

Également, on évitera de boire de l'eau de puits peu profonds, de rivières ou d'étangs, contaminés par des liquides provenant de fosses d'aisances, ou d'égouts, ou bien, contaminés par les eaux d'un cimetière. L'eau souillée par de tels liquides et bue, en si petite quantité que se soit, est une des principales causes de la propagation du Choléra.

5. HABITATIONS ET DÉPENDANCES.—Les caves, les pavés, les cours et les allées devront être tenus propres, et on ne devra y tolérer de mares d'eau. Les planchers de la maison devront être fréquemment lavés, les plafonds et les autres murs blanchis, ou, s'ils sont tapissés, fréquemment essuyés, mais jamais époussettés. L'époussetage ne sert qu'à soulever inutilement des poussières souvent très nuisibles.

En autant que la saison le permettra, on devra ouvrir les portes et les châssis pendant plusieurs heures chaque jour. On devra toujours éviter de tenir les maisons trop longtemps renfermées. Rappelez-vous que la ventilation, le grand air et le soleil sont les meilleurs moyens d'assainir le logis.

6. ALIMENTS ET BOISSONS.—Être modéré dans le boire et le manger, et savoir choisir ses aliments, sont des règles hygiéniques des plus importantes à suivre surtout quand il s'agit du Choléra. Il n'est rien qui puisse justifier l'usage de fruits verts ou trop vieux et gâtés.

Sont dangereux aussi, le poisson, la viande et le saucisson qui ne sont pas parfaitement frais. On évitera de boire du lait sûr ou gâté ; pour le lait, une excellente précaution à prendre, c'est de toujours le faire bouillir avant de s'en servir.

7. PROPRETÉ ET VÊTEMENTS.—On devra donner la plus grande attention à la propreté du corps et des vêtements. Se laver tous les jours de la tête au pieds avec de l'eau tiède et du savon, en se servant d'une éponge, serait la meilleure pratique à suivre comme protection. On aura soin de porter de la flanelle sur la peau afin d'obvier aux mauvais effets de la fraîcheur ou d'un frisson.

On évitera aussi les causes d'épuisement ainsi que les refroidissements trop brusques après avoir transpiré.

---

Le premier symptôme du Choléra est le relâchement des intestins ; lo- que le Choléra est dans le voisinage, doit-on traiter, *dès son début*, la plus légère attaque de diarrhée.

---