

que deux heures de repos au lit. Le repos, l'air pur, l'exercice et les amusements sont tout aussi nécessaires l'un que l'autre, mais il n'est pas besoin qu'ils se succèdent de la même manière tous les jours.

4. Soyez régulière dans vos habitudes et gardez-vous de la constipation. Si vos intestins sont enclins à la paresse, ne recourez pas à l'expédient de prendre des laxatifs; leur usage vous portera à vous fier aux drogues pour produire un effet qui devrait venir naturellement. La *constipation* peut être enrayée en stimulant les nerfs et les muscles, résultat que l'on peut obtenir en frictionnant le corps à l'aide d'une serviette rude ou d'une éponge luffa, en suivant un mouvement circulaire. Avant de prendre des purgatifs, consultez un médecin.

5. Veillez constamment sur vos mains à cause des coupures et des gerçures, surtout avant de faire un pansement. Badigeonnez toute coupure ou gerçure, de teinture d'iode diluée, puis couvrez-la d'un tampon de tarlatane ou d'ouate que vous saturez ensuite de collodion.

**Propreté.**—La propreté personnelle ordinaire est le premier pas vers la propreté chirurgicale. Bien des souffrances, et aussi des pertes de vie, peuvent être rapportées directement à un défaut de propreté chirurgicale (voir chapitre XI) chez ceux qui sont en contact avec les malades opérés.

Le bain tiède devrait être une pratique journalière. Si la chose est impossible, on peut y suppléer par une friction sèche de la tête aux pieds donnée avec vigueur et d'une manière complète.

Il faut accorder une attention spéciale aux ongles et au repli de la peau qui les entoure. Employez une brosse à ongles **propre**; ou, à défaut de brosse propre, recourez à l'expédient suivant. Après avoir bien lavé vos mains à l'eau tiède et au savon, frottez-les avec du savon et un peu d'eau froide jusqu'à ce que l'intérieur des mains soit rempli de mousse. Ensuite serrez et desserrez rapidement vos mains plusieurs fois pour forcer la mousse à