněné otrubami. Špatný zub dej zubnímu lékaři vytrhnouti.

**Zuby děti.** V 6. neb 7. měsíci objevují se dětem přední řezáky. Do třetího roku se ukončí první ozubení (*mléčné zuby*). V 7. roce počnou se tyto mléčné zuby vyklati a vypadávat. Dbej toho, aby tyto mléčné zuby stálým zubům v pravidelném vzrůstu nepřekážely. Často vyrostou zuby šikmo (kolozub!)

**P o z n á m k a.** Poslední (5. pravá) stolička vyrůstá až po 20 — 24 roce. Nazývá se proto *zubem moudrosti*.

## 2. Ústroje zaživací.

### Choroby:

1. *Zvrácení č. dávení*, kdy obsah žaludku vychází jícnem

2. *Rozšíření žaludku* — prázdný žaludek se nesvraštuje, nýbrž zůstává rozšířen.

3. Ochuravění pobřišnice způsobí vodnatelnost břicha, nebo někdy se tekutina hromadí v blánitém vaku a tvoří *výpotek, exudát*.

4. Ucpáním žlučovýchodů zůstává žluč v krvi, čímž celý povrch těla, zejména obličej, nabývá barvy hnědožluté — *žloutenka*.

5. *Zácpa* nastane, setrvají-li výkaly ve střevě velmi dlouho. *Průjem* — jsou-li vodnaté časté stolice. Proti průjmu silná, hořká, černá káva, červené víno, teplé obklady.

6. Nepotřebné zadržování moče má za následek *otravu krve*. Zvykej si proto pravidelně chodit na stranu.

7. *Dna* (podagra) nastane, usazují-li se pevné látky ve sliznicích kloubních, kdež okolní tkaniva dráždí.

8. *Močové kaménky* jsou sražené soli močové v měchýři a ledvinách.

9. Těžké onemocnění zaživacích ústrojů je při choleře, tyfu č. hlavence a úplavici. Jsou to nemoce nakažlivé.

### Jídlo.

1. *Něco ze slušnosti*: Před jídlem se vždy pomodli. K jídlu přístup vždy čistý. Při jídle slušně seď a jez každé jídlo pomalu a klidně. Při jídle nečti. Prsty neolizuj. Kostí a pecky klad' na okraj talíře. Maje jídlo v ústech nepij ani nemluv. Sůl nabírej špičkou nože. *Buď střídým v jídle pití, prodloužíš si živobytí.* Hlad je nejlepší kuchař. Proto jez pouze v pravý čas. Po jídle pěkně poděkuj! Jez vše, co ti rodiče předloží.

2. *Ze zdravotvědy*: a) Chraň se cukrovinek. Všecko cukroví kazí žaludek a škodí trávení.

b) Nemírné požívání líhovin je neřest, která člověka na stupeň zvířete snižuje. Kořalkou celí národové vyhynuli, jí náš lid chudne. Šílenství je dětem dávatí kořalku! Proto střež se vždy kořalky. Nezvykej si na žádné líhoviny! Pamatuji, že nejzdravější nápoj je voda a mléko.

c) Jsi-li uhrátý, nepij!

d) Chraň se plesnivého chleba, jedovatých i ohříváných jedlých hub, zkažených jitrnic, uhrívého masa, jakož i nezralého ovoce. Nepolykej pecek a j. tvrdých věcí. Mohou ti uváznouti v slepém střevě a způsobiti nebezpečné nemoce.



e) Z plodů rostlinných jež jen takové, které dobře znáš, abys se jedovatými, někdy lákavými plody neotrávil.

### 3. Krev.

Průměrná teplota krve je  $30^{\circ} R.$  ( $37\frac{1}{2}^{\circ} C.$ ). Zvýší-li se teplota nad  $38^{\circ} C.$ , mluví se o horečce. Stoupne-li teplota krve na  $41$  až  $42^{\circ} C.$ , může i lidský život zhubiti. Srdce se sevře as 70krát za minutu.

Nedostává-li se krvi některých důležitých součástí (bílkoviny krevní, tělísek červených a j.), vzniká *chudokrevnost*. Choroba tato bývá nejčastěji u nedospělých a bývá zaviněna nedostatečnou výživou, přílišným namáháním duševním i tělesným.

*Blednička* objevuje se u děvčat žijících ve špatných poměrech za nedostatečného pohybu, za duševního neb tělesného přepínání.

