



STAF BEVELHEBBER NEDERLANDSCHE STRIJDKRACHTEN
CENTRAAL BUREAU MILITAIRE OPLEIDING

VOORSCHRIFT
HYGIËNISCHE EN
ANDERE WENKEN
VOOR DEN SOLDAAT
(HERDRUK UITGAVE K.N.I.L.)

No. 1582

VOORSCHEFFING BEVELHEBBER NEDERLANDSCHE STRIJDKRACHTEN d.d. 30 OCTOBER 1945

W. J. de Rueda

5 - II. 4 P. I. B.

reg. no: 2409 21001

STAF BEVELHEBBER
NEDERLANDSCHE STRIJDKRACHTEN
CENTRAAL BUREAU MILITAIRE OPLEIDING

VOORSCHRIFT
HYGIËNISCHE EN
ANDERE WENKEN
VOOR DEN SOLDAAT
(HERDRUK UITGAVE K.N.I.L.)

No. 1582

AANSCHRIJVING BEVELHEBBER NEDERLANDSCHE STRIJDKRACHTEN
dd. 30 OCTOBER 1945

STAF BEVELHEBBER
NEDERLANDSCHE STRIJDKRACHTEN

DE BEVELHEBBER
NEDERLANDSCHE STRIJDKRACHTEN

heeft goedgevonden vast te stellen het bij deze
beschikking behorende Voorschrift

HYGIËNISCHE EN ANDERE WENKEN
VOOR DEN SOLDAAT

Te Velde, 30 October 1945

Voor den Bevelhebber
Nederlandsche Strijdkrachten,

De chef van den Staf,
P. L. G. DOORMAN

INHOUD.

Voorwoord	7
Inleiding	8

HOOFDSTUK I.

1. Levenswijze in Indië	9
2. Gewennen aan het klimaat	9
3. Lichaamsreinheid	9
4. Reinheid der kleeding	11
5. Voeding	12
6. Vruchten	13
7. Dranken	13
8. Alcoholische dranken	14
9. Geslachtelijke omgang	15
10. Bezoek aan kampongs	17
11. Reinheid in de kazerne	18
12. Honden in de kazerne	19
13. Lichaamsbeweging	20
14. Luchtversersching	21
15. Slapen	21
16. Niet passende kleren en schoenen; sokken	21
17. Scheren	22
18. Haarknippen	23
19. Rookten en pruimen	23
20. Ontbijten vóór den morgendienst	23

HOOFDSTUK II.

21. Algemeen	24
22. Spijsverteringsstoornissen	24
23. Diarrhoe	24
24. Dysenterie (persloop)	25
25. Cholera	25
26. Typhus	26
27. Mijwormziekte	27
28. Tuberculose	27
29. Malaria Zie tropenzakboek	28
30. Venerische ziekten	28
31. Beri-beri	28
32. Pokken	29

	Bladz.
33. Pest	29
34. Influenza en epidemische nekstijfheid	30
35. Keel- en borstaandoeningen	30
36. Huidziekten	30
37. Oogziekten	31
38. Oorziekten	31
39. Verpleging van den voet	32
40. Kleine verwondingen	33
41. Zonnesteek en warmtebevanging	33
42. Plotselinge ongelukken en ernstige ziektegevallen	38
43. Flauwte, onmacht, bewusteloosheid	33
44. Verdrinken	34
45. Kunstmatige ademhaling	35
46. Ophanging	35
47. Verbranding	35
48. Vergiftiging	36
49. Beten van honden, katten, apen, slangen, enz.	37
50. Bloedende wonden	38
51. Beenbreuk, ontwrichting, verstuijing, kwetsing	39
52. Neusbloeding	39
53. Bloedspuwing	40
54. Dronkenschap	40
55. Toevallen (vallende ziekten)	40
56. Ongevallen door electriciteit	40
57. Voorwerpen in het oog	41
58. Voorwerpen in den neus	41
59. Voorwerpen in de keel	42
60. Splinters, doornen, enz. in de huid	42
61. Tatoueeren	42

AANHANGSEL.

Wenken ter voorkoming van geslachtsziekten	43
--	----

Voorwoord.

Het voorschrift No. 1582 — uitgegeven ten behoeve van de onderdeelen der Koninklijke Landmacht, die thans naar N.O.I. worden uitgezonden — is een herdruk van het voorschrift „Hygiënische en andere wenken voor den soldaat”, hetwelk destijds door het K.N.I.L. werd uitgegeven.

Dit voorschrift — hoewel gedeeltelijk verouderd — werd onder den drang der omstandigheden — waardoor spoed was geboden — vrijwel ongewijzigd herdrukt.

Inleiding.

(1) Eene goede gezondheid der manschappen is een eerste vereischte voor de slagvaardigheid van het leger.

(2) Talrijke maatregelen van hoogerhand genomen, verschillende voorschriften en bevelen, door de boven hem gestelde meerderen gegeven, zijn gericht op het behoud van de gezondheid van den militair. Behalve door getrouwe opvolging dier voorschriften en bevelen, kan ook de soldaat zelf, door zich te gedragen naar de regelen der gezondheidsleer, veel bijdragen ter voorkoming van ziekten en tot behoud zijner gezondheid en kracht.

(3) Daartoe is evenwel noodig, dat hij de eerste beginselen dier leer kent.

(4) Velen zondigen daartegen uit onwetendheid. Niet genoeg kunnen hun daarom de hygiënische eischen voor het leven in de tropen worden ingeprent.

(5) Als algemeene regel kan worden vooropgesteld, dat, tot behoud der gezondheid, het meer noodig is veel na te laten, dan veel te doen.

(6) Het navolgende moge slechts worden beschouwd als eenige korte wenken op het groote gebied der gezondheidsleer, voor hen, die geroepen zijn, om den soldaat praktisch voor te lichten.

HOOFDSTUK I.

1. Levenswijze in Indië.

De levenswijze in Indië wijkt in vele opzichten af van die in de koudere luchtstreken in Europa. Het is goed, dat de soldaat daarop reeds vóór zijn vertrek uit Nederland en op reis naar Indië wordt gewezen.

2. Gewennen aan het klimaat.

Het lichaam moet langzamerhand aan de hooge temperatuur, de weinige afwisseling daarin, de groote vochtigheid der lucht gewennen. Het lichaam moet zich schikken naar het klimaat, het moet z.g. acclimatiseeren. Dit gaat soms met lichte stoornissen in de gezondheid, een gevoel van onbehagen gepaard. Bij den een gaat het acclimatiseeren spoediger en gemakkelijker dan bij den ander; veel hangt in dit opzicht van de levenswijze af. Het is gebleken, dat de ruim twintigjarige leeftijd de beste is, om spoedig en goed aan het Indische klimaat te gewennen. Zij, die op een jeugdiger leeftijd voor het eerst in Indië komen, zullen eerder de ongunstige gevolgen der klimaatswisseling ondervinden dan zij, die op den aangegeven leeftijd daar voor het eerst voet aan wal zetten. Voor de eersten vooral is dus een stipte opvolging der te geven voorschriften van het allerhoogste belang.

3. Lichaamsreinheid.

(1) Een der belangrijkste aangelegenheden voor het leven in de tropen is de meerdere zorg, die ieder voor de reinheid van zijn lichaam behoort te hebben. Menige ziekte, vooral aandoeningen der huid, kan daardoor worden voorkomen. Het is noodzakelijk zich geregeld dagelijks te baden; veelal z.g. „sirammen”, d.i. met een klein emmertje water over het lichaam te storten.

(2) Een zwembad mag niet langer duren dan een half uur (in koud water hoogstens 5 minuten); een schepbad (sirammen) met inbegrip van het inzeepen, niet langer dan 10 minuten.

(3) Op welk uur van den dag men zal baden hangt van de omstandigheden af. Het baden in de zeer vroege morgenuren,

ofschoon zeer aangenaam, wordt niet door iedereen verdragen (buijklachten); hij, die er niet tegen kan, moet dus nalaten in die uren zich te baden. De militairen zullen zich behooren te baden, na afloop van den morgendienst of in de namiddag-uren.

(4) Het is verder nadeelig zich met een verhit lichaam te baden. Met het baden na afloop van de morgenoefening, dient de soldaat te wachten, totdat hij voldoende is afgekoeld.

(5) Bij elk bad dient ruim gebruik van zeep te worden gemaakt.

(6) Na afloop van het bad moet het lichaam en vooral ook de huid tusschen de teenen flink worden afgedroogd.

(7) Het baden na afloop van de oefeningen kan worden vervangen door een flink afwasschen van het lichaam. Dit geschiede in het algemeen steeds, wanneer men bezweet thuiskomt.

(8) Ook op de reinheid der voeten moet nauwkeurig worden acht geslagen; zij voorkomt het optreden van zweetvoeten, welke op hun beurt allicht aanleiding geven tot het wond-loopen der voeten.

(9) De handen moeten eveneens worden rein gehouden en o.m. vóór elken maaltijd met zeep worden gewasschen.

(10) De nagels van handen en voeten moeten kort worden afgesneden of afgeknipt, die van de voeten echter zonder de kanten af te ronden, zulks om te vermijden, dat de nagel in het vleesch groeit. De nagels van de handen mogen wel worden afgerond.

(11) Evenzoo is het van het hoogste gewicht, tot behoud der tanden, ter voorkoming eener pijnlijke ontsteking, zich geregeld den mond met gekookt water te spoelen; dit geschiede steeds na elken maaltijd, vóór het naar bed gaan en na het opstaan; hoe vaker daarbij van een niet te zachten tandenborstel wordt gebruik gemaakt, hoe beter.

(12) Vooral vóór het naar bed gaan moet men zich aanwennen den mond goed te spoelen en de tanden met een tandenborstel goed te reinigen van de spijsresten, welke mogelijk nog tusschen de tanden zijn blijven hangen. Hiervoor

is het beste als men dit tandenschuieren in eene richting van boven naar beneden en omgekeerd toepast en behalve de voorvlakte ook den achterkant (tongkant) van de tanden en kiezen goed schoonmaakt.

