

Dr. Aug. Veltmann.

Tiisikus ehk tuberkuloos

Haiguse tekitaja, levimine, tunnusmärgid, üksikud vormid, haiguse eest hoidumine ja võitlus taudiga.



Tiisikuse allikas on tiisikuse haige inimene.

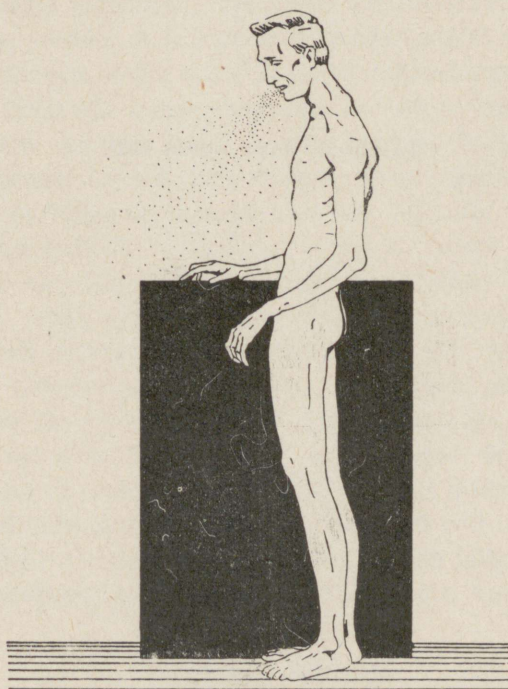
Eesti Tervishoiu-Muuseumi väljaanne nr. 17

1927

Dr. Aug. Veltmann.

Tiisikus ehk tuberkuloos

Haiguse tekitaja, levimine, tunnusmärgid, üksikud vormid, haiguse eest hoidumine ja võitlus taudiga.



Tiisikuse allikas on tiisikuse haige inimene.

„Postimehe“ trükk, Tartus 1927.

ü 199340602

Tiisikus ehk tuberkuloos.

Tiisikus on pikaldane nakkushaigus, mis lagunenud laiali taudina maailmas. Ta erineb teistest nakkushaigustest juba selle poolest, et ta alatasa oma hävitustööd teeb ja üksi rohkem ohvreid nõuab kui kõik teised nakkushaigused kokku. Tiisikus tuleb ette kõigis eluigades, 10—46 a. vanaduses seisab tiisikus esimesel kohal surma põhjuste hulgas ja iga neljas inimene variseb selle haiguse kätte manalasse. Selle kurjema ja vihasema inimsoo vaenlase vastu on asutud kõigis kultuurriikides sõjajalale. Tiisikuse vastu võitlemise kantsisse on mahutatud suuri kapitale, teadust ja uuemaid uurimisi. Kuid siiski ei ole nende suurte otsimiste ja uurimiste peale vaatamata leitud seda rohtu, mis teeks inimese siis veel terveks, kui tiisikus on juba lahtiseks muutunud ja organismi üle võimust saanud. Küll aga on iga tiisikus siis ravitav, kui teda õigel ajal, s. o. algastmes ära tuntakse. Sellepärast on alati tarvis, kus haige vähegi tiisikusekahtlane, õigel ajal arsti poole pöörduda. Niisamuti võib igaüks tiisikusenakkust ära hoida, kui ta täpselt täidab kõiki neid määrusi ja käskusid, mis selle brošüüri lõpus ette tuuakse.

Tiisikuse tekitaja.

Tiisikuse tekitaja, mis enesest kepi taolist batsilli kujutab, leiti üles 1882. aastal Berliinis Robert Kochi poolt. Ja sellepärast kutsutaksegi teda Kochi kepikeseks. Need kepikesed on ümbritsetud vaha- või rasvakestaga, mis neid iga-

suguste välismõjude eest kaitsevad. Tiisikuse batsill on väga tundelik valguse ja temperatuuri kõikumuse vastu. 37° C. — 38° C. on tema kasvule kõige soodsam — nõnda siis see soojus, mis just olemas inimese kehas. Nad kannatavad kuude kaupa kuivamist, mädanevates ollustes ja vees elavad aastate kaupa. Otsepäikese kiired tapavad tiisikuseid mõne tunni jooksul. Ja selle pärast ongi tiisikuse vihasem vaenlane siis päike. Ka palavuse vastu on nad väga tundlikud. Juba 70° C. kuumus surmab neid 20 minuti jooksul. Kuna aga keev vesi hävitab tiisikusebatsillide eluvõimet mõne minuti jooksul.

