

A-5663 III

C
2592

00 mk.

Dr. A. Eberhardt

ESIMENE ABI

õnnetusjuhtumiste korral

15 selgitava pildiga tekstis

Eesti keelde toimetanud
Arnold Kõiv

õp. ~~59.212~~
1104

59.69
6925



V. Anniko kirjastus. Tallinn 1927

2

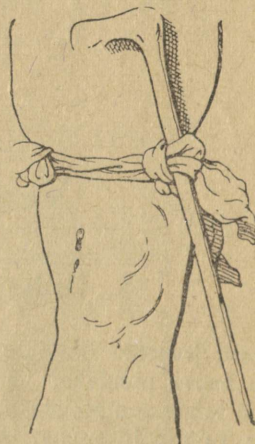
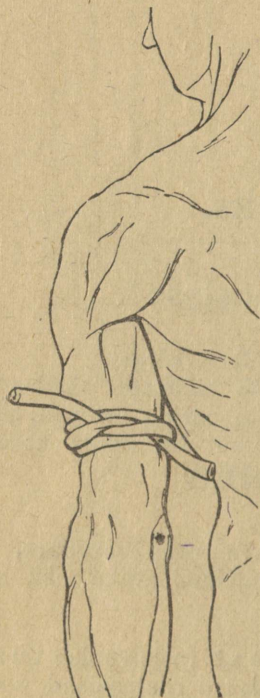
Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu

33382

ESTOTRÜKK TALLINN S. KARJA 8

ARHIIVKOGU

B. Esialgne vere kinnipanek juhustel, kus ähvardab verest fühjaks-jooks.



1. Kummist lõdvis (kummitoru) venitatakse välja ning tõmmatakse ülalt poolt haava mitmel keerul ümber liikme ja seotakse siis lõdvisel otsad sõlme.

2. Lõdvisel puudumisel seotakse ümber liikme rätik, millel silmus sees; silmusest pistetatakse puu läbi ja keerutatakse rätik tugevasti kinni (vt. joonistust!).

C. Verejooks ninast.

1. Tõmba ninna külma vett äädika, sidrunimahla, maarjajää ehk tanniiniga.

2. Siruta käed üle päa.

3. Heida seliti voodisse, asetades pää pisut kõrgemale.
4. Pista verd jooksvasse sõõrmesse tükike puuvilla ehk puhast linast riiet.
5. Püsi võimalikult rahulikuna ja hinga suu kaudu.
6. Lase veri ninna hanguda ja ära puhasta tad kohe välja.

D. Vere köhimine ja purtskamine kurgust.

1. Aseta haige pool-istukile.
2. Vabasta ta kitsendavaist je pitsitavaist riietuseosadest.
3. Anna talle jäätükke neelata.
4. Anna juua keedusoola vett.
5. Keela haigel rääkimine ja kõik liigutused.
6. Pane külmad lapid rinnale ja kõhule.
7. Püüa haiget rahustada.

Marukoera puretud.

1. Nööri puretud liige ülaltpoolt haava kõvasti kinni.
2. Hoolitse, et haav ohtralt verd jookseks (pigista ja mulju).
3. Ime haava, kui su suu ja huulte nahk vigastusteta.
4. Niisuta haava, kui võimalik, kange tärpentüini; nuuskiirituse või väävelhappega („lõngaõli“), või põleta tad tulise metallvardaga, hõõguva söe või paberossi otsaga.
5. Kutsu kiiresti arst.

Ussi hammustatud.

1. Nööri hammustatud liige ülaltpoolt haava kõvasti kinni.
2. Hoolitse, et haav ohtralt verd jookseks (pigista, süvenda lõigates).

3. Ime haava, kui su suunahk vigastamata.
4. Niisuta haava kange tärpentiini, nuuskpiirituse („salmiaakpiiritus“), väävelhappe ehk suitseva lämmastikhappega, või põleta tulise varda ehk söega, või jälle — hõõru „põrgukiviga“ (lämmastikhapu hõbe).
5. Anna ohtralt sisse alkoholi — kuni joobumuseni.
6. Pöördu kohe arsti poole.

Luumurded ja purustused.

1. Aseta haige selili, pää pisut kõrgemale, et minestust ärahoida.
2. Lõika lõhki riided ehk jalanõud, mis vigastatud kohta ümbritsevad.
3. Tee hädaside, nagu eelpool õpetatud (lhk. 7—14).
4. Toimeta hädaline kohe arsti juure.
5. Minestuse korral toimi nii, nagu eelpool juhutatud (lhk. 9).
6. Juhustel, kui murde-koht ka haavatud on, toimi lhk. 3—4 juhustete järele.

Nikastused ning jatku venitused.

1. Aseta vigastatu vaiksesse paika ja hoolitse, et ta rahu saaks.
2. Pane vigastatud kohale külmad lapid (ehk jääkott).
3. Ära püüa vigastatud liiget ise kohale säädida, vaid jäta see arsti hooleks.

Mähed,

A. Side- ehk rätikmähed kätel.

1. Sideme mähkimine ümber käe (joon. 2) algab sõrmenukkide kohalt (2 mähest), siis tõmmatakse side risti üle käelaba randmejatkuni ja siit tagasi, ning lõpetatakse, mähkides mitu korda ümber randme.
2. Rätiku kesksaak pannakse pihule, mõlemad otsad ristitatakse üle käeselja ning mähitakse ümber randme (joon. 2).