(13) De spijsdeelen, welke zich tusschen de tanden verzamelen, moeten na den maaltijd worden verwijderd; dit moet echter met een ganzenpen of een stukje hout, niet met een metalen voorwerp, geschieden. Door dit laatste zou het bekleedsel (email) der tanden gevaar loopen, van te worden beschadigd.

(14) Van groot belang is een tijdige *deskundige* behandeling van zieke tanden, waardoor ernstige aandoeningen kunnen worden voorkomen. Een geregelde mondinspectie is met het oog hierop noodzakelijk.

(15) Het hoofdhaar moet kort worden gedragen; na het opstaan wordt het geborsteld en uitgekamd. Kam en borstel moeten rein zijn.

(16) Ook is het noodzakelijk zich na de ontlasting te reinigen en daarna zich de handen terdege te wasschen met water en zeep. Men zorge verder steeds voor reinheid der geslachtsorganen, door zorgvuldig wasschen van het lid, ook onder de voorhuid. Indien dit door nauwheid van de voorhuid niet goed mogelijk is, dus de eikel niet gemakkelijk ontbloomt kan worden, raadplege men den garnizoensarts op het zieken-rapport.

(17) Reeds tijdens de reis naar Indië, zoodra men in de warmere streken is aangekomen, behoort men zich aan het dagelijksch bad en aan de verdere maatregelen, om het lichaam rein te houden, te gewennen.

(18) Is men genoodzaakt met zeewater te baden dan spoel men zich na het baden liefst met wat zoet water af.

(19) De officieren zijn de aangewezen personen, om hierop de aandacht te vestigen en de noodige contróle uit te oefenen.

4. Reinheid der kleding.

(1) Met de reinheid op het lichaam behoort de reinheid der kleding gepaard te gaan.

(2) Onderkleederen moeten, als zij doornat zijn van zweet

en in ieder geval dagelijks, worden verwisseld en uitgewasschen. Ook voor de reinheid der bovenkleeding moet worden gezorgd.

(3) Bij natte voeten moeten schoeisel en sokken worden verwisseld.

(4) De soldaat drage in dienst en tijdens wandelingen liefst steeds sokken; het loopen met bloote voeten in de schoenen geeft licht aanleiding tot ontvellingen der voeten.

(5) De soldaat moet voor het geregeld en goed wasschen van zijn handdoek zorgdragen. Het zich bedienen van de gebruikte handdoek van een kameraad is ten zeerste te ont-raden.

(6) Aan het onderhoud van het schoeisel moet steeds de noodige aandacht worden besteed.

(7) Het loopen, staan of zitten met ontbloot hoofd in de zon levert gevaren op.

(8) Het geheel ontblooten van het bovenlijf geeft veel-vuldig tot kouvatten en dus vooral tot ziekte der ademhalings- en spijsverteringsorganen aanleiding. De soldaat late dus deze minder goede gewoonte na.

5. Voeding.

(1) De voeding in Indië wijkt in vele opzichten af van die in Europa. De gaargestoomde rijst, in Indië het hoofdvoedsel, zal wel spoedig na zijne aankomst in den smaak van den soldaat vallen.

(2) De soldaat houde zich overtuigd, dat het hem van gouvernementswege verstrekte voedsel, alleszins voldoende is.

(3) Men denke *niet* dat mooie witte rijst de beste is voor de voeding, want het uitsluitend eten hiervan kan aanleiding geven tot het optreden van spierverslavingen, hartzwakte en waterzucht (beri-beri). Het beste is die rijst, waarbij door het pellen de korrel nog niet van alle zemelen (zilervlies) ontdaan is, dus z.g. zilervliesrijst, welke door de menages wordt verstrekt. De smaak van deze rijst is eenigszins anders dan die van de witte, doch hieraan gewent men spoedig en wel te eerder, wanneer men steeds voor oogen houdt, dat het voortdurend gebruik van witte (geheel afgewerkte) rijst op den duur schadelijk en zelfs niet zonder gevaar kan zijn, zooals hierboven werd medegedeeld.

(4) Met het hem verstrekte voedsel aan de soldaat dus volstaan. Wenschte hij echter nog het een of ander daaraan toe te voegen, dan schaffe hij zich dat niet bij den eersten den besten rondventer van etenswaren of waronghouder aan, omdat hij dan niet de zekerheid heeft, goede en onschadelijke spijzen te krijgen.

(5) Het gebruik maken van den drinkmok, de vork of de lepel van een kameraad of het zonder glas drinken uit gendi's, waterkaraffen of waterkranen moet worden vermeden, omdat men daardoor ziekten kan opdoen.

(6) Het nuttigen van het voedsel geschiede niet met haast; goed gekauwd eten is het beste te verteren. Het eten en ook de dranken (thee, koffie) mogen niet te warm worden genuttigd.

(7) Het is niet goed een te groote hoeveelheid ineens te eten. Het drinken van een matige hoeveelheid water tijdens het eten is niet af te keuren, wel van een groote hoeveelheid.

6. Vruchten.

(1) Vruchten zijn in Indië op de meeste plaatsen over-vloedig en voor weinig geld verkrijgbaar. Onder normale omstandigheden, dat wil zeggen wanneer geen besmettelijke ziekten, in het bijzonder cholera en bacillaire dysenterie heerschen, is het gebruik van vruchten niet schadelijk, integendeel het eten daarvan aan te bevelen. Men vermijde echter steeds het eten van groote hoeveelheden vruchten en ete alleen geheel rijpe, nog niet opengesneden en niet bedorven vruchten. Van onrijpe vruchten, ook al zijn zij op bijzondere wijze toebereid (roedjak), zijn altijd nadeelen te duchten.

(2) Tot de beste vruchten behooren pisang, papaja, de verschillende soorten van djerok, mangga, manggistan, sawoeh manilla; minder aan te bevelen zijn salak, nangka, doerian.

(3) Vruchten zijn daarom als gezond te beschouwen, omdat zij o.a. ook het hare bijdragen tot een geregelde stoel-gang.

7. Dranken.

(1) De beste drank is frisch, zuiver water. Goed drinkwater moet zijn helder, smakeloos en reukeloos.

(2) Elk water, dat aan die eischen voldoet, is echter nog

niet als onschadelijk aan te merken. Het kan de kiemen van verschillende ziekten bevatten, welke er zelfs door filtratie niet aan kunnen worden onttrokken.

(3) Er moet voor gezorgd worden, dat voor den soldaat steeds goed en onschadelijk drinkwater of slappe thee in ruime mate verkrijgbaar is. Hij bepale zich dus tot het drinken van dat water of die thee en drage het zijne bij om te zorgen, dat dat water of die thee niet wordt verontreinigd. Nimmer drinken men, bij de oefeningen of waar ook, van elders afkomstig water, daar men de zekerheid mist, dat het onschadelijk is. Vooral het drinken van kali- of sawahwater kan zeer nadeelige gevolgen hebben.

(4) De soldaat vermijde verder het drinken van door rondventers aangeboden dranken, omdat het door dezen benutte water nimmer te vertrouwen is.

(5) Hij late verder het drinken van zeer groote hoeveelheden sterk afgekoeld (ijs) water na.

(6) De betrokken commandanten dragen zorg voor de beschikbaarstelling van onschadelijke limonades, minerale wateren en stropen. Limonades en minerale wateren, welke door Chineezers worden gefabriceerd en in kleine toko's te koop zijn, zijn dikwijls niet onschadelijk; stropen kunnen op zich zelf slecht of door het daarbij gedronken water nadeelig zijn.

(7) Tot de gezonde en verfrisschende dranken behoort ook het klapperwater in matige hoeveelheid gebruikt en zoo uit den klapper gedronken.

(8) Te velde (expedities) moet zooveel doenlijk alleen slappe thee worden gedronken.

8. Alcoholische dranken.

(1) Niet genoeg kan de soldaat tot matigheid in het gebruik van alcoholische dranken worden aangespoord, hem op het nadeel van alcoholica voor zijne gezondheid worden gewezen. Hoe meer geconcentreerd de alcohol wordt gebruikt, hoe nadeliger hij werkt; daarom is gedestilleerd (jenever) veel slechter dan licht bier of wijn. Geheelonthouders bieden het best aan de schadelijke invloeden van het klimaat weerstand;

zij zijn het gezondst en kunnen het best de vermoedenissen eener expeditie verdragen.

(2) Zijn in de koudere luchtstreken alcoholische dranken dáárom vaak schadelijk, omdat het gebruik zoo licht tot misbruik met al zijn vreeselijke gevolgen, ook voor de gezondheid, leidt, in de tropische gewesten kunnen zelfs kleine hoeveelheden alcohol, vooral op de nieuw aangekomen, jonge militairen een uiterst nadeligen invloed uitoefenen. Ieder, die hier veel alcohol gebruikt, wordt er op den duur het slachtoffer van, al mag dit ook niet zoo aanstonds in het oog springen.

(3) Alcohol, dat staat vast, is geen voedingsmiddel. Bij groote vermoeidheid mag het voor een oogenblik eenige verlichting geven, spoedig treden geheel tegengestelde gevolgen op. Is men door het gebruik van alcohol beneveld, zonder nog bepaald dranken te zijn, dat weet men niet geheel meer wat men doet. Hoe veelvuldig komt het niet voor, dat een beneveld militair zich met een rondlopende vrouw afgeeft en daarvan weldra de nadeelige gevolgen voor zijn gezondheid ondervindt!

(4) Zijn alcoholische dranken in het algemeen schadelijk, het meeste gevaar is te duchten van de dranken, welke men in kleine toko's koopt en dikwijls door de tokohouders zelf worden bereid.

(5) Ook het gebruik van zoogenaamde toewak is zeer af te keuren.

9. Geslachtelijke omgang.

(1) Het zal den soldaat al zeer spoedig na aankomst in Indië blijken dat aan de voldoening zijner geslachtsdrift hier zeer weinig hinderpalen in den weg worden gelegd.

