

1919 r - zasady utrzymania higieny osobistej - artykuł

Na stronie Mazowieckiej Biblioteki Cyfrowej

http://mbc.cyfrowemazowsze.pl/dlibra/docmetadata?id=15370&from=&dirids=1&ver_id=&lp=11&Ql=

znalazłem bardzo ciekawy apel Ministerstwa Zdrowia Publicznego w sprawie zasad stosowania higieny osobistej oraz mającym nastąpić masowym oczyszczaniu miast i wsi w celu zwalczania tyfusu plamistego. Apel Ministerstwa z dnia 17 września 1919 roku winien zostać odczytany wiernym z ambon w czasie mszy świętych.

ROK I.	Płock, d. 15 Października 1919 roku.	№ 11.
D O D A T E K		
do Miesięcznika Pasterskiego Płockiego.		
Redaktor: Ks. Dr. J. Umiński.	Adres Red. i Adm.: Płock, Seminarjum Duchowne.	
MINISTERSTWO	<i>Warszawa, dn. 17 września 1919 r.</i>	
Zdrowia Publicznego		
№ 831.	Przewielebny Księżu Biskupie.	
<p>Powołując się na odpowiedź, otrzymaną przez nas od Zjazdu Księży Biskupów w Gnieźnie, a podpisaną przez Księdza Biskupa Dalbora, że Duchowieństwo Rzymsko-Katolickie będzie pouczało wiernych z ambon kościelnych o mającym się odbyć masowym oczyszczaniu ludności w celu zwalczania tyfusu plamistego, przesyłamy krótką pogadankę, którą każdy Ksiądz Proboszcz może odczytać w całości:</p>		
<p>Ludzie mówią, że choroby to dopust Boży, więc zwalczać ich nie można. Jest w tem część prawdy. Choroby, zwłaszcza zaraźliwe, są bowiem karą Boską za grzechy nasze przeciw zachowaniu czystości, za utrzymywanie siebie i swego otoczenia w brudzie.</p>		
<p>Uczeni ludzie obliczyli dokładnie, że w miastach i wsiach czysto i w porządku utrzymywanych, gdzie mieszkania są suche i widne, gdzie w izbie jest dostęp świeżego powietrza i słońca, gdzie czysto jest w podwórzu, gdzie w studniach jest zdrowa, czysta woda i wreszcie, gdzie ludzie, mając zamiłowanie do czystości, często się kąpią — tam choroby zaraźliwe nie mają dostępu; jeżeli zaś i zdarzy się wypadek zawleczony z miejscowości dotkniętej zarazą, to szybko bywa umiejscowiony i nawet przebieg choroby jest łagodniejszy. A u nas? W 1910 roku, a więc przed wojną i związaniem z nią straszliwym wyniszczeniem kraju, w byłej Kongresówce na choroby zaraźliwe zmarło 18.225 ludzi, to jest, że na każde 100.000 ludności zmarły 153 osoby, gdy w Niemczech w tym samym roku zmarło 78, a we Francji 36 osób.</p>		
<p>Należy więc pilnie przestrzegać wskazówek i słuchać rad udzielanych przez lekarzy — ludzi, których obowiązkiem jest nie dopuszczać do rozwoju chorób zaraźliwych i którzy, dzięki nauce i doświadczeniu, najlepiej znając budowę, potrzeby ciała ludzkiego i grożące mu choroby, mogą wskazać, jak ochronić i bronić życie od zgubnej zarazy. Polecenia lekarzy stosować należy nie tylko tam, gdzie zaraźliwa choroba panuje, lecz i tam, gdzie dziś jeszcze jej nie ma, a już jutro grasować może. Ponieważ główną podstawą obrony życia ludzkiego jest zachowywanie przepisów higienicznych, na czele zaś tych stoi utrzymywanie ciała, ubrania, mieszkania i wszystkiego, z czem się stykamy, w czystości — przeto przesadna nawet czystość nigdy nie zaszkodzi, tylko pomoże.</p>		

Ministerstwo Zdrowia Publicznego, jako powołane do kierowania ratunkiem i obroną Polskiego narodu przed groźnym wrogiem — chorobami zaraźliwymi, opracowało przepisy ochrony zdrowia i przystępuje przy pomocy państw sprzymierzonych do masowego oczyszczenia miast i wsi polskich. Polegać ono będzie na tem, że w czasie określonym w porozumieniu z lekarzem powiatowym zjadą do poszczególnych gmin, miast i wsi, ludzie obznajmieni z oczyszczaniem mieszkań, urządkują kąpiele i szpitaliki. Ludność miejscowa powinna przyjść z pomocą, ułatwić im pobyt i wspólnymi siłami dopomóc do powszechnego oczyszczenia siedzib ludzkich. Dla wykonania oczyszczenia miast i wsi należy:

1) Z mieszkań powynosić na dwór wszystkie sprzęty twarde i miękkie. Twarde jako to: stoły, łóżka, szafy, stołki, obrazy wyszorować trzeba przy pomocy mydła i szczotki; wszelkie szczeliny, zwłaszcza w łóżkach i ramach obrazów, w których gnieździ się robactwo, należy pozalewać płynem gryzącym, najlepiej wrzącym roztworem ługu. Obchodzić się z nim należy ostrożnie, gdyż wywołuje ciężkie oparzenia i zatrucia przy zetknięciu się ze skórą. Ponieważ miękkich mebli (wystyżanych krzesel, kanap) myć nie można, trzeba je wystawić na dwór, starannie wytrzeć i wyczyścić.