Tiisikusebatsillide sissepääsuteed ja levimine.

Tekib küsimus, kuidas pääseb tiisikusebatsill inimese kehasse? Selleks on olemas kaks tähtsamat teed: hingamis- ja seedimisorganid. Et tiisikuse nakkamise eest hoiduda, on alati tarvis üles leida see infektsiooni algallikas, mille kaudu tiisikus edasi kantakse. Tiisikuse laialilaltajaks on tiisikusehaige, kelle rögas, kuses ja väljaheidetes leiduvad tiisikuseidud.

Väga suurt tähtsust omavad tiisikusebatsillide sissepääsemiseks hingamisorganid. Kopsud ise ja kopsumahlanäärmed, kui laps või täiskasvanu elab niisuguses perekonnas, kus tiisikusehaige hooletult oma rögaga ümber käib ja seda pörandale sülitab. See röga kuivab ära ja tungib siis tolmuks, mis pörandalt tõuseb igasuguse liikumise aegu, nagu pühkimine ja käimine, ühes tiisikusebatsillidega hingamise teel lapse või täiskasvanu kopsudesse. Peale selle omab kardetavat kuju veel tilga-infektsioon. Köhimisel, aevastamisel ja kõvasti rääkimisel paiskuvad õhku röga osakesed, mille külge on kleepunud tuberkuloosibatsillid ja mis võivad siis sattuda lähedaloleva lapse või täiskasvanu kopsudesse. Kõige

pisemad rögaosad võivad üle $\frac{1}{2}$ tunni õhus heljuda. Neid ettetoodud asjaolusid arvestades on tiisikusebatsillidel kõige parem söödamaa seal, kus tuleb väikestes tubades, viletsates oludes perekonnal koos elada tiisikusehaigega. Siin jäävad teinekord kõik perekonnaliikmed haigeks ja langevad tiisikuse ohvriks. Ka kariloomad, näit. lehmad on sagedasti tiisikusehaiged ja võivad seda haigust peaasjalikult just lastele üle



Nakkamine tiisikuse tekitajaid sisaldava tolmu läbi.

anda, kui toidetakse lapsi tiisikusehaige looma piima, või ehk juustuga, mis siis soolte tuberkuloosi esile kutsub. Peale selle pääsevad tuberkuloosibatsillid seedimistrakti, kui lapsed, kes näiteks põrandal roomavad, mis koos on tiisikusehaige röga, oma käed sellega kokku määrivad, kust see suhu satub. Tiisikus kopsudest laste juures saab sagedasti ka üle kantud soolte peale, kui viimased röga välja sülitada ei oska ja seda alla neelavad.

Tiisikuse üksikud vormid.

Tiisikuse üksikuid vorme on õige palju: kopsutiisikus, kopsunäärmete tiisikus, kaelanäärmete tiisikus, kurgutiisikus, sooltetiisikus, neerutiisikus, kõhukelmetiisikus, peaajukestade tiisikus, luu- ja nahatiisikus. Kui satuvad aga tiisikuse-idad verre, siis kanduvad nad verrega üle kogu keha laiali ja tekiavad tiisikusepesad kõigis kehaosades ning seda nimetatakse siis õitsvaks ehk ratsutavaks tiisikuseks, mille kätte siis inimene juba mõne päeva jooksul sureb. Seda juhtub sagedasti raskete tiisikuse vormide puhul. Kõigist neist üleval ettetoodud tiisikusevormidest esineb kõige sagedamini just kopsutiisikus, umbes 90%. Inimesed jäävad kopsutiisikusse just sellepärast nii sagedasti, et sissehingatud õhu kaudu pääsevad batsillid kõige kergemini kopsudesse. Iseäranis hea söödamaa leiavad tuberkuloosi-idad kopsudes sel juhtumusel, kui seal on olnud enne või on kopsupõletik, katarr jne., mis siis kopsukudet on vigastanud ehk nõrgestanud. Kui on aga kopsud terved, siis ei leia batsillid enesele sigimiseks võimalusi ja nad surevad. Nii siis on väga tähtis kopsude seisukord.