(2) Maar hij zal even spoedig vernemen, of tot zijn nadeel ondervinden, dat de gevaren, aan geslachtsgemeenschap verbonden, hier veel grooter zijn dan in Europa.

(3) Vrijwel alle vrouwen, die zich tot geslachtelijken omgang leenen, zijn ziek en de soldaat, die dezen omgang zoekt, kan er zeker van zijn vroeg of laat geslachtsziek te worden.

(4) Wordt hij door omgang met een vrouw besmet, dan heeft hij zijn ziekte en de daardoor veroorzaakte mindere

gezondheid aan zichzelf te wijten. Hij bedenke daarbij, dat de besmetting, door geslachtsgemeenschap met een vrouw verkregen, in de meeste gevallen een zeer ernstige ziekte met zich brengt, welke op zijn gezondheid gedurende zijn geheele verdere leven, door *naziekten* *dezer* venerische besmetting, een uiterst nadeeligen invloed kan uitoefenen. Een opgedane syphilis kan spoedig of later zeer ernstig zijn leven bedreigen en bij een later huwelijk van uiterst ongunstigen invloed zijn op zijn vrouw en zijn kinderen, welke laatsten zelfs daardoor de noodige levensvatbaarheid kunnen missen; de zoogenaamde druiper geneest dikwijls niet geheel en kan eveneens tot levensgevaarlijke aandoeningen voeren; zweren, door besmetting aan de geslachtsorganen opgedaan, kunnen alles om zich heen als het ware wegvreten.

(5) Ieder militair met geslachtsziekte melde zich dan ook oogenblikkelijk bij den dokter; hoe vroeger de behandeling aanvangt, hoe kleiner de kans op schadelijke gevolgen in het verdere leven.

(6) De leeftijd der meeste soldaten en de gemakkelijkerheid, waarmede aan de geslachtsdrift kan worden voldaan, zullen zeker ernstig de pogingen tegenwerken, om den soldaat tot onthouding op geslachtelijk gebied te brengen. De gevaren, zoo even geschilderd, kunnen hem evenwel niet genoeg voor oogen worden gehouden; tevens dient er op gewezen, dat de meening, vaak verkondigd, dat geslachtsgemeenschap voor een jongen man van zijn leeftijd noodig is tot behoud zijner gezondheid, *volkomen onwaar is*. Integendeel, van de bevreemding der geslachtsdrift kunnen zeer groote gevaren voor zijn gezondheid het gevolg zijn; *niet* van onthouding op geslachtelijk gebied.

(7) Is de soldaat door omgang met een vrouw besmet geworden, dan behoort hij ook zoo mogelijk de vrouw aan te wijzen, die hem heeft besmet. Hier zij er op gewezen, dat zijn aanwijzingen zijn kameraden voor mogelijke ziekte kunnen behoeden.

(8) Onderzoekingen op het gebied van geslachtsziekten hebben aangetoond, dat deze ziekten gedurende de eerste uren volgende op die van den bijslaap, in zeer vele gevallen

kunnen worden voorkomen door de juiste toepassing van zeer eenvoudige middelen.

(9) In dergelijke gevallen moet men alle vooroordeelen over boord werpen. Het is in het belang der openbare gezondheid, van de instandhouding van het geslacht, dat geen enkele voorzorg worde verwaarloosd, om de besmetting te bezweren, zulks te meer omdat de zedelijkheid der menschen nimmer iets gewonnen heeft bij onwetendheid of onverschilligheid.

(10) Het is eenvoudig den zedelijke plicht vervullen, indien men zijn ondergeschikten wijst, niet alleen op de gevaren, welke hen dreigen, maar ook op de middelen, om ze te kunnen voorkomen.

(11) Men vestige er hun aandacht dus op dat de druiper kan worden voorkomen door een tijdige, zorgvuldige wassching der organen, welke de verdachte aanraking hebben gehad, met water en zeep en daarna met een ontsmettingsmiddel en tenslotte indruppeling in het kanaal van een of andere daartoe geschikte oplossing (zie ook aanhangsel op bladzijde 43).

(12) Men wijze er evenzeer op, dat het mogelijk is den syphilitischen sjanker te voorkomen door inwrijving met een bepaalde daartoe geschikte zalf (zie ook aanhangsel op blz. 43).

Die voorzorgen, aldus genomen, hebben des te meer kans op succes, naarmate ze vlugger na de verdachte geslachtelijke aanraking worden aangewend.

(13) De manschappen mogen zich vooral niet schamen om deze voorzorgen te gaan nemen en moeten, zooals reeds werd opgemerkt, er aan indachtig zijn, dat het nalaten niet alleen henzelfen, maar allen, die met hen in aanraking komen de meest verschrikkelijke ziekten kan bezorgen.

(14) Het is noodzakelijk in of bij de kazernes op een minder in het oog vallende plaats of in de ziekeninrichtingen een kamer (z.g. reinigingskamer), beschikbaar te stellen, waar de noodige antiseptische middelen en voorbehoedmiddelen gereed staan, „Wenken ter voorkoming van geslachtsziekten” zijn opgehangen, en waar ieder militair zich kan afzonderen voor de toepassing daarvan.

10. Bezoek aan kampongs.

Men wijze er met nadruk op, dat bezoeken aan kampongs,

om er ontspanning te zoeken, worden vermeden. De soldaat komt er zoo gemakkelijk in de verleiding tot omgang met verdachte vrouwen, tot spelen en drinken en verkeerde geld-practijken.

11. Reinheid in de kazerne.

(1) Ieder soldaat moet er het zijne toe bijdragen, dat de reinheid in de kazerne en in de omgeving daarvan zoo groot mogelijk zij. Overblijfselen van het eten, vruchtenschillen en dergelijke zaken mogen niet worden weggeworpen, maar moeten naar de daarvoor aangewezen verzamelplaatsen worden gebracht. Hoe grooter reinheid in de kazerne en het geheele kampement heerscht, hoe minder last men heeft van vliegen en ratten.

(2) De vliegen zetten zich op het lichaam of het eten neer en kunnen besmetting overbrengen. (Omtrent het gevaar, dat ratten kunnen veroorzaken, zie het vermelde over pest).

(3) De vloeren in de kazerne moeten voldoende worden bevochtigd, vóór dat zij worden aangeveegd, om het in de lucht brengen van stof, dat schadelijke kiemen kan bevatten, te voorkomen. Hetzelfde moet bij droogte in acht worden genomen bij het aanvegen van het kampementsterrein.

(4) Voor het besproeien mag niet van vuil water worden gebruik gemaakt.

(5) Ieder militair dient ook, wat reinheid aangaat, voor zijn nachtleger de meeste zorg te dragen.

(6) Verder is ieder soldaat verplicht mede te werken tot de reinheid van privaten en urinoirs. Het urineeren buiten de daarvoor aangewezen gelegenheden brengt vuilheid en stank met zich en kan ook gevaren voor de gezondheid opleveren.

(7) Het w.c. papier dient reeds aan boord te worden vervangen door een flesch of emmertje met zuiver water, opdat men zich daarmee reinigt na defaecatie.

(8) Het noodzakelijke van het wasschen der handen met water en *zeep* na het bezoek aan het privaat, kan den manschappen niet vaak genoeg worden voorgelicht.

(9) Het spuwen op den grond in de kazernes moet worden

nagelaten. Lijders aan beginnende ziekte der borstorganen kunnen daardoor voor anderen gevaarlijk worden.

(10) Het eten op de soldatenkamers moet uitdrukkelijk worden tegengegaan (zulks kan, vooral door toedoen van de vrouwen en kinderen, aanleiding geven tot groote onzindelijkheid dezer verblijven).

12. Honden in de kazerne.

(1) Honden in de kazerne kunnen ernstige gevaren opleveren, als zij door een dollen hond zijn gebeten. Een hond, die door een anderen, onbekenden hond is gebeten, dient dus tijdelijk te worden vastgelegd.

(2) Een ieder weet, dat de beet van een dollen hond veelvuldig den dood, na een vreeselijk lijden, ten gevolge heeft.

(3) Een dolle hond is niet altijd gemakkelijk als zoodanig te herkennen. Toch is in het belang van den soldaat dringend noodig, dat hij daarmee eenigszins bekend is.

(4) Men onderscheidt razende en stille dolheid.

(5) Een dolle hond is in den eersten tijd onrustig, hij verandert vaak zonder reden van plaats, likt graag overal aan, ook aan zijn meester; hij is of vroolijk en vriendelijk of nijdig. Gewoonlijk is hij schrikachtig, vertoont een min of meer moeilijken gang en heeft vaak ontstoken oogen. Na 1—3 dagen breekt de eigenlijke dolheid uit. De dolle hond loopt weg en bijt in het voorbijgaan andere honden en ook menschen. Na korten tijd zoekt hij zijn huis weer op en gedraagt zich rustig tegenover bekenden; overigens blijft onrust bestaan. Zijn stem is veranderd; in plaats van geblaf laat hij een gehuil hooren. Er bestaat geen eigenlijke watervrees; wel moeilijkheid bij het drinken, doordat hij niet kan slikken. Het speeksel loopt hem uit den mond. Langzamerhand treedt verlamming op, zijn gang wordt waggelend, hij laat den staart hangen. Later kan hij niet meer opstaan; hij vermagert sterk. Binnen enkele dagen treedt de dood in.

(6) Bij de stille dolheid zijn de onrust, de lust om weg te loopen en de bijtlust niet zoo duidelijk. Reeds in het begin der ziekte treedt verlamming van de onderkaak op; het speeksel loopt uit den bek, de gezwollen, roode tong komt te voorschijn.

De eetlust is verminderd, de stem veranderd. Onder verlamingsverschijnselen volgt de dood.

(7) Ook andere dieren, waaronder katten en apen, kunnen dol worden.

