

Instruction concernant les précautions à prendre en temps de choléra.—En temps de choléra, les règles hygiéniques recommandées habituellement doivent être rigoureusement observées.

C'est en prenant au début les précautions les plus rigoureuses qu'on peut empêcher les épidémies locales de devenir graves ou de s'étendre.

Ces mesures sont de deux ordres; elles ont trait à l'hygiène de chacun, ou bien elles concernent l'hygiène publique.

HYGIÈNE INDIVIDUELLE

1^o PRÉCAUTIONS À PRENDRE À L'ÉTAT DE SANTÉ.

Même dans les grandes épidémies, les personnes atteintes ne sont qu'une très rare exception et la maladie guérit souvent. Ceux qui ont peu résistent moins que les autres; il faut donc s'efforcer de conserver le calme de l'esprit.

Surveillance au point de vue des fatigues.—On évitera les fatigues exagérées, les excès de travail et de plaisir, les veilles prolongées, les bains froids et de trop longue durée, en un mot toutes les causes d'épuisement.

Des refroidissements.—Le refroidissement du corps, surtout pendant le sommeil, par les fenêtres ouvertes, les vêtements trop légers le soir après une journée très chaude, l'ingestion de grandes quantités d'eau froide, sont particulièrement dangereux en temps de choléra.

Des eaux.—L'usage d'une eau de mauvaise qualité est une des causes les plus communes du choléra. L'eau des puits, des rivières, des petits cours d'eau est souvent souillée par les infiltrations du sol, des latrines, des égouts, par les résidus de fabriques. Quand on n'est pas sûr de la bonne qualité de l'eau servant aux boissons ou à la cuisine, il est prudent d'en faire bouillir chaque jour plusieurs litres pour la consommation du lendemain, l'ébullition donnant une sécurité complète. On peut encore faire infuser dans l'eau bouillante une petite quantité de thé, de houblon, de plantes amères ou aromatiques, et boire ces infusions mélangées au vin.

La boisson suivante, qui a le très grand avantage d'étancher la soif sans qu'il soit nécessaire d'en boire de très grandes quantités, doit être recommandée :

Rhum, 40 grammes (5x);

Teinture alcoolique de gentiane, 4 grammes (5i);

Eau fraîche, 1 litre (O ii).

Nous devons aussi recommander la filtration au charbon.

Les eaux minérales naturelles dites "eaux de table" rendent dans ces cas de grands services.

Il doit être interdit aux boulangers de fabriquer le pain avec l'eau des puits placés dans les cours des maisons, lorsque le voisinage des fosses des latrines et des fumiers souille fréquemment cette eau.

Il faut même renoncer complètement à se servir de ces puits en temps de choléra.

Des fruits.—Il n'y a aucun inconvénient à faire un usage modéré de fruits bien mûrs et de bonne qualité; on doit toujours les peeler, et, mieux encore, les manger cuits.