#### Čeho dbáti, aby krev byla zdravá?

1. Dbej, abys potravou dodával krvi potřebných látek.
2. Pracuj, pohybuj se, aby krev náležitě obíhala.
3. Máš-li na ruce nebo noze otevřené rány říznutím neb odřením povstale, dej pozor, aby se do krve nepřimísily jedovaté látky (hnis z ran, mok z mrtvol, slina vztekklých psů, jed hadí a p.).
4. Musíš-li na stranu, nepředržuj se, a odejdi způsobem nenápadným.

## 4. Ústroje dýchací.

### Choroby:

Nastuzením brdla nebo vdechováním ostrých výparů, pitím silných lihovin, déle trvalým a hlasitým mluvením zanítí se sliznice hrtanová a povstává *katarrh hrtanový*.

Tu buď v teplé místnosti (15—16° R), nenamáhej hlavu a dej si Priesnitzův obklad.\*)

*Kašel* je příznakem ochuravění cest dechových.

*Plicní katarrh* a katarrh průdušek povstává nachlazením. Je onemocněním lehkým.

Pozbudou-li měchýřky plicní pružnosti, nemohou se plíce náležitě smršťovati a nastane vážné onemocnění *rozedma plic*.

Vážnou nemocí je *zánět plic*, kdy onemocnělá část plic nepracuje.

Nejhorší nemoc plic jsou *souchotiny* (tuberkulosa) *plic*.

### Péče o dýchací ústroje.

1. Nebraň hrudi ani dýchadlům v rozvoji. Proto se nešněruj, měj volné, pružné šle, při psaní se neopírej prsoma o lavici, při šití a pletení *sed' zpříma!* Abys plíce sílil, dýchej častěji hezky z hluboka.

2. *Dýchej nosem* jen čistý, svěží vzduch. Chraň se zvedati prach ve světnicích a na cestách. (Zdravý člověk dýchá as 16krát za minutu.

V létě pracuj při otevřených oknech. Světnici provětrávej jak v létě tak i v zimě.

3. *Neplíj na zemi*, ani do kapesníku, jen do plivátka!

4. Jsi-li uhřát, nesedej na průvan. Chraň se nastuzení!

---

\*) Odst. 13. 2).

5. Máš-li kašel, chrapot, neb jinou nemoc dychadel, neběhej, neskákej, netanči! Též chraň se hlasitého mluvení, křiku a zpěvu. Pij vlažné nápoje a dýchej čistý, teplý vzduch

6. *Chraň se vždy kouření tabáku!* Utrácíš zbytečně peněz a kazíš si zdraví!

7. Vyhybej se místnostem kouřem, prachem a jedovatými plyny naplněným. Buď opatrným při vstupování do vinných sklepů, studní a místností, kde se svítí-plynem svítí.

## 5. Čidla.

### Péče o oči.

1. Oku škodí prach, kouř.

2. Nehleď do slunce, ani do jiného příliš jasného světla. —

3. Nečti, nepiš a nepracuj za šera nebo při špatném osvětlení nebo chodě, při jždě.

4. Vol ve dne místo ku práci tak, abys aspoň část oblohy viděl a okno měl po levé straně. Paprsky sluneční nesmějí dopadati bezprostředně na tvou práci.

5. Lampu stínítkem opatřenou, stav v levo as  $\frac{1}{2}$  m před sebe. Nečti, ležíš-li v posteli

6. Piš černým inkoustem, písmem zřetelným, na papíře nelinkovaném bez podložek.

7. Padlo-li ti něco do očí, netři jich; pohybu prstem po víčku jen slabě směrem k nosu. Nevyjde-li to, poraď se s lékařem.

8. Nevidíš-li dobře, neb bolí-li tě oči, požádej lékaře o radu. Jen lékař poradí ti, zda máš nositi brejle a jaké.

9. Oči k práci nepřibližuj více než na 25—30 *cm.* abys nestal se krátkozrakým. Na práci hled' přímo, nikoliv stranou, abys nenaučil se šilhati.

10. Proti prachu a ostrému světlu užívají někteří řemeslníci s ohněm pracující ochranných brejlí.

### **Péče o uši.**

1. Nebij nikoho přes uši, nekřič do nich, nelíbej je. Dbej aby nebyly otřásány. I silný náhlý zvuk škodí.

2. Nerýpej se v uších špičatým předmětem. Nic do uší nevecpávej!

3. Umývej a vymývej opatrně uši vodou a osuš mokrá místa. Kdo si uši nevymývá, tomu se v nich usadí tuk ušní, který ztvrdne a bývá příčinou i hluchoty.