(8) Als het mogelijk is moet men trachten den van dolheid verdachten hond, onder de noodige voorzorgsmaatregelen, levend te vangen om hem onder deskundige observatie te stellen, teneinde met zekerheid te kunnen laten uitmaken of het dier al dan niet dol is. Het best gaat dit vangen met een hollen bamboestok waardoorheen een rottanlus. Men rake den verdachten hond liefst totaal niet met de handen aan en beschouwe hem als besmettelijk. Vooral het speeksel is zeer besmettelijk.

(9) Honden kunnen verder, doordat zij vaak ingewandswormen en andere parasieten herbergen, gevaren opleveren, wanneer men zich door hen, vooral in het gelaat, laat likken, hetgeen dus zeer is af te keuren.

(10) Hoe minder honden in de kazerne hoe beter; het aantal dezer dieren moet tot een minimum worden beperkt; het veiligst zou zijn alle honden uit de kazerne te weren.

13. Lichaamsbeweging.

(1) Ofschoon in het algemeen de soldaat bij zijne dienstverrichtingen voldoende lichaamsbeweging neemt tot behoud zijner gezondheid, kunnen toch gymnastische oefeningen, onder behoorlijke leiding, nog veel bijdragen tot vermeerdering zijner lenigheid, vlugheid en kracht en hem bovendien meer geschikt maken tot het doorstaan van groote vermoeienissen, zooals bij expedities veelal van den soldaat worden gevergd. Waar hij verder in staat is den een of anderen tak van sport te beoefenen — fietsrijden, lawntennis, voetbalspel, zwemmen, kegelen, jacht — verzuime hij deze gelegenheid niet. Het beoefenen van sport verhoogt ook het zelfvertrouwen.

(2) Wat het zwemmen betreft, worde er de aandacht op gevestigd, dat aan zwemmen, onmiddellijk na het eten gevaar verbonden is. Vele gevallen van kramp en als gevolg daarvan verdrinking, zijn er door ontstaan. Men wachte minstens 1½ uur.

(3) Evenwel dient er op gewezen te worden, dat het goed

is om, zoo mogelijk, gedurende het warmste gedeelte van den dag rust te nemen en zich, bezweet zijnde door het spelen, voor kouvatten te hoeden.

14. Luchtverversching.

(1) Een flinke luchtverversching in de kazerne is bevorderlijk voor de gezondheid.

(2) In kuststreken kunnen in den regel overdag deuren en vensters tegenover elkaar openstaan. Gedurende den nacht en in bergstreken ook overdag, behoort men zich voor binnendringende wind te beschutten en dus aan ééne zijde deuren en vensters te sluiten.

(3) In de moderne soldatenkamer, schuive men overdag de gordijnen ver open, opdat de, in warme streken toch al geringe, luchtverplaatsing niet worde belemmerd.

15. Slapen.

(1) Is de soldaat — bij uitzondering — niet in het bezit van een klamboe of kan hij daarvan geen gebruik maken, dan moet hij liefst niet onbedekt gaan slapen. (*)

(2) Het is nadeelig met open mond te slapen. Niet alleen dat men dan allicht snurkt, wat hinderlijk is voor de kameraden, maar een open mond tijdens den slaap geeft aanleiding tot aandoeningen van de keel en de ooren.

(3) Hij, wien het onmogelijk is den mond in den slaap gesloten te houden — hetgeen men bemerkt aan den drogen mond en den leelijken, pappigen smaak bij het ontwaken — melde zulks aan den dokter.

(4) Het zich onnoodig te slapen leggen onder den blooten hemel of in open gangen of galerijen in de kazernes, moet streng worden tegengegaan. Het slapen op den grond is verboden.

16. Niet passende kleeren en schoenen; sokken.

(1) De kleeren, welke de soldaat ontvangt, moeten evenals de schoenen goed passend zijn of worden gemaakt. Is de jas te nauw aan den hals, dan kan stoornis in den bloedsafvoer

(*) Zie ook bij „Malaria-koortsen”.

van de hersenen, zich onder meer kenmerkend door hoofdpijn, het gevolg zijn. Is de jas te nauw in de oksels, dan ontstaat daar vaak spoedig een huidaandoening. De broek moet op de heupen worden gedragen en mag aan den buik niet te nauw worden aangehaald, daar zulks stoornis in de spijsvertering ten gevolge kan hebben.

(2) Het hoofddeksel mag niet te nauw zijn; de zweetbanden moeten van tijd tot tijd ontvet worden met een borstel, zeep en wat water.

(3) Te nauwe schoenen doen pijn en kunnen, evenals te wijde schoenen, tot doorloopen der voeten aanleiding geven. De schoenen behooren ongeveer $1\frac{1}{2}$ centimeter langer te zijn dan de voet. De breedte dient voldoende te zijn, opdat de teenen niet over elkaar schuiven; de wreef moet ruim genoeg zijn om de voeten gelegenheid te geven tot strekken bij het neerzetten en tot buigen bij het opheffen. De schoenen mogen inwendig geen bobbels, ruwe plekken, spijkers of pinnen vertoonen. De neus van den schoen moet voldoende vrijheid geven aan de teenen.

(4) De sokken behooren goed passend te zijn. Veel aandacht moet worden besteed aan het herstellen van de sokken; de kleinste gaatjes moeten onmiddellijk en met zorg worden gestopt. Ongewasschen en defecte sokken mogen niet worden gebruikt.

(5) Het aantrekken der sokken geschiede met de noodige zorg, opdat geen plooiën of rimpels zich vormen, welke het ontstaan van blaren aan de voeten kunnen veroorzaken.

(6) Het loopen op sokken in de soldatenkamer of elders is verboden.

(7) Na elken marsch of elke oefening, moeten de sokken worden gewasschen; waar wasschen niet mogelijk is, moeten de sokken worden gelucht, gedroogd, met de handen gewreven en uitgeklopt.

17. Scheren.

(1) Zeer aan te raden is het bezit van eigen scheergerei.

(2) Wie geen eigen scheermes bezit, om hetzij zich zelf te scheren, dan wel zich daarmee te doen scheren, zal goed doen zich te overtuigen, dat het scheermes van den barbier, vóór

en na het gebruik, liefst met warm water of een 2% lysol-oplossing wordt gereinigd en dat daarmee geene personen zijn of worden geschoren, die aan eene huidaandoening van het aangezicht — baardziekte, steenpuisten als anderszins — lijdende zijn; dergelijke ziekten kunnen bij het scheren gemakkelijk worden overgebracht.

(3) Dat reinigen moet vooral geschieden na het aanzetten, daar juist de aanzettriemen zoo dikwijls veel infectie-kiemen bevatten.

18. Haarknippen.

(1) Ook door het knippen van het haar met een niet goed gereinigde schaar, door het gebruik van borstels daarbij, welke ook voor anderen worden benut, kunnen ziekten van de huid worden overgebracht, welke het uitvallen der haren op jeugdigen leeftijd kunnen veroorzaken.

(2) Men moet dus steeds na het scheren en haarknippen, aangezicht, respectievelijk schedel, met water en zeep flink afwasschen.

19. Rookten en pruimen.

(1) In het rooken en pruimen moet een zekere matigheid worden betracht. Het veelvuldig rooken of pruimen kan op den duur bij sommige menschen schadelijke gevolgen hebben, vooral voor de oogen.

(2) Ook sterke hartkloppingen kunnen het gevolg zijn van overmatig gebruik van tabak. Pruimen is op den duur schadelijker dan rooken. Vochtige sigaren zijn schadelijker dan droge.

(3) Vooral het z.g. inhalen (inademen) van den rook, ten onrechte soms inslikken genoemd, is zeer schadelijk en wenne men zich af.

20. Ontbijten vóór den morgendienst.

De soldaat moet zorgen steeds vóór de morgenoefeningen een ontbijt te hebben gebruikt; het nalaten daarvan kan stoornissen in de gezondheid ten gevolge hebben. Het drinken van alcohol in den vroegen morgen, bij leege maag, is zeer nadeelig en ten zeerste af te keuren.

HOOFDSTUK II.

21. Algemeen.

(Zie hiervoor ook Tropenzakboek voor den soldaat.)

Ofschoon in het vorenstaande reeds is aangegeven, wat men in het algemeen doen en laten moet tot behoud zijner gezondheid, dus ter voorkoming van ziekten, zal thans nog met enkele woorden worden besproken, wat de soldaat doen kan om de ziekten te voorkomen, welke hem het meest bedreigen. Eigen behandeling met inheemsche of zelf aangekochte Europeesche medicijnen, wanneer men zich ziek voelt, is ten sterkste te ontraden.

22. Spijsverteringsstoornissen.

(1) Op het nut van langzaam eten, goed kauwen van niet te warme spijsen, het niet te veel daarbij drinken, het niet te warm drinken, het eten van niet te groote hoeveelheden op eens, vooral ook van vruchten, is hierboven reeds gewezen. Dit alles kan dus medewerken om spijsverteringsstoornissen, aandoeningen van maag en darmkanaal, te voorkomen.

(2) Een geregelde stoelgang draagt evenzoo daartoe bij. Tot geregelde stoelgang kan men meewerken, door als een gewoonte aan te nemen, dagelijks op een bepaald uur naar het privaat te gaan, ook al voelt men nog geen aandrang tot ontlasting. Het eten van vruchten, het drinken van een glas koel water des morgens bij nuchtere maag, kan eveneens tot geregelde stoelgang medewerken. Treedt, niettegenstaande de genomen maatregelen, stoelverstopping op, dan roep men bijtijds de hulp van den dokter in.

(3) De ontlasting lang ophouden is verkeerd.

23. Diarrhoe.

(1) Diarrhoe kan het gevolg zijn van het te veel eten of van het eten van *minder goede* spijsen of vruchten; van kou-vatten; van slapen op vochtigen bodem; enz.

(2) Men spreekt van diarrhoe, als men herhaaldelijk min of meer dunne ontlasting heeft. Men melde zich bij diarrhoe bijtijds ziek; pas opgetreden diarrhoe is in de meeste gevallen gemakkelijk te genezen; langer bestaande niet.

(3) Evenzoo melde men zich ziek, als men bemerkt, dat

zich bloed, dan wel bloed met slijm of dit laatste alleen bij de ontlasting bevindt.