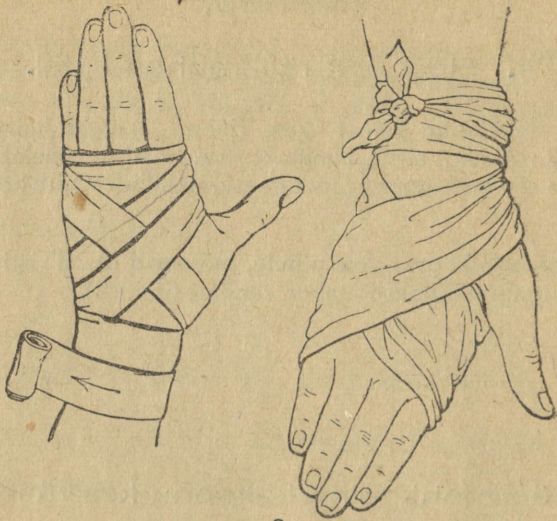
B. Käe mähkimine kolmenurkse rätikuga.

Käsi asetatakse (pihuga allapoole) rätikule nii, et rätiku äär tuleks randmejaku kohale (joon. 3), siis heidetakse rätiku teravnurk üle sõrmeotsade käeseljale ja teised kaks nurka mähitakse ristimisi üks- kaks korda ümber randme ja lõidetakse sõlme.

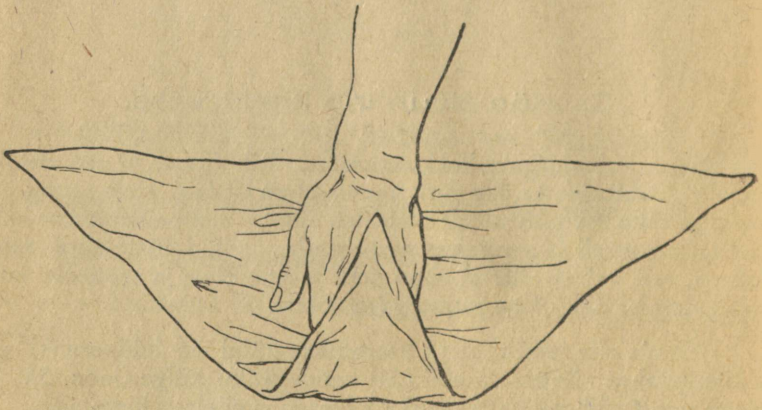
C. Käe sidumine kaelusesse.

Suur, kolmnurgaks kokkukeeratud rätik (joon. 4) asendatakse rinnale ja sihitakse ta üks nurk kaenla-augu alt läbi (teine nurk jääb õlale ja kolmas ripub vabalt otsesihis alla.) Siis painutatakse haige käsi täisnurga all ja surutakse vastu rinda. Nüüd tõstetakse rätiku kolmas, seni vabalt allaripunud nurk teisele õlale ja seotakse kukla taga esimesel õlal oleva rätinurgaga sõlme.

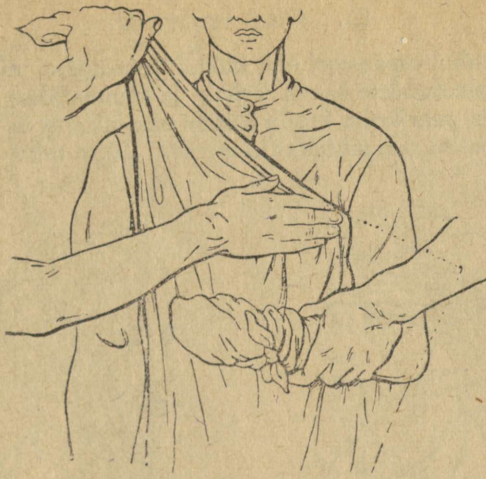
Kaenla alla juhitud nurk keeratakse nüüd üle küünarnuki ette ja kinnitatakse nõõpnõela abil kätt katva rätiku külge (joon. 5). Ka teiselt poolt võib rätikut samuti koolutada ja nõelaga kinnitada.



2.



3.



4.

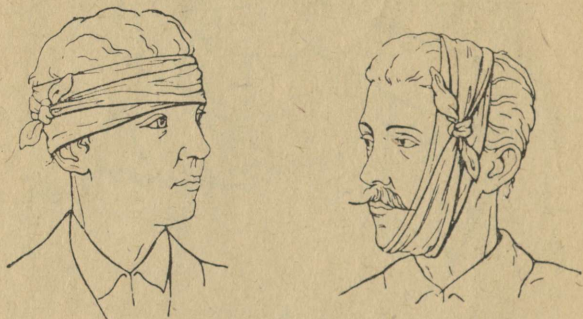


5.



D. Pää mähed.

1. Haavade puhul otsaesisel ehk kuklal toimitakse nii: siderätiku keskpaik asendatakse haava kohale ja tõmmatakse rätik horisontaalses sihis paar-kolm korda ümber päa, nii, et ta äär üle kõrvaltade ülemise osa sihtuks (joon. 6). Sõlm teha haava vastaspoolele.



6.

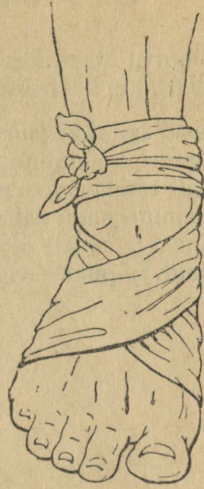
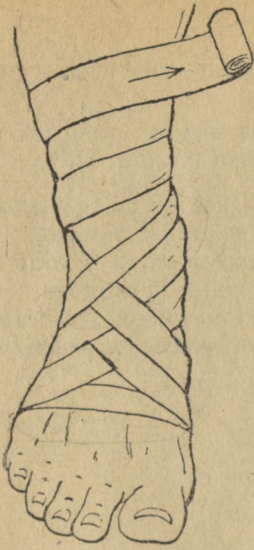
2. Külghaavade puhul tõmmatakse siderätik ümber päa ülalt alla (joon. 6), nii, et ta läbi käib lõua alt üle ühe kõrva päälale. Ka siin sõlmata haava vastasküljel.

