

SUOMEN
POSTIHALLITUS.

HELSINGISSÄ,

elokuun 11 p. 1909.

N:o 9198.

Kaikille postitoimistoille.

Jotta postilaitos osaltaan voisi vaikuttaa siihen, että maassamme tuntuvasti raivoava keuhkotauti ja sen vastustaminen tulisivat tunnetuiksi, lähetetään täten painettuja toimiohjeita mainitun taudin suhteen, asetettaviksi postitoimistoissa huoneeseen, johon yleisöllä on pääsy.

Pääpostitirehtöörin sijasta:

C. Bruno Sevonius.

G. F. Hellman.

v. t.

Keuhkotauti

on pitkälinen tauti, mutta se ei ole parantumaton. Huolellisella hoidolla voi se parantua.

Lääkkeiden nauttiminen ei tautia paranna, mutta voi hyödyttää poistamalla eräitä sen ilmauksia. Tärkeimmät parannuskeinot ovat puhdas ja raitis ilma, runsas, voimakas ravinto sekä kylvyt ja pesut.

Huone, jossa keuhkotautinen oleskelee, on sentähden pidettävä hyvin siistinä ja tuuletettuna. Tomu on joka päivä pyyhittävä kostealla rievulla. Akkunat ovat pidettävät auki kerran tai useammin päivässä, lämpimänä vuodenaikana vuorokaudet umpeen. Kuta enemmän valoa ja aurinkoa huoneessa, sitä parempi.

Runsas, voimakas ravinto on keuhkotautiselle mitä tärkeintä. Hänen on, mikäli mahdollista, syötävä viisi tai kuusi kertaa päivässä: runsaasti maitoa, kernaimmin kuorimatonta, puuroa ja velliiä, voita, leipää, kalaa, lihaa, munia, perunoita, kernaimmin survokkeena. Alkoholitöistä juomista ei ole hyötyä.

Joka aamu on keuhkotautisen noustessaan pestävä rintansa ja koko yläruumiinsa kylmällä tai haalealla vedellä. Haaleat mutta ei liian lämpöiset kylvyt, mieluummin noin 35° ammekylvyt, ovat hyödyllisiä, ja on niitä otettava kernaimmin kerta viikossa. Kauniina päivinä tulee keuhkotautisen niin paljon kuin mahdollista oleskella ulkona vapaassa luonnossa. Erittäin hyväatekevää on, jos hän kesällä voi oleskella maalla.

Keuhkotauti voi tarttua muihin henkilöihin ja erittäinkin pieniin lapsiin, jotka oleskelevat samassa huoneessa sairaan kanssa, mutta ainoastaan siinä tapauksessa, ettei tarpeellista puhtautta ja varovaisuutta sairaan ysköksien suhteen noudateta.

On sen vuoksi mitä tärkeintä, ettei keuhkotautinen koskaan sylje lattialle tai muutoin salli ysköstensä levitä huoneessa. Hänen tulee aina sylkeä vedellä tahi lysooliliuksella täytettyyn sylkyastiaan tahi pieneen sylkypulloon, joka hänellä voi olla mukanaan. Hän ei koskaan saa yskiä toista henkilöä kohti, ja yleensä tulee hänen yskiessään peittää suu kädellään tahi nenäliinallaan.

Niin hyvin keuhkotautisen pito- kuin sänkyvaatteet ovat huolellisesti pidettävät puhtaina. Hänen käyttämänsä liinavaatteet ja etenkin hänen nenäliinansa ovat pestävät kiehuvaassa vedessä, johon on pantava vähän soodaa jott'eivät vaatteet pilaantuisi. Samoin ovat hänen sylkyastiansa puhdistettavat lysooliliuksella.

Keuhkotautisella tulee aina olla oma yksityinen vuode ja jos mahdollista yksityinen makuuhuone.

Pienten lasten ei saa sallia ryömiä pitkin lattiaa, ellei sitä ole huolellisesti puhdistettu.