(4) Het afspoelen met water na de ontlasting, in stede van het gebruikmaken van papier, zooals in Europa gewoonte is, voorkomt het ontstaan van kleine verwondingen.

24. Dysenterie (persloop).

(1) Deze tot één groep behorende ziekten zijn besmettelijk; besmetting is mogelijk door het gebruik maken van een privaat, welke door een lijden aan deze ziekte, is bezocht, door het benutten van met dysenterieontlasting besmet drink- en wasch-water, door het met de handen aanraken van besmette klederen, zoowel als door vliegen. Gunstige voorwaarden voor het optreden van deze ziekte vormen diarrhoe en alcohol-misbruik.

(2) In vele gevallen begint deze ziekte als gewone diarrhoe met matige koliekpijnen; pas later komen er ook persingen bij en verschijnen bloed en slijm in de ontlasting.

(3) Als voorbehoedende middelen komen dus in aanmerking: wasschen van de handen vóór het eten; zorgen voor goed — zoo noodig gekookt — drinkwater, slappe thee, verdelen van vliegen; zorgen voor reinheid van privaten; de ontlasting niet op den grond deponeren en niet in open potten laten staan; zorgen geen diarrhoe te krijgen; de toeberceide spijsen warm nuttigen; paarden (stallen) zoover mogelijk van de kampementen verwijderd houden.

25. Cholera.

(1) Vooral wanneer cholera heerscht, of zich gevallen dezer ziekte ter plaatse voordoen, is het noodig zich bij de minste spijsverteringsstoornissen — diarrhoe, braken — ziek te melden.

(2) Komt men bij het optreden van de eerste verschijnselen dezer ziekte onder behandeling, dan bestaat de meeste kans op een gunstigen afloop.

(3) Wanneer cholera heerscht drinke men geen anderen drank (water of thee) dan in de kazerne beschikbaar wordt gesteld; nog meer dan in gewone omstandigheden worde het eten beschermd tegen mogelijke besmetting door vliegen.

Men ete liefst geen visch, garnalen, kepiting, enz.; gebruike geen ijs; zij matig in het gebruik van vruchten en reinige ze goed voordat men ze nuttigt; reinige ook te voren de handen zelf, ete geen vruchten, welke met de schil gegeten worden en vooral geen opengesneden vruchten, welke in de warongs en op pasars en elders te koop worden aangeboden; men vermijde de kampongs, waar de ziekte heerscht; vermijde liefst geheel de buurten, door Inheemschen en Chineezeeu bewoond, trede althans hun huizen niet binnen.

(4) Nauwlettend worde gewaakt tegen het open laten staan van vuilnistonnen wegens het vliegengevaar.

(5) Het badwater zij van onverdachte herkomst.

(6) In tijden van het heerschen van cholera is het verder noodig lijdere met verdachte verschijnselen, (buikloop en braken) zoo spoedig mogelijk naar de ziekeninrichting over te brengen. In het belang van allen moet ieder militair daartoe medewerken, door, óók wanneer het een zijner kameraden geldt, van die verschijnselen rapport te maken, opdat de dokter zoo spoedig mogelijk den zieke kan komen onderzoeken en zijn maatregelen nemen.

26. Typhus (*).

(1) Typhus ontstaat door een smetstof, welke langs den mond het lichaam binnendringt, b.v. met voedsel, dranken, door onreine handen, onreine glazen, borden, lepels, enz.

(2) Typhus kan men veelal voorkomen, door alleen zuiver, als drank aangewezen water (thee) te drinken, de dranken desgewenscht enkel afgekoeld, doch zonder ijs er in te gebruiken, dranken, waarbij de mogelijkheid bestaat, dat zij met slecht water zijn vermengd (b.v. melk), vooral te koken, de handen voor het eten goed te wasschen en al het eetgerei met zuiver water af te wasschen; hetzelfde behoort te geschieden met het glas- en aardewerk in de dagverblijven en militaire sociëteiten.

(3) De bij of na expedities, manoeuvres, velddienst-

(*) Hieronder alleen te verstaan de z.g. „buiktyphus”, niet de „vlektyphus” welke laatste ziekte voornamelijk wordt overgebracht door kleder- en hoofdluizen.

oefeningen, enz. zoo dikwijls optredende gevallen van typhus, worden meerendeels veroorzaakt door het drinken van besmet water.

(4) Uit de nog steeds voortgaande daling van de typhus-ziekte- en sterftcijfers blijkt, dat de prophylactische typhus-inenting als een machtig voorbehoedmiddel tegen deze gevaarlijke en dikwijls dodelijke ziekte kan worden beschouwd.

(5) De lichte onaangenaamheden, welke men van de inenting kan ondervinden, wegen niet op tegen de groote kans, vooral voor den pas in Indië aangekomen Europeaan, om deze zoo gevaarlijke ziekten, als typhus en cholera, te krijgen.

27. Mijwormziekte.

(1) Ofschoon de besmetting ook kan plaats hebben door den mond (hoewel zelden), geschiedt zij als regel door de huid (vooral van de voeten). Zij kan dus veelal worden voorkomen door zorg voor goed drinkwater, het vermijden van het gebruik van rauwe groenten, het wasschen van de handen telkens vóór de maaltijden en na den stoelgang; voorts door het niet op bloote voeten loopen in streken, waar ontlasting op den grond wordt gedeponeed. Indien n.l. in de ontlasting mijworm-eieren voorkomen, kunnen deze zich bij gunstige bodem-omstandigheden tot larven ontwikkelen, welke door de gave huid in het lichaam kunnen dringen.

(2) Er dient dus voor gewaakt te worden, dat de ontlasting uitsluitend op de daarvoor aangewezen plaatsen gedeponeed wordt.

28. Tuberculose.

(1) Tuberculose is besmettelijk en wordt door de ademhalingsorganen overgebracht van mensch op mensch. De ziektekiemen dringen het lichaam binnen door het ademhalingsstelsel en door het darmkanaal, wanneer ze met de ademhalingslucht in de longen of door besmet voedsel in het darmkanaal terecht komen. Daar de ziekte soms reeds bestaat en besmettelijk is vóórdat de betrokkenen bepaalde klachten uiten, komt het meermalen voor, dat er reeds zieke personen

in de omgeving zijn, die schijnbaar gezond, toch reeds besmettelijk voor de overigen zijn.

(2) Spuwen op den grond, hoesten in iemands gelaat, hoesten in het algemeen zonder hand of zakdoek voor den mond te houden, hoesten over gereedstaande spijzen, zijn ook daarom streng af te keuren. Daardoor kunnen n.l. de ziektekiemen in de ademhalingsorganen en in het darmkanaal van niet zieke personen dringen en hen besmetten, waardoor de alleszins gevreesde longtuberculose en darmtuberculose kunnen ontstaan.

(3) Onvoldoende luchtverversching, onvoldoend toetreden van licht, slechte behuizing, te dichte samenleving van gezonde en besmette personen, kunnen aanleiding geven tot verbreiding der longtuberculose.

29. Malaria. Zie Tropenzakboek.

30. Venerische ziekten.

(1) Hierover is reeds voldoende gesproken bij „Geslachtelijke omgang”.

(2) Ieder, die met een geslachtsziekte is besmet, moet zorgen zoo spoedig mogelijk onder geneeskundige behandeling te komen, óók al om te trachten te voorkomen, dat bij een druiper zwelling van den bal, een aandoening der pisblaas, enz. optreden, welke ziekten moeilijk genezen.

(2) Het groote gevaar voor de oogen bij druiperbesmetting wordt besproken in punt 37 (Oogziekten). De eerste verschijnselen van druiper zijn roodheid aan de opening van het piskanaal, pijn bij het wateren, etterige uitvloed en troebele urine.

(4) Een sjanker of zweer aan de geslachtsdeelen, waarmede men zich niet tijdig ziekmeldt, kan tot zwelling en verettering der liesklieren leiden; hij kan ook van syphilitischen aard zijn en aldus zeer groote gevaren voor de besmetting van anderen met zich brengen.

31. Beri-beri.

(1) Door het gebruik van niet-geheel-afgewerkte rijst, welke bovendien niet te oud mag zijn (z.g. rijst met zilervlies;

te herkennen aan de niet zuiver witte kleur), kan het optreden van beri-beri meestal worden voorkomen.

(2) Door het nawasschen gaat het zilervliesje verloren en zou deze rijstsoort dus waardeloos worden. Men late zulks dus na. Evenmin mag een tweede wassching van de halfgare rijstkorrels plaats hebben.

(3) Wanneer rijst de hoofdvoeding is, zal dus rijst moeten worden gebruikt welke slechts zoover bewerkt is, dat na koken nog voldoende zilervliesbestanddeelen aanwezig zijn.

(4) Wordt geheel afgewerkte rijst genuttigd, dan zal een ruime bijvoeding moeten dienen om het optreden van beri-beri te voorkomen. Voor die bijvoeding komen vooral in aanmerking groenten, peulvruchten (boonen en katjangsoorten) djagoeng, aardappelen, tempe-kedele, uien, tomaten, boter, kaas, vleesch, lever, hersenen, hartspier, versche en gezouten eieren, visch.

(5) Op het voldoende beschermend vermogen der bijspijzen kan niet altijd worden vertrouwd.

32. Pokken.

(1) Deze in Indië zoo nu en dan nog voorkomende gevaarlijke, besmettelijke ziekte, welke wanneer zij geneest, de menschen voor hun geheele verdere leven pokdalig of soms blind kan maken, is door de inenting tegen pokken te voorkomen.

33. Pest.

(1) Deze ziekte is besmettelijk en wordt bij builenpest voornamelijk door beten van de op pestratten levende besmette vlooien op den mensch overgebracht (doch soms ook door ander ongedierte en door vliegen), terwijl bij longpest ook besmetting van mensch op mensch door de ademhalingsorganen kan geschieden; n.l. door de besmettingskiemen, welke met slijmdeelen uit de ademhalingswegen naar buiten worden verwijderd, vooral met hoesten.