4. Dostalo-li se ti něco do ucha, nerýpej se v něm, ale jdi k lékaři. Vnikne-li do ucha hmyz, vyplaví se z ucha olejem olivovým.

5. Nevěř, že ucho, jež výtokem hnisu trpí, je zdravé!

### **Péče o nos.**

1. Nebij nikoho přes nos, abys mu skořepy nosní nerozbil, neb jinak nos nepoškodil.

2. Udržuj nos vždy v čistotě. Smrkej do kapesního šátku. —

3. Nemůžeš-li vždy nosem dýchat, dej příčinu vyšetřiti lékařem.

4. Dbej, aby děti i v prvních měsících svého věku měly ústa zavřená. Proto dej jim podušky tak, aby brada se k prsům sklonila.

5. Máš-li rýmu, zůstaň doma v teple a užij pro pocení.

## 6. Práce, oddech, tělocvik.

Vím, že lidé nebudou nikdy všichni rovni a silní; — vždyť povaha každého je různá. — Budou silní a slabí, zruční a tupí, pracovití a líní. —

Ale proto přece na zdárný výsledek moudré práce a oddechu, na výsledek tělocviku a her upozorňuji.

1. Tělo potřebuje i *práce* stejně jako vzduchu, vody a potravy. Práci se nevyhýbej! Modli se a pracuj! Nezvedej velkých břemen. Náhlou těžkou prací, nemírným skokem projde často průchodem tříselným část střev a povstane *průtrž č. kýla*.

2. Po práci musí nastati *odpočinek*. Měj zásadou: »**Nedělní klid!**« a dbej ho nejen sám, ale neruš ho jiným i

3. Kdo ve dne pracuje tělesně, osvěž se večer *zábavou duševní*. Pracuje-li kdo duševně, osvěž se *zábavou tělesnou*. Dělník po práci čte, kdo se mnoho učil, se prochází.

4. Nejlepšího odpočinku dostává se tělu *klidným spánkem*. Zdravý člověk potřebuje 7—8 hod., děti 10 až 16 hod. spánku.

5. *Ložnice* buďte prostranné, tiché, mírně teplé. Postele musí býti široké, náležitě dlouhé, ne tvrdé ani měkké a vždy čisté.

6. *Tělocvikem* podporuje se činnost svalstva a oběh krve. Hbitost a otužilost, statečnost i vytrvalost zdobí toho, kdo tělocviku se nevyhýbá. Však i tu pamatuj: »Ničeho přiliš!«

7. Ku potěše duše, učením zemdlené, je *hra*. Při tom však pamatuj: »Když hra nejmilejší, přestaň!«

## 7. Všeobecná péče o tělo.

### A.

1. *Čerstvý vzduch a slunce* jsou nevyhnutelný pro zachování zdraví. Pohybuj se co nejvíce ve volné přírodě.

2. *Otužuj se.* Umývej si denně celé tělo studenou vodou. Jednou týdně se umyj v teplé vodě.

3. *V létě se koupej* pod širým nebem na výslunném místě *nejvýš 10 minut.* Pak tří si dobře kůži a zahřej se volnou procházkou ve volných šatech. Možno-li, nechej tělo po lázni v čerstvém vzduchu, aby na slunci za klidného a teplého vzduchu oschlo. Při *koupání* šetři studu i opatrnosti. Nekoupej se na místech neznámých a bez nutného obleku.

4. Ráno i večer a po každém jídle vyplachuj si ústa a prokloktej hrtan.

5. *Chod' brzy spat a časně vstávej.* Každá promarněná noc stojí tě týden života!

### B.

1. *Šat a obuv* nesmí býti těsný. Těsná obuv a šat působí bolestné záněty, mozoly, kuří oka. Vysoké podpatky škodí. Těsné podvazky svírají cévy a staví krev, takže žíly se roztahují a často i vředy na noze povstávají. Tkanice, řemen, pás neutahuj! Límce u krku buďte volný!

2. *Nenos šněrovačku.* Těsná šněrovačka škodí plicím, srdci, žaludku, střevám, slezině i játrám!

3. *Chraň se látek barvených* jedovatými barvami (zvláště zelené). Proto je nejlépe mít šátky kapesní i veškeré prádlo (i punčochy) bílé!

