триванія и просушки жилыхъ помѣщеній; въ сырую же и ненастную погоду протапливать печи, не закрывая послѣ того трубу. Не употреблять никакихъ курительныхъ порошковъ, свѣчекъ и бумажекъ, какъ безполезныхъ для очищенія воздуха. Не держать въ комнатахъ нечистыхъ ночныхъ горшковъ, помоевъ, отбросовъ, мусора, пыли, грязнаго бѣлья и т. п.

*Примѣч.* Такъ какъ соблюденіе возможной чистоты и опрятности въ равной степени обязательно и для лицъ содержащихъ разныя заведенія для продажи, изготовленія и храненія предметовъ первой необходимости, какъ-то: мясныя, рыбныя, овощныя, колбасныя, хлѣбопекарни, мучные лабазы, квасныя, трактиры, кухмистерскія и проч., то потребители, въ видахъ личной своей безопасности, должны оказывать полное содѣйствіе санитарно полицейскому надзору по этой части, сообщая ему замѣченныя уклоненія сихъ лицъ отъ исполненія врачебно-полицейскихъ указаній.

2. *Заботиться о чистотѣ одежды и платья,* предпочтительно употребляя такія, которыя легко могутъ быть очищаемы и дезинфецируемы и о чистотѣ *носильнаго и постельнаго бѣлья,* для чего и перемѣнять то и другое почаще.

3. *Заботиться о чистотѣ и опрятности тѣла:* продолжать привычное пользованіе ваннами или баней, остерегаясь простуды и обращая вниманіе на чистое содержаніе ваннъ или бани. Купанія морскія, рѣчныя и прочія могутъ быть продолжаемы привычными людьми и въ холерное время, съ соблюденіемъ общеизвѣстныхъ предосторожностей, именно: не купаться—когда очень холодно, слишкомъ рано утромъ или поздно вечеромъ, не входить въ воду натощакъ или съ переполненнымъ желудкомъ, тотчасъ послѣ обѣда и т. п.

4. *Заботиться о чистотѣ воды для питья;* не загрязнять и недопускать загрязненія источниковъ и водохранилищъ; не употреблять воду сомнительнаго качества, а во время холеры по возможности ограничить употребленіе сырой воды, замѣняя ее водою прокипяченою или другими напитками, свѣже изготовленными изъ таковой воды, не слишкомъ довѣряя качествамъ продажнаго кваса, кислыхъ щей, лимонадовъ и т. п. напитковъ. *Не слѣдуетъ пить слишкомъ много заразъ,* особенно при разгоряченіи тѣла и при усталости; *лучше* его *утолять жажду тепловатымъ чаемъ.* Умѣренное употребленіе водки, вина, пива, хорошаго кваса и т. п. не воспрещается людямъ, привыкшимъ къ этимъ напиткамъ.

5. *Заботиться о чистотѣ и свѣжести съѣстныхъ припасовъ, достаточности и удобоваримости пищи.* Каждому по опыту болѣе или менѣе приблизительно извѣстно какая пища для него удобоваримѣе и безвреднѣе (легче); посему, при выборѣ блюдъ и кушаній должно руководствоваться собственнымъ опытомъ. Благоразумное употребленіе зелени и плодовъ для привыкшихъ къ сему людей позволительно и въ холерное время, особенно если употребленіе ихъ производится не натощакъ, при здоровомъ состояніи желудка, въ очищенномъ и проваренномъ видѣ. Вредно и потому непозволительно злоупотребленіе упомянутыми припасами, особенно сырыми, недозрѣлыми или перезрѣлыми, а тѣмъ болѣе испорченными и загнившими; слѣдуетъ избѣгать неумѣренности въ пищѣ и особенно не злоупотреблять спиртными напитками; не выходить изъ дома натощакъ, избѣгать продолжительнаго воздержанія отъ ѣды; не употреблять кушаній жирныхъ, сырыхъ и холодныхъ (ботвиньи, окрошки, винегрета и проч.), грибовъ, салатовъ, огурцовъ, рѣдьки и проч. плодовъ и овощей въ сыромъ неочищенномъ видѣ, и ограничить, по возможности, употребленіе пищи, возбуждающей жажду—колбасъ, свинины, соленой рыбы, сыра, лука, чесноку, также дурно выпеченнаго и горячаго хлѣба.