(2) Als voorbehoedende middelen komen in aanmerking: reinheid; verdrijven van vlooien en muskieten; verdelen van luizen, vliegen en ratten (rattencadavers alvorens ze aan te raken eerst met kokend water overgieten of even schroeien na begieting met petroleum).

(3) Rattenlokkende middelen (levensmiddelen en afval

daarvan) moeten zoodanig worden bewaard of opgeborgen, dat ze voor ratten onbereikbaar zijn.

34. Influenza en epidemische nekstijfheid.

Deze ziekten zijn besmettelijk; besmetting is mogelijk door het slijm uit neus en keel van een lijder aan deze ziekte. Is dus in een kazerne een zoodanig ziektegeval voorgekomen, dan moet door ruime luchtverversching (ook des nachts), door het afwenden van het gelaat bij niezen of hoesten en door daarbij den zakdoek voor den mond te houden, door het verbod van spuwen op den grond, en door ruimen afstand tusschen de slaappleatsen, worden getracht verspreiding der ziekte te voorkomen. Het hoofd bij hoofd liggen van zieke en gezonde personen kan besmetting geven.

35. Keel- en borstaandoeningen.

Keel- en borstziekten kan men voorkomen door zich te hoeden voor kouvatten — rondloopen of slapen met ontbloot bovenlijf, zich blootstellen aan den wind, als men bezweet is — door den mond in den slaap, tijdens de oefeningen, enz. gesloten te houden, zoodat het stof der wegen niet direct in de keel en zoo in de ademhalingswegen dringt, maar in den neus wordt tegengehouden. Tegen kouvatten kan men zich harden, door geregeld te baden of te zwemmen.

36. Huidziekten.

(1) Op het gevaar van het overbrengen van huidziekten door vuile scheermessen en scharen, is reeds gewezen. Vele huidziekten kunnen door groote reinheid op lichaam en kleeven worden voorkomen. Vooral die plaats van het lichaam, waar twee huidvlakten tegen elkaar liggen en wrijven, moeten veelvuldig worden gewasschen en gereinigd (binnenvlakte der dijen, oksels).

(2) Door het zich krabben met vuile nagels kunnen kleinere of grootere puisten (steenpuisten) optreden, welke op hun beurt weder tot het ontstaan van meerdere puisten kunnen aanleiding geven. Het is dus af te keuren muskietenbeten, enz. stuk te krabben. Het uittrekken van haartjes aan den ingang

van den neus kan aanleiding geven tot het optreden van ontsteking (puisten) aldaar.

(3) Vooral bij huidziekten, welke gemakkelijk op anderen kunnen worden overgebracht, is het noodig, dat de soldaat zich zoo spoedig mogelijk ziekmeldt. Tot die huidziekten behoort in de eerste plaats de schurft. Hierbij treedt sterk jeuken op, in hoofdzaak aan de vingers, handgewrichten, ellebogen, oksels, geslachtsorganen en bovenbenen, welk jeuken toeneemt, wanneer men warm wordt.

(4) Voorts ook bij ringworm, etterende huidontstekingen enz.

37. Oogziekten.

(1) De meeste oogziekten, of beter ziekten der oogleden, welke met afscheiding van slijm of etter gepaard gaan, zijn besmettelijk. Men moet dus nooit een handdoek of iets dergelijks gebruiken van iemand, die aan een zoodanige oogziekte lijdt.

(2) Beginnende oogziekten zijn vooral des morgens bij het ontwaken merkbaar; de oogen zijn dan soms min of meer dichtgeplakt; ingedroogd slijm zit aan de oogranden vastgekleefd; er bestaat lichtschuwheid, tranen van de oogen. Men melde zich dan bij den dokter.

(3) Druiper-etter is uiterst gevaarlijk voor het oog; een oog, daarmede besmet, kan in weinige dagen reddeloos verloren zijn. Bemerkt men dus afscheiding uit het piskanaal, dan moet men zijne handen, welke daarmede in aanraking zijn geweest, uiterst zorgvuldig wasschen.

38. Oorziekten.

(1) Over het optreden van oorziekte, zich gewoonlijk uitende in een langzamerhand optredende doofheid, door het slapen met open mond, is reeds gesproken.

(2) Het is gevaarlijk de uitwendige gehoorgang met een scherp of hard voorwerp te reinigen of te doen reinigen. Beter is het te dien einde een watje of de opgerolde punt van een zakdoek of handdoek te benutten. Door verwonding van de huid van de uitwendige gehoorgang kunnen daar zeer pijnlijke verzweringsen ontstaan.

(3) Komt bij het baden water in de uitwendige gehoorgang, dan houde men het hoofd eenigen tijd scheef, gericht naar de zijde van het oor, waarin het water is achtergebleven. Het water komt dan gewoonlijk van zelf naar buiten.

(4) Is een dier (insect) in het oor gekropen, dan melde men zich bij den dokter en zoo deze niet aanwezig is, giete men de gehoorgang vol met lauw water of olie; het is zeer af te keuren te trachten het naar binnen gedrongen dier met een of ander voorwerp te verwijderen.

(5) Is men verkouden, heeft men dus vermeerderde slijm-afscheiding uit den neus, dan moet men het sterk snuiten van den neus nalaten. Een plotselinge pijn in het oor, met een daarop volgende ontsteking, welke uiterst pijnlijk is, kan daarvan het gevolg zijn.

39. Verpleging van den voet.

(1) Goed passend schoeisel en het dragen van liefst wollen sokken voorkomen het doorloopen der voeten. Bij het optreden van blaren aan de voeten late men het zelf openmaken der blaren met mes of schaar na; eksteroogen of likdoorns mag men evenmin zelf met schaar of mes verwijderen. Men melde zich dus in beide gevallen op het ziekenrapport.

(2) Groote reinheid van de voeten is het beste middel tegen zweetvoeten. Vooral moet ook de huid tusschen de teenen goed gereinigd worden; is de huid daar min of meer verweekt en vochtig, met lichten jeuk, dan is het goed, na reiniging, een weinig strooipoeder tusschen de teenen te brengen.

(3) De nagels der teenen moeten recht worden afgeknipt; de hoeken der nagels mogen niet worden weggeknipt of afgerukt; zoodoende voorkomt men het best het in het vleesch groeien der nagels.

(4) Aanbeveling verdient het invetten voor den afmarsch van die plaatsen van den voet, welke gemakkelijk doorloopen. Voor dat doel dient vaseline of lanoline te worden medegevoerd.

(5) Is zand of kiezel in de schoenen gedrongen, dan moet van de rusten gebruik worden gemaakt om dit te verwijderen en de sokken uit te kloppen.

(6) Geringe ontvellingen en kleine blaren moeten, om

erger te voorkomen, zoo mogelijk — en zweetvoeten geregeld — door den officier van gezondheid worden behandeld.

40. Kleine verwondingen.

(1) Wondjes aan de handen of vingers kunnen al zijn zij ook op zich zelf van weinig beteekenis, door besmetting tot belangrijke ontstekingsprocessen [zweren, abscessen, voorts roode ontstekingsstriemen op beneden- en bovenarmen tot in de okselholte toe, met zwelling (verettering) der okselklieren] aanleiding geven, te meer daar zij dikwijls door niet geheel reine voorwerpen zijn teweeggebracht. In hoofdzaak zijn echter vinger- en handwondjes daáárom zoo gevaarlijk, omdat onze handen, hoe goed wij er ook voor zorgen, nooit geheel rein zijn.

(2) Elk wondje, hoe nietig ook, moet zorgvuldig worden uitgewassen met schoon water of boorwater. Daarna ware het met jodiumtinctuur aan te stippen en vervolgens met een stukje verbandgaas te verbinden.

(3) Z.g. stroopnagels trekke men niet, maar knippe ze af.

(4) Uit het bovenstaande kan nog de gevolgtrekking worden gemaakt, dat, hoe reiner men op zijn handen is, hoe minder kans bestaat, dat kleine verwondingen groote gevolgen zullen hebben.

41. Zonnesteek en warmtebevanging.

Zie hiervoor Ontwerp Voorschrift Dienst in de Tropen.

42. Plotselinge ongelukken en ernstige ziektegevallen.

(1) Ieder soldaat is ongetwijfeld bereid bij plotselinge ongelukken of ernstige ziektegevallen zijn kameraad hulp te verleen.

(2) De eerste hulp, in zulke gevallen door kameraden gebracht, kan dikwijls levensreddend zijn.

(3) Daarom volgen hier eenige korte wenken ter zake.

43. Flauwte, onmacht, bewusteloosheid.

(1) Flauwte, onmacht en bewusteloosheid zijn verschillende graden van eenzelfden toestand. De lijder wordt bleek, het koude zweet breekt hem uit; eindelijk stort hij neer.

(2) Deze toestand kan het gevolg zijn van het verblijven in overvolle vertrekken met een benauwde lucht, van groote vermoeienis, van schrik, angst, het zien van bloed en wonden, van bloedverlies.

(3) Men legge den lijder horizontaal, met het hoofd laag en de beenen een weinig in de hoogte; make knellende kledingstukken los; besprenkele aangezicht en borst met koud water; houde hem een zakdoek met eau de cologne, ammoniak-zout (riekzout) of azijn onder den neus. Zoodra de lijder in zooverre is bijgekomen, dat hij kan slikken, geve men hem water of koffie te drinken. Het vervoer, zoo noodig, naar de ziekeninrichting moet per brancard geschieden; loopen, zitten of staan is nadeelig.

44. Verdrinken.

(1) Verkeert iemand in gevaar van te verdrinken, dan moet hij, die hem tracht te redden, oppassen, dat hij door den drenkeling niet bij de armen gepakt of om het lichaam gegrepen wordt.

(2) Men moet dus den drenkeling van achteren trachten te bereiken, grijpe hem bij het haar of onder een der oksels en brenge hem zoo, op den rug zwemmende, aan land.

