

## Commandements de la Santé

### Je m'engage à

1. Respirer de l'air pur au travail et au jeu.
2. Vivre le plus possible au grand air.
3. Dormir avec les fenêtres ouvertes.
4. Respirer par le nez et non par la bouche.
5. Prendre un bain au moins une fois par semaine.
6. Prendre l'habitude de respirer le plus profondément possible.
7. Ne porter que des vêtements propres et en bon état.
8. Exiger la propreté dans le milieu où je vis — au travail, dans mes loisirs, à la maison.
9. Me brosser les dents deux fois par jour, surtout le soir au coucher.
10. Ne pas cracher sur le plancher.
11. Ne jamais boire dans un verre ou gobelet ayant servi à d'autres.
12. Me laver les mains avant chaque repas et après chaque visite aux cabinets.
13. Ne jamais manger d'aliments suspects.
14. Ne jamais boire d'eau de provenance douteuse (particulièrement à la campagne).

Q Cette lutte contre la tuberculose n'est pas une lutte contre le tuberculeux. A lui toute l'aide et tout l'encouragement possible



La **TUBERCULOSE**  
Peut être évitée avec *VOTRE concours*

**C**HAQUE citoyen doit coopérer à la campagne contre la Tuberculose et la Mortalité Infantile. Hommes, femmes, enfants, chacun doit faire sa part. La tuberculose ne doit pas nous effrayer; mais il faut l'enrayer. Ce que d'autres pays ont fait, notre Province peut le faire. Ce n'est pas une maladie héréditaire. Contagieuse? Oui! Mais cela n'est qu'une preuve de plus qu'on peut la prévenir.



**Service Provincial d'Hygiène**  
Autorisé par le Secrétaire de la Province, Québec