Töötamisel halvas õhus, vabrikuis, tööstusruumides, kantseleides ja halbades elukorterites, kus palju tolmu ja rikutud õhku, aga vähe päikest, tekivad kopsudes sagedasti katarrid, mille tõttu siis kopsud nõrgaks ja vastuvõtlikuks saavad igasugustele välismõjudele, mida siis ka ära kasutavad enese sigimiseks tiisikusebatsillid. Iseäranis tungivad batsillid kopsu ülemistesse tippudesse elama, sest et need, kui sügavalt sisse ei hingata, küllalt värsket õhku tuulutamiseks ei saa. Nii siis mängib tiisikuse juures väga tähtsat osa värskes, p u h a s õ h k j a p ä i k e — mis haiguse-idad hävitavad. Seedimisorganitesse satuvad tiisikusetekitajad sel teel, kui haiged oma röga mitte välja ei sülitata, vaid alla neelavad. Seda juhtub iseäranis raskete haigete juures, kes väga palju röga kopsudest välja ajavad ja seda välja kõhida ega sülitada ei jõua, vaid selle alla neelavad, mis siis soolte-

tiisikust sünnitab. Laste juures tekib aga sooltetiisikus, nagu juba ülevalpool tähendasin, sel teel, kui lapsi toidetakse tiisikusehaige lehma keetmata piimaga. Kopsutiisikuse algust ei suudeta iialgi kindlasti ära määrata. Ta algusnähtused on nii tähtsusetud, et inimesed sugugi aimata ei või, et nende organismis peitub kuri vaenlane tiisikus. Sagedasti on ainult kerge katarr, millele ei oska tähelepanu pöörata.

Kopsutiisikuse algnähtused oleksid lühidalt: kuiv köha, mis ilmub harilikult vara hommikul, pärast ärkamist, pärast lõunasööki ja õhtul magama minnes. Kui niisugune kuiv köha kestab mõni aeg, siis kaasub temale veel röga. Köha muutub järjest ägedamaks ja piinavamaks. Mõnikord läheb ta koguni nii ägedaks, et haige köhimisel oksendama hakkab. Okset ei tule ühegi teise köhahaiguse puhul, kui läkaköha maha arvame, nii sagedasti ette, kui siin.

Niisamuti on tähtis tiisikuse tunnus, kui haige verd sülitab. Vere sülitamine tuleb sellest, et kopsus on mõni vere-sooneke tiisikuse tagajärjel rebenenud. Kui aga rikundub mõni suurem kopsu veresoon, siis võib sellele väga suur verevool järgneda, mis sagedasti isegi surmaga lõpeb. Kõige tähtsamate ja sagedamate tiisikusenähtuste sekka kuulub ka palavik, mis õhtuti ilmub. Vastu hommikust ööd hakkab palavik langema, ja haige higistab. Niisugused öösised higistamised, nagu ka sagedased verevoolud kopsudest, nõrgestavad kõvasti haige organismi. Ka tunnevad niisugused haiged sagedasti rinnus ja seljas pisteid. Söögiisu kaob. Käies väsivad. Tiisikusehaiged jäävad sagedasti verevaeseks ja kuivavad kokku. Kui leidub aga tiisikusehaige rögas batsille, mida alati tuleb otsida, siis on haigus täitsa kindel. Sellepärast on tarvilik alati lasta arstil röga uurida. Ka on väga tähtis igasugusel kahtlasel juhtumisel röntgenikiirtega läbivaatamine.

Kui on kopsudes suurel hulgal signinud tiisikusebatsille, siis hävitavad nad kopsukoe ja sinna tekivad suured koopad-

kavernad, mis mädaga on täidetud. See mäda kõhitakse kopsudest ühes lugemata hulga batsillidega välja, mis siis omakord väga nakkav ja kardetav on ümbrusele. Selle röga kaudu, mis haige välja kõhib, satuvad tiisikuse-idad kurku ja selle tõttu tekib siis kõritiisikus. Niisugustel haigetel jääb hääl ära ja nad räägivad ainult kähisevalt, sest et häälepaeltele tekivad tiisikuse tõttu haavakesed ja armkude. Peale selle tunnevad niisugused haiged neelamisel kurgus valu. Ka kõhimine on sage ja valus. Kui aga röga, nagu juba ülevalpool ette toodud, alla neelatakse, siis tekib sooltetiisikus. Haigel on kõht lahti, väljaheited vedelad ja nendes leidub sagedasti valgeid limatükke ning verd. Kõht on katsumisel mõnes kohas valus. Kõhuvalu seletatakse sellega, et sooltesse tekivad haavakesed tiisikuse tõttu. Sooltetiisikusega on sagedasti ühenduses ka kõhukelmepõletik tiisikuse alusel. Niisugustel haigetel on kõht suur ja katsumisel tundub kõhus vesi. Haiged oksendavad, jäävad kõhnaks ja tunnevad valu kõhus.