2) Pościel, której wyprać się nie da, jak pierzyny, materace, poduszki oraz ubranie, należy rozwieszać na płatach, drążkach lub sznurach przez czas dłuższy na dworze i również dokładnie oczyścić i wytrzeć.

3) Bieliznę osobową, pościelową i sienniki trzeba wyprać. Przy praniu należy gotować we wrzątku w ciągu pół godziny.

4) Ponieważ wszy i gnidy najczęściej mieszczą się w fałdach i szwach ubrania, należy je wyprasować gorącym żelazkiem, od gorąca bowiem te robaki zginą.

5) W mieszkaniach należy ściany i sufity wybielić wapnem, szpary w ścianach uprzednio zalepić.

6) Wyszorować starannie okna, drzwi i podłogi, w których trzeba zwrócić uwagę na szczeliny i szpary. Po zalaniu ich gryzącym płynem, należy braki te usunąć. Okna powinny być stale lub często otwierane; gdzie niema łuczków ani otwieranych okien, trzeba je od czasu do czasu wprost wyjmować. Dopływ czystego powietrza do mieszkania, zwłaszcza w czasie słonecznego, pogodnego dnia jest konieczną dla zdrowia potrzebą. Ludziom, podobnie jak roślinom, potrzeba dostępu światła i powietrza.

7) Porządek i czystość należy zachować nie tylko tam, gdzie mieszkamy, lecz też, gdzie mieści się pożywienie, gdzie znajduje się inwentarz, zarówno gdzie zbierają się wszelkie odpadki i nieczystości ludzkie i zwierzęce. A więc należy starannie oczyścić komory, spiżarnie, ustępy i podwórza. Wszelkie ścieki i rynsztoki należy wymieść, przemyć wodą i wybielić wapnem; gnojówki, jeżeli znajdują się w pobliżu mieszkań ludzkich, należy przenieść dalej, a zbyt bliskie mieszkań poleć wapnem i przysypać piaskiem. Trzeba należyście ochronić studnie od kurzu przez przykrycie ich daszkami i sprawdzić, czy do nich nie ściekają płyny z pobliskich dołów ustępowych lub gnojówek. Nie powinno się pić bydła z tego samego wiadra, z którego korzystają ludzie.

8) Gdy się doprowadzi do porządku i czystości wszystko co nas otacza, i z czem mamy większą lub mniejszą styczność, należy przystąpić do oczyszczenia samych siebie. Ponieważ wszy i gnidy gnieźdzą się najwięcej we włosach i bieliznie, należy wszystkim dzieciom i mężczyznom włosy ostrzyć; jeżeli we włosach znajdowały się wszy, natrzeć skórę na głowie naftą, sabadillą, lub octem sublimatowym (roztwór 1 części sublimatu w 300 częściach wody) i po 6 dniach zabieg ten powtórzyć. Kobiety i dziewczęta w wieku ponad lat 12 mogą pozostawić po wymyciu włosy, jeżeli są stale utrzymywane w czystości, zawiązując następnie głowę czystą chustą; co 6 dni powtórzyć ten zabieg. Ścięte włosy należy spalić, a grzebień i szczotkę do włosów po użyciu często starannie wymyć.

9) Wreszcie wszyscy bezwzględnie powinni wykąpać się lub dokładnie wymyć całe ciało w ciepłej wodzie z mydłem, następnie zaś nałożyć czystą bieliznę. Miejscowe komitety zdrowotne, które powstają w każdym mieście, gminie i wsi, nie posiadającym mydła, sody, ługu lub wapna wydawać będą na cele powyższe ograniczone ilości potrzebnych środków, biednym darmo, niezamożnym po cenach umiarkowanych.

10) Należy zwracać stale baczność uwagę na czystość budynków szkolnych, gminnych, miejsc zebrań publicznych oraz miejsc wyrobu i sprzedaży produktów spożywczych, a więc piekarni, młeczarni, rzeźni, sklepików spożywczych i t. p.

O każdym chorym na tyfus plamisty, czy też o podejrzanym na tę chorobę, należy natychmiast zawiadomić najbliższego lekarza i władzę administracyjną, policyjną, wójta lub sołtysa, chorego niezwłocznie odosobnić i po stwierdzeniu tej zaraźliwej choroby, umieścić w szpitalu dla chorych zakaźnych.

Odwiedzać takich chorych, ani też otoczeniu chorego, to jest domownikom i członkom rodzin bywać u sąsiadów nie wolno przed dokładnem oczyszczeniem, czyli zdezynfekowaniem mieszkania, gdyż tym sposobem łatwo można i samemu się zarazić i, roznosząc wszy z mieszkania chorego, przenosić zarazki do innych mieszkań.

Gdy wszystkie wyżej wymienione przepisy będą wypełniane rzetelnie i stale, a nie jednorazowo, nie z nakazu władz, lecz z własnego poczucia obowiązku i z przekonania, że są one konieczne, potrzebne i rozumne — wówczas możemy być pewni, iż śmiertelne choroby zaraźliwe dłużej nie zagoszczą u nas i ofiarami ich nie będą setki i tysiące wdów i sierot. W krajach, gdzie kwitnie oświata, gdzie niema ludzi niepiśmiennych, gdzie jest zrozumienie wartości zdrowia, bez przemysłu władz, lecz pracą społeczeństwa osiąga się szczęśliwe, zdrowe życie narodu.

Niechże więc wolna, zmartwychwstała Ojczyzna nasza wraz z kajdanami niewoli otrząśnie z siebie brud i ciemnotę, pielęgnowane troskliwie w ciągu półtora wieku przez naszych zaborców - ciemężycieli. Wówczas w zdrowem ciele będzie i, zdrowa dusza narodu.

opracował
Dariusz Lazarowski