E. Jala-laba mähed.

1. Sideme (binde) abil: kõige esmalt side mõned korrad tõmmata ümber labajala keskpaiga, siis 2—4 korda edasi-tagasi risti üle labajatku (kanna tagant) ja ümber sääre siduda (joon 7).
2. Rätikuga: rätiku keskpaik asetada talla alla, siis rätiku otsad ristimisi üle laba juhtida kanna taha ja ümber sääre siduda (joon. 7).

F. Jalasääre mähed.

1. Sideme (binde) abil: Algada samuti, nagu labajala mähed, kuid, arvestades sellega, et sääär järk-järgult jämedamaks muutub, tuleb säärel iga side-ringi järele side kahekorra käänata (joon. 8).
2. Kolmnurkse rätiku abil: kand asetatakse rätikule, ühe nurga vastu; see nurk keeratakse üle varvaste labajala seljale, kuna kaks kõrvunurka ristimisi üle labajala kanna taha tõmmatakse ja ümber sääre sõlmatakse.



7.



8.

G. Rangluu murde mähed.

Kui murru otsad üks teise suhtes paigast pole ära nihkunud, siis on küllalt, kui käsi siduda kaelusesse (vt. lhk. 7).

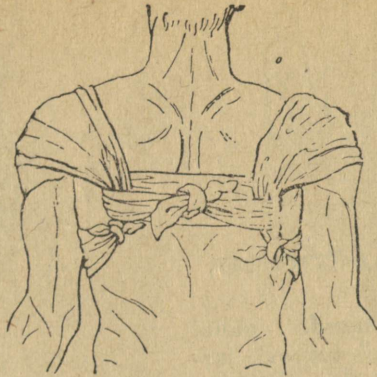
Juhusel aga, kui murru otsad paigast ära on, seotakse üle mõlemate õlgade kolmnurkne rätik, otse seljal sõlmates (joon. 9). Rinna kohalt tõmmatakse need mõlemad sidemed kokku kolmanda rätikuga, samuti, nagu selja poolgi — neljanda rätikuga. Ühendusrätikud (rinnal ja seljal) olgu tõmmatud nii pingule, et õlad tublisti taha hoiaksid. Lõpuks — vigastatud käsi kaelusesse panna (vt. lhk. 7).

Hädaside õlavarre luu murde puhul.

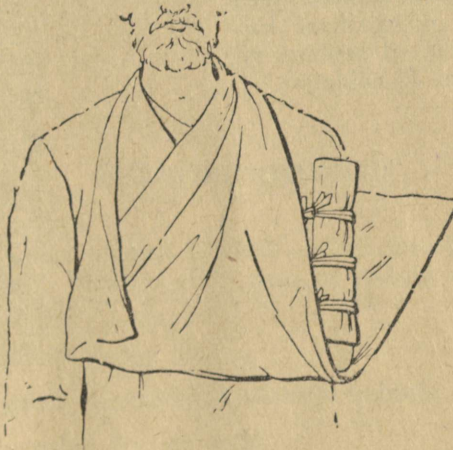
Pärast seda, kui luu murru-otsad kokku pandud, liiget sirgjoones kergelt venitades, ümbritsetakse vigastatud õlavars kolme kuni nelja, puuvillaga polsterdatud lahasega, kusjuures külgmine lahas teistest pikem on. Lahased seotakse ümber kas rätikute või binde-dega, mille järele käsi kaelusesse paigutatakse (joon. 10).

Hädaside käevarre luu murde puhul.

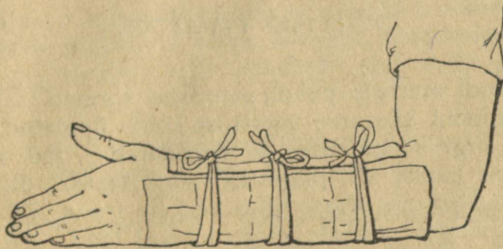
Painuta käsi täisnurga all kõverasse. Siis võtku üks avitaja kinni küünarnuki kohalt, teine aga — käelabast, ja mõlemad venitagu vigastatud liiget vastupidises sihis, et murru-otse õigesse paika tõmmata. Siis köidetakse kummagi poole käevart puuvillaga vooderdatud lahasega; lahased peavad olema nii pikad, et nende üks ots ulataks küünarnuki, ja teine — käelaba keskkohani (joon. 11).



9.



10.

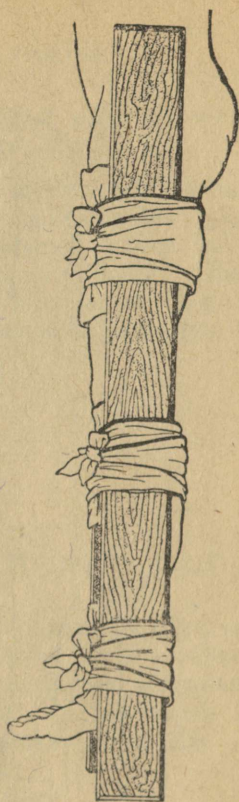


11.



Reieluu murre.