Молоко можетъ быть употребляемо безбоязненно, но только совершенно свѣжее, неподмѣшанное и лучше всего прокипяченное; прокислаго же молока и сметаны слѣдуетъ избѣгать, такъ же какъ и употребленія этихъ веществъ вмѣстѣ или вслѣдъ за плодами и овощами, въ особенности холоднаго молока послѣ огурцовъ и жирной пищи.

При этомъ необходимо помнить, что излишняя осторожность въ діэтѣ, къ которой прибѣгаютъ иногда подъ вліяніемъ страха и которая составляетъ рѣзкій переходъ отъ обычнаго образа жизни, скорѣе можетъ повредить чѣмъ принести пользу.

Малолѣтнимъ, людямъ непривычнымъ и особенно страдающимъ слабостью пищеваренія, слѣдуетъ быть особенно осторожными въ выборѣ пищи.

6. *Избѣгать простуды;* пользоваться свѣжимъ воздухомъ, но никогда не ложиться на сырую землю и не спать на голой землѣ; не гулять въ сырыхъ мѣстностяхъ и вообще не ходить въ поздніе часы вечера; одѣваться сообразно погодѣ, особенно ноги и животъ держать теплѣе. Опытъ показываетъ, что теплое содержаніе живота при помощи фланелеваго или суконнаго набрюшника весьма полезно.

7. *Не дозволять себѣ ночныхъ попоекъ,* разнаго рода распутствъ и пьянства; *не изнурять себя* излишними физическими или умственными трудами, такъ какъ ослабленный организмъ становится болѣе воспріимчивымъ къ заболѣванію вообще.

8. Ни въ какомъ случаѣ *не употреблять разныхъ секретныхъ,* патентованныхъ, выхваляемыхъ противъ холеры, *предохранительныхъ средствъ* и сильнодѣйствующихъ лѣкарствъ, особенно слабительныхъ солей, проносныхъ и рвотныхъ, безъ совѣта со врачемъ.

9. Каждый домовладѣлецъ, управляющій, квартирантъ, хозяинъ заведенія или мастерской (особенно такихъ гдѣ работаютъ несовершеннолѣтніе), начальства пріютовъ и т. д. должны слѣдить за состояніемъ здоровья дѣтей, находящихся въ ихъ вѣдѣніи, на ихъ попеченіи и отвѣтственности; *при всякомъ заболѣваніи* поносомъ съ необъяснимою сильною жаждой *немедленно обращаться ко врачу,* не прибѣгая ни къ какимъ секретнымъ средствамъ; запастись общедоступными дезинфецирующими веществами и примѣнять ихъ для обеззараживанія изверженій и предметовъ загрязненныхъ изверженіями, или бывшихъ въ употребленіи у больныхъ.

10. При появленіи холерныхъ заболѣваній не должно покидать безъ особой и дѣйствительной нужды своего мѣстожительства, потому что страхъ и всякія лишенія въ пищѣ, питьѣ, помѣщеніи, отдыхѣ и врачебной помощи,—неизбѣжныя послѣдствія поспѣшнаго и безпорядочнаго переселенія и путешествія увеличиваютъ опасность заболѣванія во время пути или по прибытіи на новое мѣсто. Необходимо, сверхъ того, помнить, что заболѣвшіе въ пути и на мѣстѣ прибытія могутъ сами сдѣлаться причиной распространенія болѣзни; во всякомъ случаѣ, переселяющіеся въ благополучныя мѣстности, ради личной и общественной безопасности, должны непремѣнно заявлять санитарно-полицейскому надзору о своемъ прибытіи изъ зараженной мѣстности.

11. Такъ какъ люди бѣдные, нуждающіеся въ хорошемъ жилищѣ, питаніи и одеждѣ и вообще находящіеся въ дурныхъ условіяхъ жизни, наиболѣе подвержены опасности заразиться холерой и распространить ее въ средѣ прочихъ классовъ населенія, то слѣдуетъ ожидать, что болѣе состоятельная часть общества, въ видахъ собственной безопасности и по чувству человѣколюбія, придетъ на помощь неимущимъ. Помощь эта наилучшимъ образомъ можетъ быть выражена въ холерное время открытіемъ безплатныхъ столовыхъ для ежедневной раздачи достаточной и свѣжей пищи; устройствомъ ночлежныхъ пріютовъ и выдачей даровыхъ билетовъ для пользованія сими пріютами; снабженіемъ одеждой, бѣльемъ, топливомъ и заготовкой обеззараживающихъ и лѣкарственныхъ исчисленныхъ въ п. 14 средствъ для раздачи кому нужно. Безплатныя столовыя и ночлежные пріюты должны быть непремѣнно устроены такъ, чтобы сами не служили источникомъ болѣзни, то-есть чтобъ они были просторны и чисты, а отхожія мѣста при нихъ—очищаемы и дезинфецируемы.