Ka neerud ei jää tiisikusest puutumata. Alguses on seda haigust raske ära tunda. Neerutiisikus on väga piinarikas ja raske haigus. Haiged tunnevad suuri valusid seljas. Kusemine on valus ja sage, mis ka selle poolt räägib, et haigus on üle läinud ka põie peale. Kusi muutub lõpu-poolle päris sogaseks ja temas leidub palju valku (munavalget) ühes tiisikusebatsillidega. Haiged jäävad kõhnaks, verevaeseks ja kannatavad kõigi teiste tiisikuse üldnähtuste all. Laste juures tuleb õige sagedasti ette ajukestade põletik, kõige rohkem 2.—7. aasta vahel. Haigusepilt seisab selles, et lastel kaob söögiisu, nad väsivad ruttu ja ei taha mängida, vahel võib ka tähele panna väikest temperatuuri tõusu. Neile nähtustele tulevad veel juure peavalu ja oksendamise. Niisugustel lastel on sagedasti kõht kinni. Nahk läheb väga tundlikuks iga puutumise vastu. Lapsed jäävad päev-päevalt uimasemaks. Kui tõstame lapse pead, siis näeme, et kukal on kange. Niisamuti, kui laps istub voodis

ja jalad põlvest kõverad, siis ei saa me neid õigeks tõn nana — nad on kanged. Hingamine muutub aeglaseks — tulevad pausid. Puls on aeglane. Enne surina ilmuvad sagedasti krambid. Niisugustele krampidele järgneb siis sagedasti südamehalvatus, mille kätte siis haiged surevadki. Haiguse kestus 2—3 nädalat. Selle haiguse käest veel keegi pääsnud ei ole.

Ka näärmetetiisikust tuleb laste juures õige sagedasti ette. Näärmed paistetavad. Katsumisel valusad ei ole. Kui neid õigel ajal arstima ei hakata, siis muutuvad nad pehmeks, pudrutaoliseks ja hakkavad mädanema. Näärmetes tekivad õõnsused ja augud-fistlid, mis kergesti kinni ei kasva, vaid alatasa leemetavad. Näärmetetiisikust tuleb kõige rohkem kaelanäärmete juures ette, sest et tiisikusepisilased huulte kaudu, mis sagedasti kriimustatud, suudlemisel või muul teel sinna sisse pääsevad ja mahlateid mööda näärmetesse juhitakse. Kopsunäärmete-tiisikust on juba raskem ära tunda ja seda saab ainult röntgenikiirte abil kindlaks teha.

Peale nende ülevalpool ettetoodud tiisikusevormide jäävad nooremad inimesed ja lapsed sagedasti haigeks luutiisikuse kätte. Armsamaks luutiisikuse asukohaks on: selgroog, puusa, põlve, käe ja jala labaluu liikmed. Selgroog jääb selles kohas, kuhu asunud tiisikuseprotsess, kangeks ja valusaks igasugu liigutuse puhul. Valukohale ilmub ka väike kühmake, mis väga suureks võib kasvada ja selgroo kokku kiskuda, kui õigel ajal arstiabi ei anta, kuna aga käe- ja jalaliikmed luutiisikuse korral kõveraks, kangeks ja kokku kisuvad, mistõttu siis ka lühemaks jäävad, kui neid õigel ajal ei ravita. Iga luutiisikus on siis täiesti parandatav, kui ta haiguse alguses arsti-spetsialisti kätte satub. Kui aga tahetakse luutiisikust arstida igasuguste soolapuhujate ja külatarkade abinõudega, siis lõpeb see alati kurbade tagajärgedega ja need õnnetud haiged, kui nad mitte ei sure, peavad kõverate käte ja jalgadega karkude abil või suure kühmaga elust läbi lonkama.

Lõpuks ei saa vaikides mööda minna ka nahatiisikusest, mis selle tõttu tekib, kui nahas on mingisugune vigastus ehk kriimustus, mille kaudu võivad siis tiisikuse-idad sisse tungida ja naha sees väikseid tiisikusepesi sünnitada.

Need olid lühidalt kõik tiisikusevormid, mis inimese juures esinevad. Nende kõikide kliiniline pilt üldjoontes oleks järgmine: palavik, söögiisu puudus, väsimus, higistamine, haiged jäävad kõhnaks-verevaeseks, kahvatuks, paltel iseäranine puna. Peale selle näevad tiisikusehaiged tihti kuivetanud, õlgade vahe on neil kitsas, rinnakorv on pikk, labaluud on tiiva moodi kehast eemal, luustik ja lihastik on nõrgalt arenenud, kael pikk ja peenike, nahk kuiv ja kestendab. Niisuguse kehaehitusega inimesed on iseäranis vastuvõtlikud tiisikusele ja seda nimetatakse siis arstlikus keeles *habitus phthisicus*.