(3) Het is een geheel verkeerd begrip, dat men een drenkeling, ook al meent men dat hij dood is, niet aan land zou mogen brengen, zonder eerst de komst der onthoden politie af te wachten.

(4) Is de drenkeling aan land gebracht, dan reinige men mond, neus en keel, door middel van een met den zakdoek omwikkelden vinger, van slijk en zand. Daarna legge men hem met den buik over de knie, zoodat het hoofd naar beneden hangt; daardoor kan het in de luchtwegen gedrongen water weglopen.

(5) Daarop ontbloot men de borst van den drenkeling, legge hem op den rug waaronder men een opgerold kledingstuk schuift, en passe, als hij nog niet van zelf ademt, kunstmatige ademhaling toe. Ook is het goed gelijktijdig het lichaam met een doek of iets dergelijks te wrijven.

45. Kunstmatige ademhaling.

(1) Deze moet op de volgende wijze geschieden.

(2) Onder hoofd en bovenlijf van den op den grond of op zijn bed, met ontbloot bovenlijf, liggenden drenkeling of gehangene worden kussens gelegd. Een helper trekt met behulp van een zakdoek of iets dergelijks de tong van den drenkeling een weinig uit den mond, opdat de lucht gemakkelijk kan toestroomen. Een ander plaatst zich achter het hoofd van den drenkeling, grijpt de beide armen nabij de ellebogen en brengt ze bedaard maar krachtig langs het hoofd naar boven (inademing). Na een pauze van enkele seconden brengt men de armen langs denzelfden weg terug en drukt ze gedurende twee seconden krachtig tegen de zijvlakten der borst (uitademing).

(3) Deze bewegingen moeten regelmatig, 18 tot 20 maal per minuut, worden herhaald, totdat de drenkeling weder van zelf begint te ademen, of de inmiddels ontboden geneesheer is aangekomen. Zij moeten in elk geval lang worden voortgezet; dikwijls kunnen deze pogingen tot redding van het leven na verscheiden uren nog een gunstig resultaat opleveren.

(4) Door deze kunstmatige ademhaling wordt de borstkas verwijd en vernauwd, als bij de normale ademhaling.

(5) De kunstmatige ademhaling kan worden ondersteund, doordat de eerste helper, die de tong vasthoudt, daaraan regelmatig trekkingen, 18 tot 20 maal per minuut, uitoefent.

46. Ophanging.

(1) Men tille den gehangene onmiddellijk in de hoogte en snijde zoo spoedig mogelijk het touw door, waaraan hij zich heeft opgehangen, terwijl men hem met den anderen arm vasthoudt en aldus voor het op den grond vallen behoedt.

(2) Daarop make men de strik en de nauwsluitende kleeven los. Verder passe men kunstmatige ademhaling toe en wrijf krachtig het lichaam met een doek of iets dergelijks.

47. Verbranding.

(1) Brandwonden, veroorzaakt door vlam vatten der kleeven, door kokend water, door kruitontploffingen, door sterke zuren, carbolzuur, sapocarbol, enz. kenmerken zich door pijnlijke

roodheid der huid, door optreden van pijnlijke brandblaren of door geel of zwart worden (verkoling) der huid.

(2) Hebben iemands kleeren vuur gevat, dan trachte men door middel van een spreij of iets dergelijks de brandende kleeren te blusschen; met het halen van water gaat gewoonlijk te veel tijd verloren.

(3) Daarop en ook in geval de brandwonden zijn veroorzaakt door kokend water, sterke zuren, enz. giete men de kleeren nat met zuiver water en snijde of knippe ze zeer voorzichtig open; men moet de kleeren niet ruw uittrekken, omdat men daardoor kans zou loopen, de verbrande huid mede te nemen; het aan de huid vastgekleefde laat men zitten.

(4) Men kan de hevige pijnen lenigen door de verbrande plaatsen ruim te bedekken met boorzalf of zuivere olie of vet (geen boter, welke door haar groot zoutgehalte veel pijn veroorzaakt), of met dermatol te bestrooien (koud water vermeerdert de pijn en wende men dus niet aan). Brandblaren mogen niet stuk gedrukt worden. Zeer aan te bevelen is ook de verbrande deelen in zuivere watten (uit de verbandpakjes) te wikkelen. Waar mogelijk kan men ook 1% picrinezuur-omslagen toepassen of het gaas met kajoe-poetih-olie bevochtigen.

(5) Voorts passe men bij groote brandwonden inwendige opwekkingsmiddelen (koffie, cognac, etc.) toe. Bij verbrandingen met carbolzuur wende men spiritus (desnoods kamferspiritus) aan.

48. Vergiftiging.

(1) Bij vergiftiging:

- a. met carbolzuur late men veel melk (ook blikkenmelk), het wit van eieren of veel water, waarin geschraapt krijgt, drinken;
- b. met opium (kenbaar o.a. aan de speldeknoopgroote pupillen der oogen en slaperigheid) bezige men koude begietingen op het hoofd, ga het inslapen tegen, late ammonia ruiken, wekke braking op en late daarna sterke koffie drinken;
- c. met sublimaat geve men veel melk (ook blikkenmelk), het wit van eieren en diene een braakmiddel toe;

d. met zuren (azijnessence, zoutzuur, zwavelzuur) late men veel water drinken, waarin een weinig kalk of 2 theelepels magnesia is gedaan, verder melk (ook blikkenmelk) of zeepwater; braakmiddelen zijn verboden;

e. met ammonia geve men veel drinken, liefst suikerwater met azijn of citroensap (of citroenzuuroplossing); braakmiddelen zijn verboden.

(2) Bij alle vergiftigingen — behalve bij die door sterke zuren en loogen — kan men trachten den zieke te doen braken, door hem een vinger in de keel te steken. Verder vervoere men hem zoo spoedig mogelijk naar een ziekeninrichting.

49. Beten van honden, katten, apen, slangen, enz.

(1) De wonden uitspreiden en uitwassen met sublimaat-oplossing of aanstippen met jodiumtinctuur.

(2) Bij slangenbeten is zeer aan te raden de wond uit te branden met een kristalletje of sterke oplossing van kaliumpermanganaat.

(3) Bij alle, zelfs geheel onbeduidende beten aan de ledematen, toegebracht door vermoedelijk dode dieren of door een slang, moet men het verwonde lidmaat een handbreedte boven de verwonding omsnoeren met een elastieken buis, een windsel of een zakdoek, opdat het gif niet in het lichaam dringt.

(4) Het uitzuigen van een wond, door de beet van een dolen hond of ander dol dier veroorzaakt, is zeer gevaarlijk, als men wondjes of ontvellingen aan de lippen of in den mond heeft. De wonden moeten worden uitgebrand met onverdund carbolzuur of nog beter met salpeterzuur. Het best kan zulks geschieden met een lidi of dun stukje bamboe, waaraan een propje watten stevig is bevestigd. Daarna legge men een Priessnitzverband aan met een 3% oplossing van boorzuur. Veel zekerder is het de wond uit te branden met een gloeiend metaal, smal, staafvormig voorwerp.

(5) Bij beten van duizendpooten of van schorpioenen wende men ammonia of sirih-kalk op de wond aan. Is de swelling belangrijk, dan wende men koude omslagen aan of legge een Priessnitzverband met een 3% oplossing van boorzuur.

(6) Bij ernstige, gebeten wonden, bij de geringste beten van vermoedelijk dulle dieren (zelfs als deze aan een ontveling hebben gelikt) of van een slang, moet men den lijder met spoed naar een ziekeninrichting (instituut Pasteur) vervoeren.

(7) Men bedenke nog, dat een vast omsnoerende elastieken buis, windsel, zakdoek, e.d. niet langer dan één uur mag blijven liggen, zonder gevaar voor het omsnoerde lidmaat op te leveren.

50. Bloedende wonden.

(1) Bloedende wonden mogen met de vingers volstrekt niet worden aangeraakt. Op de wond klevend, geronnen bloed mag men niet van de wond verwijderen.

(2) Men legge den gewonde op den rug of op de zij en brenge het verwonde lichaamsdeel (arm of been) loodrecht in de hoogte. Men snijde de kleeren ter plaatse van de verwonding open en legge een dikke laag gaas met watten (uit een verbandpakje) op de wond en binde een windsel stevig daaromheen.

(3) Blijft niettegenstaande dit alles de bloeding doorgaan, dan omsnoere men het verwonde lidmaat een handbreedte boven de wond (d.w.z. naar de zijde van het hart) stevig met een elastieken buis, windsel, handdoek, zakdoek of stevig touw.

(4) Bij bloedende wonden aan den hals drukke men een dikke prop gaas met watten met een of beide duimen sterk op de verwonde plaats.

(5) Bij buikwonden vermijde men zorgvuldig elke aanraking, late den verwonde volkomen rust houden en geve hem niet te eten of te drinken, *al heeft de patient nog een dorst.*

(6) Bij hevige dorst bevochtige men alleen telkens zijn lippen met een vochtig gaasje.

(7) Naar buiten gekomen ingewanden reinige men *niet* en men trachte niet ze naar binnen te brengen.

(8) Men legge een laag gaas (uit één of meer verbandpakjes) op de wond en omgeve deze met een windsel.

(9) Bij elke eenigszins ernstige of sterk bloedende verwonding moet onmiddellijk geneeskundige hulp ter plaatse worden ontboden.

51. Beenbreuk, ontwrichting, verstuiking, kwetsing.

(1) Bij beenbreuk kan de lijder het gebroken lidmaat niet gebruiken en heeft, als hij tracht dat te bewegen, hevige pijn ter hoogte van de breuk.

(2) Men legge den lijder voorzichtig op den rug en steune het gebroken lidmaat, door middel van kleederen, e.d. zóó, dat het onbewegelijk kan blijven liggen.

(3) Bij ontwrichting, verstuiking of kwetsing trachte men eveneens aan het betrokken lidmaat zooveel mogelijk rust te geven, en legge het in elk geval hoog.