4. *Čistota půl zdraví!* Proto šaty per, kartáčuj a vyklepávej. Možno-li, převlékej si prádlo i dvakrát týdně. Nenos oděv ani prádlo po osobách nemocných a cizích.



5. Dbej vkusu a jednoduchosti.

6. Nenechávej si *mokré punčochy*, obuv nebo šaty a nahraď co nejdříve suchými.

7. Nenos *příliš teplého šatu*. Hlavu měj jen lehce pokrytou, krk ničím. Za to hrud', břicho a nohy buďte teple opatřeny.

## 8. Obydli, škola.

1. **Dům.** a) *Půda*, na níž se staví, nesmí býti vlhká. Vlhký byt zavíná mnoho chorob (krtice, hostec, katarh). Spodní voda odvádí se rourami. Stoupání vlhka zamezí se hydraulickou maltou, cementem, dehtem. *Ve vlhkých bytech* roste *houba*, která se zničí karbolem. Pokrmy, šaty, peřiny plesniví a vzduch je hnilobou prosáklý.

b) Dům o samotě stojící je zdravější než v úzké ulici ve městě. Při každém domě buď prostranný *dvůr* a *sahrádka*.

c) *Nejlepší stavivo* jsou duté cihly.

d) *Novou budovu* nechme v létě aspoň 3 měsíce, v zimě i déle neobydlenou.

e) *Záchody* buďte od bytu náležitě vzdáleny a cesta k nim suchá a krytá. Místo pro smetí buď odděleno od místa, kam se střepy házejí.

f) Poblíž každého domu buď *studně se zdravou*, pitnou vodou. Je-li studně poblíž hnojiště a žump, kazí se voda prosakujícími látkami.

2. **Byt.** a) *Byt* budiž prostranný, světlý, suchý a teplý, za ložnici vol největší pokoj. Můžeš-li, měj odděleny ložnici, pracovnu, kuchyň, prádelnu.

b) Pro 1 osobu dospělou je třeba 20 m<sup>3</sup>, pro dítě 10 m<sup>3</sup> prostoru. Pokoj buď 2<sup>3</sup>/<sub>4</sub> m vysoký.

c) *Teplota*, nebuď menší 13°, větší 15° R.

d) Příbytek *větrej a vytápěj*, odpadky a nečistotu denně odstraňuj.

e) *Podlaha* buď hladká, pevná a celistvá bez skulin. Podlaha olejovou barvou natřená je velmi výhodná. — Často umývej! Při mytí však vodou neplýtej, aby voda nezatékala a nebylo vlhko.

f) *Koberce* udržují teplo, tlumí kroky a ozdobují pokoj. Jelikož se v nich však prach udržuje, jsou sídlem bakterií. Proto je denně vyklepej a větrej.

g) *Stěny* je nejlépe vápnem líčiti. Vápno ničí nakažliviny a obtížný hmyz. Tmavý pokoj malujeme barvami světlými. Chraň se jedovaté zeleně! Za papírovými žalouny hnízdí obtížný hmyz.

3. **Škola.** a) Mějte ve škole péči o *čistý vzduch*. Ráno i odpoledne po vyučování otvírejte okna i dvře. I za vyučování otevřte dolní okno vnější a horní vnitřní.

b) *V přestávce* vyjděte všichni ven a otevřte okna.

c) Přicházejte *v oděvu čistém*, prostém všeho zápachu. Svrchní šat a deštníky odkládejte buď v šatně, neb na chodbě.

d) Školní světnice má se *zametati denně*. Lavice a stůl bedlivě oťri, tabuli utírejte napřed mokrou houbou, aby se neprášilo. Podlaha se má umývati aspoň jednou za měsíc! Pavučiny se často osmýčí.

e) Čistotě vzduchu velmi dobře přispívají *květiny* pro list pěstované, zřídka kvetoucí.

f) *Světlo* ti musí dopadati se strany levé. Mapy a obrazy nevěš na stranu okenní. Svítí-li slunce do učirny, spusť záclony.

g) *Teplota* buď mezi 13 až 15° R. Sediš-li u kamen, postav k nim plášť.

h) *Nesed'* nikdy ve škole *v zimníku*, nebo se šátkem na hlavě nebo na krku a v nátepníčkách.

i) Vycházíš-li ze třídy a *jsi-li zapocen, zaobal se dobře* v šat, abys nenastydnuł. Za chladného počasí nechod' bos!

j) Vyjdi si denně aspoň na hodinu *na procházku*. Jednou týdně buď venku aspoň půl dne.

k) *Neboj se práce!* Hrej si hry, při nichž se tělo pohybuje! Tělocvič!

l) Ve škole sed' a vždy chod' zpřímá!

m) Chraň se žáka, o němž víš, že buď on, nebo v jeho domácnosti je někdo *nakažlivou nemocí* stížen.