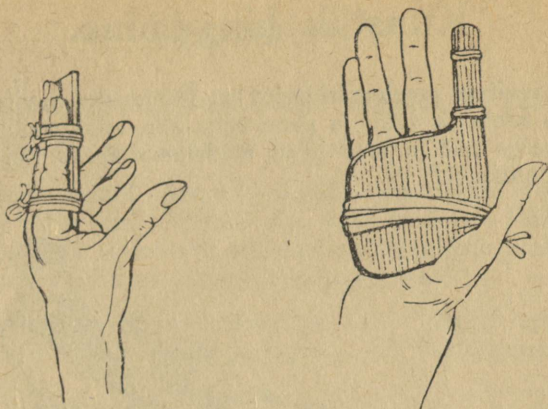
Reieluu murde puhul vajame kahte tugevat, isepikkust lahast. Välimine ulatab niudest kannani, seesmine — puusajatkust kannani. Lahased seotase nii, nagu joon. 13 näidatud.



13.

Sõrme murre.

Sõrmekondi murrete puhul, pannakse sõrmed lahasse niisamuti, nagu ülalpool käevarre vigastuse kohta õpetatud, s. t., asendatakse sõrm sirgesse olekusse ja ühendatakse luu murru-otsad. Lahased on kas papist või pilbastest ning peavad olema nii pikad, et ulatavad sõrme otsast pihu keskele (joon. 12). Kui muratud on sõrme viimane (labale kõige lähem) liige, siis peab selle lahase ots tugenema kogu pihule (joon. 12).



12.

Põletishaavad.

1. Kui riided seljas põlema lähevad, määsi õnnetu paksu vaiba ehk mõne muu suurema riide sisse ja võõrita tad põrandal, et tuld lämmatada.
2. Vala riidespõleja veega üle.
3. Lõika tal riided ettevaatlikult lõhki ja vabasta neist ta keha.
4. Põletisrakke nahal ära tee katki.
5. Võia tulihaavu mõne õliga, mis käepärast (riitsinus, linaseemne-õli jne.) ehk soolamata võiga, koorega, munavalgega, või puista üle jahuga, tärkliga ehk soodaga ning mähi põlenud kohad kinni.
6. Leelistega (seebikivi, kustutamata lubi j. t.) põletuse puhul pese nõrga äädikaga ja võia õliga.
7. Hapetega (soolhape, väävelhape, salpeeterhape j. t.) põletatud haavad vala ohtralt üle vee ehk piimaga ja puista nendele kriiti ehk soodat, mäari seepi või niisuta lubjaveega.

Kunstlik hingamine.

1. Kui abitarvitaja meelemärkuseta on (lämmastuse, vingu jne. mõjul), siis aseta ta selili ja pane selja alla kokkurullitud riided, nii, et haige pää ja õlad pisut madalamal asuks kui muu keha (vaata joonistusi!)



14.



15.

2. Võta haige kätest pisut allpoolt küünarnukke kinni ja sirutad pää taha, nii, et mõlemad käed üksteist puutuvad (joon. 14). See on kunstlik sissehingamine.
3. Järgneval momendil lase haige käed alla — rinnakorvi külgedele vastu ja suru tugevalt rinnakorvi. See on kunstlik väljahingamine. Iga sisse- ja väljahingamiseks tarvita 1—3 sekundit.
4. Tee kunstlikku hingamist vähemalt 2 tundi.

Uppumine.

1. Vabasta uppunu riietest, kuni reiteni. Eemalda ka vöö.
2. Puhasta suu sõrmega kõntsast ja ilast.
3. Aseta uppunu kõhuli abiandja põlvele ehk maha (mitte maa pääle!), ta kõhu alla riiderulli ehk kätt pannes. Pööra ta pää kõrvale ja vajuta rütmiliselt (ühetaoliste ajavahede järele) ta seljale, et vesi kopsudest ja maost välja voolaks.
4. Kui enam vahutavat vedelikku ei tule, pööra uppunut 15 korda minutis seljalt kõhuli ja tagasi. Ei hakka uppunu hingama, siis:
5. tee kunstlikku hingamist (vaata vastaval leheküljel).
6. Kui on mitu abilist, siis samal ajal hõõruda uppunu nahka ehk panna talle soojavee pudelid.
7. Uppunu meelemärgusele tulekul riiesta ta soojalt ja anna sooje ergutavaid jooke (teed, kohvi, alkoholi.)

Külmetus.

A. Üksikute kehaosade külmetus.

1. Nahka lumega hõõruda või liige külmas vees hoida, kuni kangustus möödunud.
2. Esimesel külmetusjärgul (nahk punetab, pärast muutub puna-valge täpiliseks ja valgeks, kompamisel on tuim, aga valutab):
a) määrada joodiga; b) rasvaga, vaseliiniga, boor- ehk tsinksalviga; c) panna puhas side.
3. Teisel külmetusjärgul (tekkivad sogase, pruunika vedelikuga villid): a) villid avada ja nahakile kõrvaldada; b) kompress (lubjavesi ja linaseemne-õli pooleks); c) side.
4. Kolmandamal külmetusjärgul (liikmed muutuvad mustjas-siniseks ja külmaks):
a) side; b) liige kõrgemale asetada.

B. Ärakülmamine.

Kauaks lumme magama jäädes, külmab inimene ära. Ta liikmed on kanged ja haprad, seepärast abiandmisel kehaosi mitte murda.

1. Riided ettevaatlikult maha võtta (parem — lahti löigata); õnnetut ei tohi otsekohe sooja ruumi viia, mis surma tooks. Riidetest vabastamine sünnib õues ehk kuuris.
2. Keha lumega seni hõõruda, kuni kangestunud liikmed jälle painduvuse omandavad.
3. Külmetanu üleviia tuppa, kus tad leigesse vette kas. etud riidega hõõruda.
4. Ettevaatlikult kunstlikku hingamist teha (kui liikmed pisut juba painduma hakkavad).
5. Haige meelemärgusele tulekul talle külma viina, teed ehk kohvi anda.
6. Kui tuiksoone löögid juba tunda, siis haige soojasse voodisse panna.

Lämmastus.