Yleensä tulee alati ja kaikkialla muistaa, että huolellinen puhtaus ja siisteys kaikessa sairaan elannossa on kovin tärkeätä niin hyvin sairaalle itselleen, kuin tartunnan leviämisen ehkäisemiseksi hänen ympäristöönsä.

Epäsiisteys on keuhkotaudin ja muiden tuberkelitautilien paras ystävä ja auttaja, puhtaus niiden pahin vihollinen.

POSTSTYRELSEN

FINLAND.

HELSINGFORS,

den 11 augusti 1909.

N:o 9198.

Till samtliga postanstalter.

På det att postverket för sin del må kunna bidra till spridandet af kännedom om den inom vårt land svårt härjande lungsoten samt densammans bekämpande, öfversändes härjemte tryckta förhållningsregler beträffande sagda sjukdom, för att å postanstalterna uppslås uti för allmänheten tillgängligt rum.

I Generalpostdirektörens ställe:

C. Bruno Sevonius.

G. F. Hellman.

t. f.

Lungsoten

är en långvarig sjukdom, men den är icke obotlig. Genom omsorgsfull skötsel kan den gå till läkning.

Intagning af medicin botar icke sjukdomen, men kan vara af nytta för att häfva en del yttringar af densamma. De viktigaste botemedlen äro ren och frisk luft, riklig, närande föda samt bad och aftvätningar.

Rummet, där en lungsotssjuk uppehåller sig, måste därför hållas väl ventileradt och snyggt. Dammet bör dagligen aftorkas med fuktig trasa. Fönstren böra hållas öppna en eller flere gånger hvarje dag, under den varma årstiden hela dygnet om. Ju mera ljus och solbelyst rummet är, desto bättre.

En riklig, närande föda är af största vikt för den lungsotssjuka. Han bör, så vidt möjligt, intaga föda fem à sex gånger om dagen: rikligt, hälst oskummad mjölk, gröt och välling, smör, bröd, fisk, kött, ägg, potatis, hälst såsom mos. Sprithaltiga drycker äro icke till nytta.

Hvarje morgon vid uppstigandet bör den lungsotssjuka aftvätta bröstet och hela öfre delen af kroppen med kallt eller kylslaget vatten. Ljumma, men icke för varma bad, hälst karbad af omkring 35° temperatur, äro af nytta och böra tagas hälst en gång i veckan. Den lungsotssjuka bör under vackra dagar så mycket som möjligt vistas ute i det fria. Mycket välgörande är, om han under sommaren kan vistas på landet.

Lungsoten kan smitta andra personer och isynnerhet små barn som uppehålla sig i samma rum med den sjuka, men endast i det fall att icke nödig renlighet och försiktighet med den sjukas upphostningar iakttages.

Det är därför af största vikt, att den lungsotssjuka aldrig spottar på golvet eller låter sina upphostningar spridas i rummet. Han bör alltid spotta i en med vatten eller lysollösning fylld spottkopp eller en liten spottflaska, som han kan bära på sig. Han bör aldrig hosta emot någon annan person samt i allmänhet vid hosta täcka för munnen med handen eller med sin näsduk.

Den lungsotssjukas såväl gång- som sängkläder böra hållas omsorgsfullt rena. Af honom begagnade linnekläder och särskildt hans näsdukar böra tvättas i kokande vatten, hvartill lagts något soda för att förekomma klädernas nedfläckande. Likaså böra hans spottkoppar rengöras med lysollösning.

Den lungsotssjuka bör aldrig dela säng med någon och om möjligt hafva sitt skilda sofrum.

De små barnen böra aldrig få krypa ikring på golvet om ej detta är omsorgsfullt rengjort.

I allmänhet måste man ständigt och allestädes ihågkomma, att en sorgfällig renlighet och snygghet i allt den sjukas lif är af största vikt såväl för den sjuka själf som för att hindra smittans spridning till hans omgifning.

Osnygghet är lungsotens och andra tuberkulösa sjukdomars bästa vän och medhjälpare, snygghet deras största fiende.