## 9. Jak seděti při práci?

1. *Okno* nebo *lampu* měj po levé straně.

2. *Sed' tak*, aby prsa nedotýkala se hrany stolní. Horní část těla drž zpřímá.

3. *Židle* má býti tak vysoká, aby stůl byl ve stejné výši s loktem. Je-li židle nižší, dej si na ni polštář.

4. *Nohy* měj na zemi, nebo na podnožce. Nepřekládej nohy křížem a nedávej jich zpět pod židli.

5. *Sedíš-li, podepři se o opěradlo* a nenahýbej hlavy příliš do předu.

6. *Papír* polož do prostřed, před prsa poněkud v pravo, drž jej levou rukou a posunuj jej tím výše, čím doleji píšeš.



Jak se křiví páteř špatným sezením.

7. *Čteš-li*, pošiň židli poněkud zpět od stolu a drž knihu oběma rukama tak, aby horní hrana knihy byla o něco výše než dolní.

8. *Vzdálenost písma* od očí obnáší 35 cm.

9. *Děvčata při sezení* rozdělí sukně na sedadle. Nikdy se nemají sukně před sednutím na jednu stranu posunovati.

## 10. Veřejné zdraví.

1. *Ulice* měst i jiných osad buďte dlážděny tak, aby dešťová voda mohla rychle odtékat. Zároveň buďte ulice dosti široké, aby vzduch měl všude přístupu a světla byla hojnost. Výška domů řídí se šířkou ulic.

2. Ulice i náměstí třeba denně čistiti. V létě se ulice polévají, v zimě sníh se odstraňuje, led posekává a chodníky pískem posypávají. V noci buď postaráno o osvětlení.

3. *Nečistota* buď rychle odplavena a odpadky se jen v noci odvázejí.

4. *Hojnost vody* pitné i měkké je nutná. Na osobu denně 50—150 litrů.

5. *Zahrady*, sady a stromořadí buďte ve všech částech osad

6. *Baziny* a kaluže buďte odstraněny, hnojiště tak zařízeny, že hnojívka nevytéká na ulici. Špína a odpadky nevylévají se na ulici.

7. *Hřbitovy*, trhy, jatky a továrny buďte mimo město.

8. *Veřejné budovy* (školy, kostely, divadla, úřady) buďte odevšad přístupny.

9. Nezapomínejte na chudobince, nemocnice a lékárny.

## 11. Ošetřování nemocných.

1. *Máš-li* ošetřovati nemocného, oddej se povolání svému s celou duší. Buď klidný, mravný, slušný a pravdomilovný. Při tom buď mlčenlivý, nepřiliš hovorný a tlachavý. Nebuď nikdy bručivý, nevlídný a na slovo skoupý. Se své mysli odstraň hněv a zármutek. Nedej na sobě znáti starost. Pamatuj, že nemocný je nešťastným, a ty jsi proti němu šťastným, jsa zdravým!

2. Važ si čistoty a svědomitosti. Při nakažlivých nemocích nejez v pokoji nemocného. Ruce si umyj mýdlem a kartáčem v horké vodě nebo 2% vodě karbolové. Šat opatrně vyměň. Nejlepší zástěra je z voskovaného plátna —



Jak se skládá třírohý šátek.

3. Pečuj nejen o tělo, ale i o duši nemocného. Pozvédej na mysli kleslé a dodej jim zmužilosti slibným obrazem budoucího zdraví, když se nemocný zachová dle rady lékařovy. Naději neodjímej ani nevyléčitelným.

4. Čiň podrobně, co lékař nařídil, a pamatuj, že léčení patří lékaři. Sám jen od nemocného se ani na krok nevzdaluj, je-li potřeba, bdi a rád i s ochotou ospalého a unaveného ošetřovatele vystřídej. Ptej se lékaře, co nemocný má jísti, pozoruj bedlivě jeho dech (dítě vydechne 12krát, dospělý 16—20krát za minutu), tep (60—80krát

za minutu) a teplotu (nejvýš  $37\frac{1}{2}^{\circ} C.$ ). Léky podávej v pravý čas. Ze spánku jej neprobouzej!