A. Gaaside läbi.

1. Vii õnnetu kohe värskesse õhku.
2. Vabasta ta riietest täitsa.
3. Vala ta üle külma veega.
4. Ärrita kurgulage ja ninakoobast sulega, anna nuusutada salmiaakpiiritust (nuuskpiiritust).
5. Tee kunstlikku hingamist.

B. Lämmastus mulla, liivakihi jne. alla jäämisel.

1. Õnnetu kohe värskesse õhku viia.
2. Puhastada nina, suu ja kurk kõrvalainetest.
3. Haige riietest vallaldada.

Meelemärkuseta olek.

A. Minestus.

1. Haige kohe pikali panna.
2. Pää allapoole, käed-jalad kõrgemale asetada.
3. Riidetest vabastada.
4. Käsi ja jalgu sidemetesse mähkida, algades sõrmeotsadest ja varvestest ülespoole, et verevoolu südame ja pääaju sihis hõlbustada.
5. Rohkesti värsket õhku!
6. Pritsida (mitte valada!) nägu ja rinda külma veega ning iga pritsimise järele ära kuivatata.
7. Ninakoobast sulega kōditada, nuusutada anda salmiaakpiiritust, tubakat või muud kangelõhnalist ainet.
8. Teha kunstlikku hingamist.
9. Meelemärkusele tulekul anda kuuma teed, kohvi, alkoholi.
10. Mitte lubada voodist tõusta.

B. Langetõbi.

1. Valva, et haige end tõbehoos ei vigastaks.
2. Pane haigele hammaste vahele lusikas, puutükk ehk muud, et haige oma keelt ei hammustaks.
3. Hoiatõbise pää kõrgemal.
4. Oota tõbehoo lõppu rahulikult, ära hoiatõiget kinni ega püüa ta rusikaid avada.
5. Ära anna haigele nuusutada ärritavaid aineid.

C. Hüsteerilised krambid.

1. Sama, mis langetõbigi juures punkt 1—4.
2. Salmiaakpiiritust nuusutada anda.
3. Sisse — palderjani ehk Hoffmanni tilke (15—25 tilka veega).

Poonu.

1. Poomisnöör läbilõigata, ühtlasi poonu keha kinni hoides, et ta kukkudes viga ei saaks.
2. Kunstlik hingamine (pää jalgadest kõrgemal).
3. Nahk soojaks hõõruda, näkku külma vett pritsida. ¶

Pikse löök.

1. Värske õhk. Täieline vaikus ja rahu haigele.
2. Kunstlik hingamine.
3. Vaata esimest abi: a) minestuse, b) põletishaavade puhul.

Päikesepiste.

1. Haige vilusse viia.
2. Riidetest vabastada.
3. Näkku õhku lehvitada.
4. Keha külma veega ülevalada.
5. Pähe — külmad kompressid.
6. Ohtralt vett juua.
7. Kui haige meelemärkuseta — ärritada nina ilanahka sulega, nuuskpiiritusega jne.
8. Kui hingamine nõrk — kunstlikku hingamist teha.
9. Meelemärkusele tulekul anda teed, kohvi, alkoholi.

Märkus: kui õnnetu nägu punane — siis pää kõrgemale asetada, kui aga kahvatu — siis madalamale.

Kõrvalised kehad.

A. Hingelõõris (ehk söögilõõris).

1. Parema käe esimene ja keskmine sõrm ehk põial kurku pista ja kõrvalist keha välja võtta püüda. Kui see ei õnnestu, siis:
2. Oksele aidata, kurku ja keelejuurt sõrmega ärritades.
3. Haigele labaluude vahele rusikuga mitu tugevat, lühiväلتelist hoopit anda, haiget selle eel kõhu ja rinnaga seinat, kummutit ehk mõnd muud tuge vastu nõjatades.

B. Kõrvas.

1. Pritsida kõrva soojat vett ehk soojat õlit (linaseemne, riitsinuse jne.).
2. Pöörata pää viltu sellele küljele, kus poolel asub kõrva ummistatav kehat, ning raputada pääd.
3. Kui kõrva on sattunud hernes, uba või muu paisuv kehat, siis kõrva tilgutada esmalt pisut glütseriini — ja alles pärast seda pritsida soojat vett ehk õlit.
4. Mingit abiriista (urgitsemiseks) ei tohi tarvitada.

C. Ninas.

1. Nuusutada tubakat, sinepit ehk muud, mis aevastama ajab;
2. nuusutada neid aineid, vaba ninasõõrmet kinnipigistades.
3. Waba sõõrme kaudu vett sissetõmmata, ja, kui vesi kurguni jõudnud — jälle tagasi nuusata; on aga ninas kehad, mis vees paisuvad (uba hernes j. n. e.) — siis vett mitte tarvitada.

D. Silmas.

1. Silma ülemise lao ripsmetest sõrmedega kinni võtta, silmamunast pisut eemale ja alle tõmmata ja nii mõni sekund hoida, kuni pisarad prügi välja uhuvad.
2. Kui prügi alumise lau taga, siis: haige vaadaku üles; silmalaug venitatakse alla ja pühitakse prügi puuvillatombu või rätinurgaga välja.
3. Vahel on tarviline ülemise lau ümberpööramine, mis järgmiselt sünnib: sel ajal, kui haige alla vaatab, võtab aitaja parema käega lau ripsmetest kinni, venitab lau alla ja silmamunast eemale; nüüd käänab ta lau tikule, mille ümber puuvilla mähitud, ja kõrvaldab puru puhta rätiku abil.