Tiisikusest hoidumisabinõud.

Nagu juba alguses tähendasin, ei ole veel leitud erilist mõjuvat rohtu tiisikuse vastu. Nüüd kerkib küsimus, mis siis tuleb teha ja kuidas hoida lapsi ja täiskasvanuid tiisikuse eest. Et aga tiisikus vanematelt pärandatav ei ole, siis võib teda ainult sel teel saada, kui laps või vanem inimene puutub kokku tiisikusehaige ümbrusega. Tähendab, tiisikust võib ainult väljastpoolt saada. Et ära hoida tiisikusehaigeks jäämast, peame just kõige suuremat rõhku panema profülaktika (ärahoidmise) peale. Selle kõige mõjuvama ja ainsama sõjariistaga peame minema tiisikustaudi vastu võitlema ja teda võitma. Igale kaaskodanikule peaks kallis ja püha olema oma kui ka teiste saatus ja sellepärast peaksid kõik jõudu mööda toetama võitlust inimessoo vihasema vaenlase, tiisikuse, vastu sel teel, et täidaksid täpselt järgmisi profülaktilisi nõudeid: 1. Kõige pealt on tarvis kahjutuks teha tiisikust põdevate inimeste röga ja väljaheidet, milles lugemata hulk tiisikusebatsille. Seda on küll raske teostada, sest suurem hulk tiisikusehaiged liigub igal pool ümber ja

sülitatakse kuhu juhtub. Me peame sellepärast selle juure jääma, mis võimalik teha elumajades. Väljaspool maja, uulitsal ei või midagi parata. Seal ei ole ta ka nii kardetav, kui majas, sest harilikult kannab vihm ja lumi selle eest hoolt, et tiisikusebatsillid ei saa ära kuivada ja õhku tõusta. Niikaua nimelt, kui tiisikusehaige röga märg on, pole nakkamist karta. Batsillid ei saa ennast röga seest vabastada, kuivada ja tolmana õhku tõusta, kust neid siis võiks sisse



Nakkamine väljakõhitavate pliskade läbi.

hingata. Peale selle ei ole uulitsatolmu batsillid mitte nii kardetavad, sest et päike nendest suure osa on surmanud. Kuid kõige kardetavam on tiisikuse levimine kinnistes ruumides: korterites, kontorites, kantseleides, raudtee- ja trammivagunites. Kui seal põrandale, vaipade või mattide peale sülitatakse, siis kuivab röga ja hõõrdub pulbriks. Ta tõuseb õhku ja tikub sedaviisi lapse või täiskasvanu kehasse. Puhastamise teel ei saa teda mitte ära kasida, iseäranis, kui puhastamine toimub kuivalt pühkimise läbi ja mitte märja

lapiga või küürimise teel, sest pühkimisel keerutatakse tolm ainult õhku, kust ta jälle maha langeb põrandale, ahjude, laudade, seinte peale. Mõni aasta tagasi kolis üks perekond Tartus uude korterisse. Mõni kuu hiljemini jäi üks perekonnaliikmetest lahtise tiisikuse kätte haigeks. Et aganende perekonnas ühtki tiisikusehaiget ei olnud, siis hakati algallikat otsima ja leiti, et endine korterielanik on tiisikuse kätte surnud. Seesama on maksev, kui tiisikusehaige sülitab taskurätikusse. Rõga ja sülg kuivavad taskus ära ja rätiku tarvitamise puhul paisatakse batsillid laiali. Sellepärast ei ole soovitatav, et haige taskurätiku sisse sülitab. Et seda ära hoida, ei tohi tiisikusehaige kunagi põrandale ega mujale sülitada. Selleks peab olema tarvilik arv süljekausse, mis puududa ei tohi üheski ametiasutuses ega rahvaliidumise kohas. Peale selle peab tiisikusehaige, kui ta väljaspool oma korterit liigub, alati kaasas kandma tasku-süljetopsi ja ainult sinna sülitama. Sest ka haigel enesel on sellest suur kasu. Sest kahtlemata on temale enesele see kardetav, kui tiisikusebatsillid jälle ta kehasse tagasi pääsevad. Selle läbi võivad ka teised kopsu osad, mis siiani alles terved olid, haigestuda. Süljekausis ja topsis peab mingisugune desinfitseeriv aine olema: lüsool või sublimaat. Kui neid aineid käepärast ei ole, siis aitab ka vesi. 2. Tiisikusehaige, kelle rõgas on leida batsille ja keskõvastikõhib, peab, kui vähegi võimalik, lastest ja teistest tervetest inimestest eraldatama ja üksikus toas eraldatult elama. 3. Tiisikusehaigel peavad olema oma söögi- ja jooginõud, oma hambahari, käte- ja taskurätikud. Tiisikusehaige ei tohi tervetega ühesvoodis magada. 4. Lahtise tuberkuloosiga haiged ei tohiks abielluda. 5. Ehk küll ema-