(4) In alle gevallen van beenbreuk of vermoeden daarvan, moet zoo spoedig mogelijk geneeskundige hulp worden ontboden; het transporteren zonder deskundige hulp kan groote gevaren met zich brengen (bijv. kan daardoor veroorzaakt worden het steken van been door de huid heen).

(5) Heeft het ongeluk op marsch plaats, zoodat niet onmiddellijk geneeskundige hulp kan worden ingeroepen, dan geve men aan het gebroken lid rust door het aanbrengen van een soort van spalkverband, waarbij men als spalk kan gebruik maken van de scheede van een sabel, een geweer of karabijn, een stuk pisangstam (als een lade om het gebroken lid in te leggen), hout of bamboelatten, bordpapier, reepen blik en dergelijke zaken.

(6) Een lijder met een beenbreuk mag nimmer zonder een spalkverband worden vervoerd.

(7) Schijnt bij een ongeluk de wervelkolom gekwetst te zijn, hetgeen in de meeste gevallen herkenbaar is aan pijn in de streek van de ruggegraat, verlamming van de beenen en soms het laten loopen van de urine, dan wentele men den lijder voorzichtig en gelijkmatig op één zijde, schuive een plank onder hem, wentele hem terug tot hij op de plank ligt en bevestig hem zoo goed mogelijk liggende hierop, waarbij dus de plank als spalk voor het geheele lichaam dient.

52. Neusbloeding.

(1) Bij neusbloeding make men de aan den hals knellende kleeren los, late den lijder eenig zuiver, koud (ijs) water op-snuiven en hem overeind zitten.

(2) Het snuiten of sterk uitwischen van den neus moet worden verboden, om te voorkomen dat bloedstolsels loslaten, waardoor de bloeding zou kunnen verergeren. Helpt dit alles niet, dan drukke men de bloedende zijde van den neus dicht of vulle de bloedende helft van den neus op met een prop watten of zuiver verbandgaas. Bij een ernstige neusbloeding moet de lijder naar de ziekeninrichting worden vervoerd of moet geneeskundige hulp worden ingeroepen.

53. Bloedspuwing.

Bij elke bloedspuwing laat men den lijder rustig op zijn bed liggen; het spreken moet hem streng worden verboden; het hoesten moet hij trachten in te houden. Alle knellende kleeën moeten worden losgemaakt. Verder legge men koude omslagen op de borst en geve den lijder een halven eetlepel keukenzout in. De lijder mag niet worden vervoerd; geneeskundige hulp moet worden ontboden.

54. Dronkenschap.

Bij bewusteloosheid ten gevolge van dronkenschap make men de kleeën los en legge het hoofd van den beschonkene hoog. Men passe koude omslagen of overgietingen toe of plaatse ijskap op het hoofd. Bij braakneiging legge men het hoofd op zijde. Is hij tot bewustzijn gekomen, dan geve men hem sterke koffie te drinken.

55. Toevallen (vallende ziekte).

(1) Treedt bij een lijder aan vallende ziekte een toeval op, zich uitende in bewusteloosheid en hevige krampen (trekkingen der ledematen), dan make men zijn kleeën los en houdé hem zoodanig vast — evenwel zonder groote krachtsinspanning — dat hij zich vooral aan het hoofd, niet bezeeren kan. Het is niet noodig de handen van den lijder geopend te houden, zooals men veelal meent.

(2) Een optredende ademhalingskramp, merkbaar o.a. aan het blauw worden van het gelaat, gaat gewoonlijk spoedig voorbij.

56. Ongevallen door electriciteit.

(1) Sterke elektrische stroomen kunnen, wanneer zij

iemand treffen, verbranding veroorzaken en inwendige organen beschadigen; voorts kunnen ook bewusteloosheid, krampen of verlammingen optreden. In vele gevallen sterft echter de getroffene zeer spoedig na het ongeval.

(2) Bij het verleenen van hulp in deze gevallen mogen nòch de geleiddraden van den elektrischen stroom, nòch de getroffene met onbeschermden handen worden aangevat. Zoo spoedig mogelijk moet de elektrische centrale gewaarschuwd worden, opdat de stroom onderbroken worde.

(3) Inmiddels wordt getracht, staande op een bundeltje droge kleeën, op een kussen, of op een droge plank zonder spijkers (*alles moet zeer droog zijn*), de draden met droge stokken van den getroffene weg te buigen. Of wel men tracht met de handen — welke zelf door omwikkeling met droge kleeding of docken beschermd moeten zijn — den getroffene te grijpen en weg te trekken (niet aan zijn handen of ander onbedekt lichaamsdeel).

(4) Bij deze pogingen moet er nauwlettend tegen gewaakt worden, dat men zelf niet met de draden in aanraking komt of er op trapt, of dat de afgeknapte, terugveerende draden tegen iemand aankomen.

(5) Steeds moet onderwijl onmiddellijk de hulp van een geneesheer worden ingeroepen.

57. Voorwerpen in het oog.

(1) Is een voorwerp (stof, kooldeeltjes, kleine dieren) in het oog gedrongen, dan houde men met de vingers het oog zoo ver mogelijk open; is het voorwerp zoodoende te zien, dan moet men het met de punt van een schoonen zakdoek trachten weg te nemen. Gelukt dit niet, dan druppelt men het oog met water in.

(2) Is er kalk in het oog gedrongen, dan moet men trachten deze weg te spoelen door het oog te openen en te sluiten in veel (bijv. een waschkom vol) zuiver water.

58. Voorwerpen in den neus.

(1) Bij voorwerpen in den neus helpt niet zelden een krachtig blazen door den neus, terwijl het andere neusgat wordt afgesloten.

(2) Ook kan het opwekken van niezen door een weinig snuif of door het kriebelen met een veertje in den neus, worden beproefd.

59. Voorwerpen in de keel.

(1) Blijven er stukken van het voedsel, bijv. graten, in de keel steken of is een speld of naald doorgeslikt en ziet men het voorwerp zitten, dan moet men trachten, dit met de vingers er uit te trekken. Bij graten helpt dikwijls het gorgelen met of het innemen van verdunde azijn of citroensap, omdat zij daardoor zachter worden. Soms vindt men baat bij het snel doorslikken van een stuk brood, wat rijst of een slok water.

(2) Schiet iemand bij het eten iets in het z.g. verkeerde keelgat, dan late men hem den vinger in de keel steken om braken op te wekken; helpt dit niet, dan lichte men hem op en houde hem met het bovenste gedeelte van het lichaam naar beneden gekeerd.

60. Splinters, doornen, enz. in de huid.

In de huid gedrongen splinters, doornen, angels, naalden, moet men met een tangetje of de vingers trachten te verwijderen. Men kan het naar buiten uitstekende gedeelte van den splinter, enz. trachten grooter te maken, door met de vingers te drukken naast de plaats, waar de splinter, enz. is ingedrongen.

61. Tatoueren.

(1) In Indië hebben militairen nog wel eens de gewoonte zich een of andere figuur op het lichaam te doen tatoueren.

(2) Het is een gewoonte, welke niet te veel afgekeurd en afgeraden dient te worden. Zij, die zich hebben laten tatoueren, hebben er later bijna allen spijt van. Het tatoueren heeft soms aanleiding gegeven tot het vormen van abscessen, ontsteking van lymphevaten en zelfs tot gevallen van syphilis. De man, die tatoueert, houdt dikwijls de naalden, waarvan hij gebruik maakt, in zijn mond en als hij daarin een syphilitische aandoening heeft, wordt deze op den getatoueerde overgebracht.

AANHANGSEL.

WENKEN TER VOORKOMING VAN GESLACHTSZIEKTEN

(1) Vrouwen, die zich tegen betaling tot geslachtelijke gemeenschap leenen, zijn bijna zonder uitzondering allen ziek. Indien gij met zulke vrouwen geslachtelijk hebt verkeer, loopt gij groot gevaar met een of andere geslachtsziekte besmet te zijn.

(2) Daarom zijt gij zedelijk verplicht, terwille van Uw geheele verdere leven alles wat in Uw vermogen is te doen om die ernstige gevolgen van Uw handelingen te voorkomen. Door nauwkeurige opvolging van onderstaande voorschriften, zoo spoedig mogelijk nadat gij den bijslaap hebt uitgeoefend, kunt gij het ontstaan van geslachtsziekten nog dikwijls tegen gaan.

1. Na elken bijslaap onmiddellijk trachten met krachtigen straal te wateren ⁽¹⁾;
2. De voorhuid terughalen en den eikel en de geheele omgeving met zeepspiritus afwasschen, daarna afwasschen met water en afdrogen met in water gedrenkte en uitgeknepen watten.
3. Met eenige in superol (is chinisol) gedrenkte watjes den geheelen eikel, de voorhuid en overige geslachtsdeelen **nogmaals overal** goed reinigen; daarna afdrogen met uitgeknepen superolwatten.

¹⁾ Indien er reeds eenige tijd verlopen is tusschen het oogenblik, dat geslachtelijke omgang plaats had en de behandeling begint, moet getracht worden, onmiddellijk vóór de behandeling nogmaals te wateren. Na de behandeling mag gedurende drie uren niet gewaterd worden.

4. Onmiddellijk hierna met duim en wijsvinger van de linkerhand de opening van het piskanaal goed openhouden en met een druppelbuisje tien druppels „choleval” ⁽²⁾ er in laten vallen en vier minuten daarin houden.
5. Daarna een weinig zalf smeren op eikel en binnenkant van de voorhuid en de voorhuid weder naar voren brengen.
6. Met de zalf de geheele roede en haar omgeving inwrijven. Deze zalf moet minstens 6 uur, doch mag niet langer dan 24 uur blijven zitten. De zalf moet daarna met water en zeep zorgvuldig worden afgewasschen.

N. B. Deze medicijnen mogen in geen geval gebruikt worden om reeds bestaande geslachtsziekten te behandelen, daar deze hierdoor verergeren,

²⁾ Deze vloeistof geeft vlekken.

www.indiegangers.nl

Drukkerij J. van Boekhoven - Utrecht
Amsterdam - Rotterdam - Den Haag - Groningen