4. Kui kõrvaline keha silmamunasse tunginud, — tee side, puuvilla alla pannes, ja rutta kohe arsti juure.
5. Kui silma on sattunud lupja või tsementi — tilgutada silma suhkruvett.
6. Rauapuru püüa väljavõtta magneediga.
7. Silma mitte hõõruda!
8. Pärast puru kõrvaldamist — silmale külm kompress.

Mürgitus.

1. Saada kohe arsti järele!
2. Talita piinlikult mürgi iseloomu järele, sest mis ühel puhul häa, — on teisel puhul surmav!

Happemürgitus.

1. Mineraalhapetega (väävel-, sool-, salpeeter-, äädik-, karbool- j. n. e. happed) anna mürgitule ohtralt juua külma vett.
2. Lahjendatud leelis-jooke: põletatud magneesiumi (1 teelusikas klaasi vee kohta), kriiti või hambapulbrit, lubjaveet (mõni teelusika täis), tuhka (supilusikas klaasi vee kohta), nuuskpiiritust (5 tilka napsuklaasi kohta, 3—4 napsuklaasi täit).
3. Ohtralt õlisi sisse anda, külma munavalget, piima, tärkliis-kliistrit, kartuli-pudru j. n. e.
4. Hapetega mürgitusel ei tohi: a) kunstliselt okset väljakutsuda, b) maopuhastust teha, c) soodat anda, [kui muud käepärast ei ole, siis antagu vä g a e t t e v a a t l i k u l t nõrka soodavett ($\frac{1}{2}$ teelusikat klaasi vee kohta) — üks supilusika täis iga viie minuti järele.]

Leelismürgitus.

Leelised (lehelised): seebikivi, ammoniak jne.

1. Ohtralt külma vett joogiks.
2. Lahjendatud happelisi jooke, (sidrunihapet — $\frac{1}{2}$ teelusika täit klaasi vee kohta, äädik- või soolhapet — kumbagi mõned tilgad klaasi vee kohta, limonaadi, marjakeedist j. n. e.).
3. Ohtralt õlisi sisse anda, kunstliselt okset mitte väljakutsuda.

Vastav abi mürgituste puhul,

Mürgiaine	Vastumürk ja esimene abi
1. Leelised (sööt-kaalium, sööt-natrium, ammoniak j. t.).	Lahjendatud sidrunihape, äädikas, soolhape, limonaad, neelata jäätükikesi; limased õlid, munavalge.
2. Happed (väävel-, sool- äädik-, karboolhape j. t.).	Lahjendatud leelisjoogid magneesiumiga, kriidiga tuhaga, salmiakpiiritusega, hästi nõrk soodavesi; neelata jääd; õlisid ja limaseid vedelikke sisse.
3. Arseen(realgaar, auripigment, Schweinfurtheri roheline j.t.)	Kuntslik okse; soe piim; õliained; munavalge.
4. Vask (vasevitriool, vaseroheline j. m.).	Kuntslik okse; magneesium; munavalge; mitte midagi rasvast ega õlist!
5. Vosvor.	Kuntslik okse; magneesium; puhastamata tärpentiin (15—30 tilka vee ehk viinaga iga $\frac{1}{4}$ tunni järel sisse võtta). Mitte midagi rasvast ehk õlist!
6. Elavhõbeda ühendused (sublimaat j. n. e.).	Kuntslik okse; munavalge; suhkruvesi; ohtralt vett. Soolast ja haput mitte anda!
7. Tsüaaniskaalium.	Kuntslik okse; ritsiinuse õli; vesiniku ülihappendi lahu (1 supilusikas klaasi vee kohta); mangaanhapu kaaliumi lahu (paar kristallikest klaasi vee kohta). Kül m kompress pähe; kuntslik hingamine.
8. Strihniin. Näiteks n.n. „rebasekakud“,	Võimaldada täielik vaikus; pime tuba; ergutavaid aineid (tee, kohvi, alkohol) mitte anda. Kuntslik okse.

Mürgjaine	Vastumürk ja esimene abi.
9. Opium (ehk morfiim ja kokaiin, samuti ka — nikotiin).	Kuntslik okse; klistiir; haiget mitte magada lasta; sisse 2—3 klaasi tanniini (teelusika täis klaasi vee kohta), musta kohvi, mangaanhapu kaaliumi lahu (paar kristalli klaasi vee kohta). hoiduda hapete ja hapude jookide eest! Kunstlik hingamine (kui hingamine nõrk).
10. Rikkiläinud toiduained, seened	Toimida nii, nagu oopiumiga mürgituse puhul; pääle selle: sisse — glauveri soola või riitsinuse õli; neelata — jäätükikesi; äädikast mitta andal
11. Eeter (ehk kloroform).	Haige värskesse õhku viia; kuntslik okse (kui eetrit sisse võetud); piim; munavalge; must kohvi; kange tee; kuntslik hingamine; happeid mitte andal
12. Alkohol	Riided lahti teha; värsk õhk; kuntslik okse; külmad kompressid pähe. Kui nägu kahvatu — haige pikali panna, pää madalamale; kui nägu punane — pää kõrgemale asetada.
13. Seatina	Kuntslik okse; provanks- või oliivõli 1—2 klaasi päevas (mitu päeva järjest); piim; munavalge; glauberisool (1 supilusika täis klaasi vee kohta).
14. Petrooleum	Kunstlik okse; riitsinusõli; soe piim; soojad kompressid kõhule.

Kodune apteek.

