

Mesures d'hygiène individuelle destinées à préserver du Choléra

L'hygiène individuelle consiste, tout d'abord, dans le calme de l'esprit. Car il est bon de savoir que le choléra n'est pas la peste, la variole, est, par conséquent, une maladie dont on puisse se préserver facilement ; que sa contagion, en somme, est peu active.

Ce qui importe de savoir.

1. C'est dans les selles et les matières vomies du cholérique que se trouvent les germes de la contagion ;

2. L'eau et les matières solides sont les seules véritables propagateurs du germe cholérique ;

3. L'air est un véhicule possible, mais douteux, du choléra ;

4. On peut facilement se préserver du choléra, par une propreté très grande de la personne et de la maison, une saine nourriture, de l'eau pure, la sobriété, le calme moral ; en évitant les fatigues corporelles et de l'esprit, les refroidissements, les boissons glacées, les écarts de régime en général ; en faisant bien cuire les aliments ;

5. Il faut éviter, surtout en temps de choléra, l'encombrement ; faire disparaître et désinfecter les amas d'immondices ; surveiller et désinfecter les fosses d'aisances ;

6. Il faut faire disparaître les déjections du malade après les avoir désinfectées ; laver et passer à l'étuve à vapeur sous pression ou à la désinfection au moyen des fumigations au soufre, les linges, vêtements, literie, etc. ;

7. L'ébullition détruit les germes contagieux. De là la prudence de faire, en temps d'épidémie cholérique, bouillir l'eau avant s'en servir comme boisson et pour les usages cunilaires,

8. En temps d'épidémie du choléra, il est prudent d'éviter la diarrhée et tout ce qui peut la provoquer. On cherchera le bon air et la lumière solaire ; on soignera l'hygiène de la peau, des cheveux et de la bouche ; on prendra, toutes les semaines, de grands bains tièdes ;

9. Dès les premières atteintes du choléra, il faut se mettre au lit, se faire envelopper de flanelles chaudes ou rechauffer au moyen de bouteilles remplies d'eau bouillantes ; utiliser les frictions stimulantes ;

10. Contre la diarrhée le Conseil d'hygiène de la Seine préconise aujourd'hui les deux médicaments suivants : l'élixir parégo-