12. При всякомъ разстройствѣ пищеваренія и въ особенности при поносѣ и необъяснимой сильной жаждѣ немедленно обращаться ко врачу, потому что громадное большинство подвергшихся холерному зараженію обыкновенно страдаютъ только поносомъ, за которымъ могутъ послѣдовать дальнѣйшіе тяжкіе припадки этой болѣзни, если оставить такой поносъ безъ вниманія и лѣченія и болѣзнь гораздо легче уступаетъ лѣченію въ начальномъ періодѣ.

13. До прибытія врача больной долженъ лечь въ постель, причемъ для удобства необходимо подложить подъ него непромокаемую ткань (клеенку, просмоленную или промасленную бумагу и т. п.), которая легко можетъ быть очищаема и служить для предохраненія другихъ предметовъ отъ смачиванія изверженіями больныхъ; въ крайнемъ случаѣ она можетъ быть замѣнена слоемъ соломы, которую слѣдуетъ почаще перемѣнять, а замаранную сожигать. Изъ комнаты больнаго удалить всѣ лишніе предметы; не допускать безъ крайней нужды постороннихъ людей; обильно провѣтривать комнату; замаранные изверженіями больнаго предметы, бѣлье носильное и постельное, посуду, полъ, ковры, мебель и пр. безотлагательно очищать соотвѣтственными способами и средствами, напримѣръ обмываніемъ горячею водой, щелокомъ, дезинфецирующими растворами, опусканіемъ въ кипящую воду на болѣе или менѣе продолжительное время, смотря по степени загрязненности; всѣ изверженія больнаго немедленно обеззараживать.

Окружающіе больнаго также должны заботиться о соблюденіи возможной чистоты, какъ-то: часто обмывать руки дезинфецирующими жидкостями, имѣть на себѣ платье, которое легко можетъ быть очищаемо и дезинфецируемо.

Вещи, неимѣющія цѣнности и загрязненныя изверженіями лучше всего безотлагательно сожигать. Помѣщенія, въ которыхъ находились холерные больные должны оставаться свободными въ теченіе по крайней мѣрѣ 12—14 дней и въ это время быть обильно провѣтриваемы, очищаемы, вымываемы и дезинфецируемы.

Не должно покупать и вообще пріобрѣтать подержаннаго платья, бѣлья, мебели, кроватей, дивановъ, матрацовъ и проч., если таковые предметы не были предварительно вполнѣ очищены и тщательно дезинфецированы.

14) Изъ опыта прежнихъ холерныхъ эпидемій извѣстны слѣдующіе общедоступные способы облегченія холерныхъ припадковъ и вообще подавія помощи до прибытія врача:

а) при поносѣ—класть на животъ горячіе компрессы, сухія припарки изъ овса, золы, горчичники; пить рисовый отваръ, горячій кофе съ коньякомъ;

б) при рвотѣ—глотать кусочки льда;

в) для утоленія жажды—ледъ, вино;

г) при судорогахъ—растирать какою-либо шерстяною вещью (платокъ) или камфарнымъ, горчичнымъ спиртомъ, летучею мазью, льдомъ; согрѣвать бутылками съ горячею водой; теплыя ванны;

д) для поддержанія силъ—давать вино (хересъ, портвейнъ, ромъ, водку, шампанское).

*Примѣч.* Имѣя въ виду что при современныхъ познаніяхъ о свойствахъ заразнаго холернаго начала, главныя мѣры должны быть направлены къ строгому обеззараживанію или уничтоженію холерныхъ изверженій и предметовъ ими загрязненныхъ, медицинскій совѣтъ въ непродолжительномъ времени, по надлежащемъ соображеніи всѣхъ имѣющихся данныхъ по вопросу о дезинфекціи съ результатами работъ спеціально для сего назначенной коммисіи, сообщитъ болѣе подробное наставленіе о примѣненіи обеззараживанія съ точнымъ изложеніемъ способовъ производства его для всякаго случая.

М. В.

Печ. въ Курской Губернской Типографіи. *Редакторъ* Перцевъ.