1. Viina-piiritus desinfectsiooniks (pisilaste hävitamiseks), haavade pesemiseks ja kompressideks (viimaseks otstarbeks — veega lahjendatud).
2. Bensiin — haavade puhastamiseks.
3. Boor — haavade puhastamiseks ehk silma- ning muudeks kompressideks, 1 teelusikatäis kristalle klaasi vee kohta (ka mõningate mürgituste puhul).
4. Jood — värskel haava määrimiseks.
5. Vesiniku ülihapend — (kolme protsendiline) — haavade puhastamiseks ja suu ning kurgu loputamiseks kurgu ilanaha põletiku puhul. Mõnede mürgituste korral.
6. Boorvaseliin — põletishaavade ja külmanud kehaosade võidmiseks.
7. Aspiriin — (valmid pulbrid à 0,5—0,3 gr) — päeavalu ja palaviku vastu.
8. Palderjani tilgad — rahustav vahend.
9. Salmiakpiiritus (nuuskpiiritus) — minestuse ja nõrkemise puhul nuusutada, vastavate mürgituste korral — sisse.
10. Aniisi tilgad — köha puhul, 10 tilka veega.
11. Nelgi-õli — valutava hamba tühemusse panna (puuvilla topiga).
12. Riitsinuse-õli — kõhu ummituse puhul sisse võtta supilusika täis. Mõne mürgi vastand.
13. Soolhape — mõnede mürkide vastandiks. Kõhutaudide puhul — mõni tilk veega sisse.
14. Mangaanhapu kaalium — suu ja kurgu loputamiseks (kui suus, näiteks, paha lõhn). Mõnel puhul — vastumürgiks.
15. Tanniin — verejooksu puhul ninast. Mõnede mürkide vastand.
16. Sidematerjaalid — sidemed, puhastatud puuvill, marle ja vahapaber kompresside katmiseks.
17. Tsinksalv — nahahaiguste j.n.e. vastu.

Kuidas olla terve.

Esimene käsk.

Pea ikka meeles, et meid igalt poolt ähvardavad miljardid miljarde pisilasi, kes varitsevad aga parajat momenti kallaletungiks. Nad hõljuvad õhus, pesitsevad mullas, riietes ja toiduainetes. Nad siginevad sööginõudes, toa seintes, põrandas ja mujal. Puhutus ja mõistlik eluviis hoiavad sind tõbe eest!

Teine käsk.

Pese käsa hommikul, pese käsa õhtul, ja tingimata pese käsa enne söömist. Olgugi su käed näiliselt puhtad, kuid ometi kihisevad nende nahavoldikesed tuhandeid nägematuist pisilasist, mis suu pühkimisel, silmade hõõrumisel, nina nuuskamisel ja pääsjalikult, — söömisel ühes toiduga su kehasse satuvad ja sääl kohe oma hävitavat tegevust algavad. Ära anna kätt räpasele inimesele, sest nii võtad sa üle ka tema käel kubisevad pisilased. Puhasta küünealuseid: küünemust on pisilastele soodsaks siginemispaigaks!

Kolmas käsk.

Pese oma ihu üleni vähemalt kord nädalas. Tea, et sa mitte üksnes nina kaudu ei hinga, vaid et väga suurel määral kahjulikude ainete vahetus (hingamine) teostub just läbi nägematute nahaaukude, milliste ummistumisel mustuse läbi mürgiained su kehasse jäävad, mitmekesiseid ja ränke haigusi algatades. Ka pisilased siginevad miljonitena nahka katvas mustuses, mis moodneb higi, tolmu, rasva ja kuluva nahakatte osakesist.

Neljas käsk.

Ära unusta, et räpased ihukatted on vastikud teistele ja kahjulikud su tervisele. Higi ja muude eraldistega läbi-imbunud riie takistab hingamist naha kaudu. Niisugused riided on haigusedude (pisilaste) pesaks!

Viies käsk.

Liigu võimalikult palju värskes õhus ja tuuluta piinliku hoolega oma tuba. Tuulutamata toas ujub tolm, õhk on täidetud lugematu hulga pisilastega, nende kohutavate haiguse idudega, mis silmale nägematud ja milledega sa, võib olla, just seetõttu ei arvesta; ka on tuulutamata toas ohtralt gaasilisi aineid, mis ihule kahjulikud. Kas tahad seda kõike endasse hingata?

Kuues käsk.

Puhasta harjaga oma hambaid ja loputa suud. Tee seda vähemalt hommikul ja — mis pääsi — õhtul. Hammaste vahele kogunenud toidujäänustes siginevad pisilasad. Need neelad sa kõhtu, kus neist ainult osa sureb. Öö kestes sünnib see nähtus erilise hooga. Sellepärast — puhasta suud vähemalt enne magama minekut!

Seitsmes käsk.

Ära söö räpaselt valmistatud ja räpasesse anumasse pandud toitu, sest sel moel võid end pisilaste ohvriks anda. Ära salli kärbsid toiduainete kallal: need tiivulised haiguste levitajad nokitsevad ühesuguse häameelega nii surnud looma, väljaheidete, kui ka su toidu kallal, kuhu toovad omal nokal ja jalgel kõiki, eelmistel lendudel kaasavõetud pisilasi ja mustust. Kuidas võid seda sallida?

Kaheksas käsk.

Ära joo külma vett, olles higine: nii võid kardetavalt ära külmetada hingamis-elundid, mille järelduseks rasked haigused, nagu, näiteks — tiisikus.

Üheksas käsk.

Ära salli, et sulle keegi näkku hingab või köhib: kes teab, missuguseid haiguse-idusid ta sel teel oma ihust sinu kehasse võib saata!

Kümnes käsk.

Ära sülitata maha! Rõga ja sülg sisaldavad pisilasi. Ärakui vades, hõõrduv rõga tolmuks, tõuseb õhku — ja sina ise ning su ligimesed peavad tahtmatult enesesse hingama need kahjulikud idud. Ega sa ometi taha olla iseene ja teiste mõrtsukas?

Üksteistkümnes käsk.