5. Návštěv k nemocnému budiž co nejméně. Dbej, ať se nemocný ráno vždy umyje a učeše. Převléká-li se nemocný, dej mu teplé prádlo a zavři okna. Po potu nepřevlékej ho, dokud neoschl.

6. Pokoj pro nemocného buď vždy tichý,  $15-17^{\circ} C.$  teplý, bez zbytečného nábytku. V pokoji nic nevař! Hodiny ať hřmotně nebijí. Žbytky pokrmů, užité nádoby, potřísněné prádlo, výkaly hned odstraň!

7. Podlaha se stírá denně mokrým hadrem. Zametaje, nepraš! Lampu rozsvěcuj a zhasěj v jiném pokoji. Na lampě buď vždy stínítko!

8. Lože buď na třech stranách volné. Neumísti ho u kamen, ani u dveří a oken, ani u vlhké steny. Na stěnu dej vždy koberec!

9. Dbej, aby nemocný se neproležel. Polohu svou ať pokud možno střídá. Proti proležení je citronová voda, lih s vodou, gumové polštáře.

## 12. Výchova dítěte.

A. **Péče o kojence.** 1. Mléko pro dítě buď vždy čerstvé a od zdravé krávy a vždy se napřed svaří. Z počátku se dává 1 díl mléka a 3 díly vody, později 1 díl mléka a 1 díl vody. Teprv ke konci roku dává se mléko nerozděné. Slad' mléčným cukrem!

2. Netísni dítě povijanem. Košilky dětské buďte volné, plénky vždy čisté, suché. (Nesuš plénky v ložnici!)

3. Dítě smí spáti i 16 hodin denně!

4. Koupej je denně ve vodě  $34^{\circ} C.$  teplé. Opruzená (odpařená) místa zasyp plavuní (lycopodium), neb pálenou magnesií.

5. Při silném větru a dešti s ním nevycházej.



**B. Péče o dítě 2—6 letě.** 1. Nemluv po dítěti nikdy žvatlavě. Vše mu správně jmenuj a vyslovuj!

2. Mluv dítěti vždy pravdu. Nestraš je strašidly, vždyť nejsou!

3. Veď je k čistotě a pořádku. Uč je náležitě vykonávati tělesné potřeby.

4. Opatruj každé dítě bedlivě a zaměstnávej je. Jest mu třeba hraček a pohybu. Hračky ať jsou však čisty a prosty jedovatých barev.

5. Pro sirotky jsou sirotčince, pro dítě 3leté opatrovny, pro 4leté školky mateřské.

6. Veď dítě k tomu, aby, co může, si samo vykonalo.

### 13. Nakažlivé nemoci a desinfekce.

Nakažlivé nemoci jsou: neštovice (6 neděl), neštovice ovčí (14 dní), spála (velmi nakažlivá několik neděl), osýpky (spalničky, 4 neděle), tyf břišní (4 neděle), skvrnitý a zvratný. — Cholera (8—14 dní), úplavice (2—3 neděle). — Záškrt (3—7 dní). — Zánět plic (10 dní), katarrh plic, černý kašel (i několik měsíců), chřipka. — Růže, některé choroby oční — Od zvířat lze dostati vzteklinu, ozhrívku, sněh slezinnou, slintavku, kulhavku, tuberkulosu — a j. — Svrab.

#### Co činiti proti nakažlivým nemocem?

1. Žij správně a buď střídmy! Měj světlý vzdušný byt!

2. Každý podezřelý případ oznam lékaři!

3. Nemocný buď od zdravého oddělen (isolován) z domu, kde jsou nakažlivé nemoci, nesmí žádný do školy, dokud lékař nedovolí. S nemocným a jeho rodinou se nestýkej!

4. Užívej známých prostředků, kterými se nákaza ničí, č. desinfikuj. Nejlepší desinfekční prostředek je *čistota* !

Desinfekční prostředky jsou :

a) kyselina *karbolová* (karbolka). Rozředěné karbolky (20 gramů do 1 litru vody) užívá se k očištění rukou, když jsme se stýkali s nákazou.

b) Odvar *arniky* je neškodný a zabrání též nákaze.

c) *Chlorové vápno* (k desinfekci záchodů). Nasype se do mísky a poleje kyselinou solnou. Je jedovaté.

d) *Zelená skalice*.

e) Nemáš-li ničeho po ruce, umyj si v čas nákazy aspoň ruce *horkou vodou, mýdlem a kartáčem*.

f) *Stěny a podlahy* se ličí vápnem.

g) *Prádlo* se po nemocném máčí ve vodě karbolové, vyvaří ve vodě se sodou, nebo se dá do horké páry. Šat se léž vyčistí, dá-li se do horké pece vyschnouti.