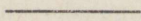
piimas ei ole veel leitud tiisikusebatsille, siiski ei tohi niisugune tiisikust põdev ema oma last rinnaga toita ega last suudelda, sest imik (rinnalaps) on väga vastuvõtlik tiisikuse suhtes. See on maksev ka amme kohta ja sellepärast peab iga amm enne, kui ta imetama võetakse, arsti poolt põhjalikult läbi vaadatama, kas ta ei põe tiisikust ja kas tal kodus ei ole tiisikusehaigeid. 6. Tiisikusehaige ei tohi suudelda kunagi lapsi ega täiskasvanuid. 7. Lastele ei tohi kunagi anda keetmata piima, kui teada ei ole, kas lehm, kellelt ta saadud, terve on; näiteks linnades. 8. Tiisikusehaiged peavad köhimisel ja aevastamisel näo kõrvale pöörama, mitte teisele peale köhima, vaid taskurätiku suu ees hoidma. Taskurätikud võiksid tiisikusehaigel paberist olla, et neid peale tarvitamist ära põletada. 9. Lahtise tiisikusega vanemate lapsed tulevad peale sündimist otsekohe isoleerida ja tervetesse perekondadesse või lastekodusse paigutada. 10. Sureb tiisikusehaige, siis peab toas, kus haige viibinud, põhjalik desinfectsioon ette võetama.

Et oma organismi tugevaks teha igasuguste välismõjude vastu, peame hästi toituma. Peale toidu vajab iga inimene värsket õhku ja päikest, mis karastab ja kasvatab ta füüsilist jõudu, et võitjaks jääda igasuguste haiguste üle, mis teda igal pool varitsevad ja hävitada tahavad. Kui keegi märkab enese või lapse juures üleval-ettetoodud tiisikuse üldtunnuseid, siis tuleb otsekohe arsti poole pöörduda, et ennast läbi vaadata lasta, et mitte hiljaks jääda ravimisega, sest et iga tiisikus on ravitav alguses. Ka on väga tähtis, et igaüks ennast vähemalt aastas kord arstlikult laseks läbi vaadata, et siis otsusele jõuda, kuidas on tervislik seisukord. Sel teel saaks siis ka üldise ülevaate, palju meil on neid, kelle juures tiisikus veel alles oma algastmes, ja peale selle saab siis neid ravima hakata kas kodus või sanatooriumis. Sellega päästame siis nende

tuhandete elu, kes muidu peavad langema tiisikuse ohvriks ja varisema nii noorelt musta mulla põue.

Et tiisikus on haigus, mis tingitud väga palju just viletsatest sotsiaaloludest, siis peame neid katsuma kiines korras parandada. Tuleb võitlust pidada alaväärtusliku, pimedada, niiske, külma ja inimestega liig täiskiilutud korteri vastu. Iseäranis keldrikorterid tulevad otsekohe ära kaotada. Kantseleides, kontorites, vabrikutes ja töökodades tuleb suurt rõhku panna puhtuse, õhu ja valguse peale. Värske õhk ja päike peavad kõigile kättesaadavad olema, sest et nemad on kõige suuremad tiisikuse vaenlased.

Lõpuks olgu veel tähendatud, et tiisikuse ärahoidmise abinõusid ei pea mitte alles siis tarvitusele võtma, kui perekonnas on juba mõni tiisikusehaige, vaid neid peab alati tarvitama. See mure alaku juba lapse sündimisest saadik.



Sisukord.

Tiisikus ehk tuberkuloos.	Lk.	3
Tiisikuse tekitaja	"	3
Tiisikusebatsillide sissepääsuteed ja levimine	"	4
Tiisikuse üksikud vormid	"	6
Tiisikusest hoidumisabinõud	"	10

A
7783