#### P o z n á m k a.

1. *Očkování* je ochrana proti neštovicím. Zavedl je Jenner roku 1794. Před zavedením očkování zmíralo na neštovice z 1 millionu lidí 5812, teď jen 198! Ochrana trvá 5—6 let.

Očkovací látka (lymfa) je z telat. Lymfa vpraví se do malé rány, která se nechá uschnout. Měj čisté a volné prádlo, neštovice, které se za 5 dní objeví, neškrabej.

V novější době zavádí se očkování proti vzteklině (ústavy Pasteurovy), záškrtu.

2. *Při nachlazení dáváme Priessnitzův studený obklad*, který se takto připravuje: Lněné roucho namočí do chladné vody, vyždímej je, slož několikrát a obvaž co třeba (hrud', krk, život). Toto obvaž látkou nepromokavou (voskovaným plátnem) a naposled to obal suchou látkou

## 14. První pomoc.

1. *Spáleniny*. Dávej si obklady s čistou vodou. Potírej si spáleninu olejem nebo bílkem, neb posyp moukou. Nikdy si nestrhuj puchýře, ty jen prostříhni a kůži nech přischnouti.

2. *Krvácení*. Přilož k ráně čisté plátno mnohokrát složené a přitlač je konečky prstů. Nepomáhá-li to, utáhni ůd nad ranou stočeným šátkem nebo šňůrou. Omyj si ránu roztokem kamence. Žádné pavučiny ani arniku. Při krvácení z nosu ucpi si nos vatou, nebo vymývej ho ledovou vodou. Dej si studené obklady na týl.



Stlažení krvácející tepny.

3. *Zlomeniny*. Ulož nemocného vodorovně. Bolestivé místo oblož šatem ve studené vodě namočeným. Lékaře zavolej.

4. *Otravy*. Hleď způsobiti dávení. Ať otrávený pije mléko, olej, gummu s vodou, černou kávu. Zavolej lékaře!

5. *Uštknutí*. Ůd nad ranou pevně zavaž. Lékaři! Bodne-li tě včela, dej na ránu studené obklady, vymyj ji čpavkem. Kousne-li tě vzteklý pes, zavolej lékaře.

6. *Mdloby*. Polož nemocného hlavou níže. Ramena vyzvedni. Šat rozepni a uvolni. Čerstvý vzduch. Obličej omývej studenou vodou. Vzbud' umělé dýchání. K čichání dej čpavek, ocet, křen.

7. *Mrtvice*. Nemocného polož s hlavou výše. Šat uvolni, na hlavu dávej studené náčinky.

8 Najdeš-li *utopeného, oběšeného, udušeného* vyprosti jej z nebezpečí, zavolej lékaře a ohlas to obecnímu úřadu.



Umělé dýchání.

*Poznámka.* Vši zničíš: 1. bedlivým a častým česáním. 2. natíráš-li si vlasy petrolejem, nebo čistým líhem a 3. posyp hlavu zacherlinem.



# O B S A H :

	Strana
Kodymovo zdravotní desatero . . . . .	4
1. Čeho dbáti při vývinu kostí. Nemoci kostí. Ochrana zubů. Zuby dětské . . . . .	5
2. Ústroje zaživací. Choroby. Jídlo . . . . .	7
3. Krev. Čeho dbáti, aby krev byla zdravá . . . . .	9
4. Ústroje dýchací. Choroby. Péče o dýchací ústroje . . . . .	10
5. Čidla. Péče o oči, uši, nos . . . . .	11
6. Práce, oddech, tělocvik . . . . .	13
7. Všeobecná péče o tělo . . . . .	14
8. Obydlí, škola . . . . .	15
9. Jak seděti při práci . . . . .	17
10. Veřejné zdraví . . . . .	18
11. Ošetřování nemocných . . . . .	19
12. Výchova dítěte . . . . .	20
13. Nakažlivé nemoci a desinfekce. Priessnitzův studený obklad . . . . .	21
14. První pomoc . . . . .	23