Inimkeha on keeruline masin, mis jõu ja teguvõime saavutamiseks vajab toitu. Seepärast hoolitse, et see toit oleks otsustavkohane ja kasulik.

Piima tarvita mõõdukalt, sest piim on normaalseks toiduaineks ainult 3—4 a. vanuseni ja ülearune piima tarvitamine tekitab sageli verevaesust, kõhu ummistust ja isu puudumist. Samuti kahjulik on süüa liialt mune. Munad valmista ikka jahusöökide sisuosana, ja ainult aeg-ajalt söö neid toorelt, pool-kõvaks keedetult või „härjasilmadena“ praetult.

Uuemal ajal tõstetakse ikka ägedamalt ja ägedamalt häält lihatoitude vastu, sest liha sisaldab üleharu palju munavalget, inimese organism aga vajab munavalget võrdlemisi vähe — ja sellegi, tarvilise munavalge hulgaga varustab meid küllaldaselt taimetoit.

Maiustused on lubatud õige mõõdukal määral ja, päälegi, üksnes pärast sööki. Keha leiab tarvilise suhkru hulga palju paremini leivast, puuviljast, kaunviljast, salatist jne. Leem ja supp on iseendast vähetoitev, toitvaks teevad ta tangud ja juurvili. Seepärast võiks lihasuppide asemel aegajalt süüa tangude ja mõnede juurviljade keedist (leem), millesse lisatud on makaroonid. Väga soovitatav on aiavilja keetmisel tarvitada vähem vett; aiavilja on soovitamam kuputada taimeõlide ehk või sees. Salatit ära valmista äädikaga, (eriti — veel lastele)! Jahutoidud olgu lihtsad oma koosseisu poolest ja mitte liig magusad. Nende juure sünnib väga hästi värskelt või kuivatatult keedetud puuvili.

Söö alati ühel ja samal kellaajal, sest kõht harjub toitu saama regulaarselt!

Kõige parem jook, nii noorele kui vanale, on — puhas vesi. Igasugu alkoholi joogid, samuti kui kange tee ja kohvigi, hoida oma noorsoost eemale!

Kaksteistkümnes käsk.

Toitluse alal pea meeles veel, et liigsöömine tapab rohkem kui nälg.

Ära söö nii palju kui jaksad, eriti veel — õhtul. Liigne toiduhulk eraldub kehast seedimatult ja sooled ning magu kaotavad enneaegselt toidumahlade imamise võime. Söö ainult nii

palju, kuivõrd jaksad ära seedida. Pure toit hästi läbi. Kui sul pahe enesetunne on, siis tuleb see harilikult ikka kõhu ülekoormatusest. Väga „peen“ ja küllaline laud on kahjulik. Itaallased söövad pääasjalikult ainult leiba ja nõrka viljakohvi, kuid on ometi vastupidavamad ja töötavad virgemalt kui need, kes söövad üksnes liha.

Joo vett marjaleeme ja piimaga. Hommikul, enne lõunat ja õhtul, magama minnes, joo klaas-kaks vett.

Kolmteistkümnes käsk,

Juba lapse-east alates, harjuta võimlemise ning mitmekesise tööga oma keha igakülgselt tugevaks, painduvaks, liikuvaks ja vastupidavaks.

Ning kord organism igakülgsest on tugevnenud, siis oled sellesamaga terve ja ilus. Ilu on tervise ja jõu väljendus, kui arvesse võtta keha üld-ilu, mitte aga üksnes näoilu. Vormide areng ja nende proportsionaalsus teevad ilusaks nii inimese kui looma.

Tugev, sõna täies mõttes, on ainult see, kellel iga lihas ja orgaan vabalt väljaarenenud — mitte nii, nagu elukutse-listel jõumeestel ehk sportlastel, kellel on ainult võimsad käte ehk jalgade lihased, millised, ebanoormaalselt arenedes kogu muu keha kulul, sallesama läbi organismile kahju teevad.

Ja tõesti, pole sugugi haruldased noorte „jõumeeste“ varajased surmajuhtumised, sest niisugustel ühekülgsest treeneritud isikutel on keha orgaanid väljaarenemata ning kogu keha kahjuks on ebaloomulikult väljakasvanud üksnes käte ja jalgade lihased, nagu juba öeldud.

Neljasteistkümnes käsk.

Elutoa temperatuur ei pea tõusma üle 12 kraadi. Tuuluta tuba iga päev, aknaid avades. Toa soojuste kokkuhoid suletud akende abil võimaldab, võib olla, küttepuude kokkuhoidu, kuid sunnib rohkem arstirohte tarvitama — ning see tuleb hulga kallim.

Viiesteistkümnes käsk.

Ainult tervetel jälgadel asub terve keha. Põletikku põdevad jalad teevad organismi saamatuks. Karastamata jalad on külmetushaiguste põhjuseks, sest nad jahtuvad ruttu ega kannata külma.

Pese jalgu iga päev. Iga nädal tee sooja jalavanni ja löika seejuures küüni ning kõrvalda konnasilmad (kääridega).

Kuusteistkümnes käsk.

Kaheksa tundi und on keskmine norm noorele inimesele. Vanem inimene magagu vähem, laps — paar tundi rohkem. Suvel olgu une-aeg lühem.

Ära ilmaski tarvita pehmeid madratseid ja sulgedest aluskotti! Üksnes väike padjake pää alla!

Seitsmesteistkümnes käsk.

Kasuta värsket õhku, jahedat vett. Lase päikesel end paista ja soojendada, sest päikese kiired tapavad pisilasi ja mõjuvad ka muidu tervendavalt ihu kudedele. Ära veeda ainustki päeva ilma, et sa keha iga musklit (lihast), iga orgaani (elundit) liikuma ei paneks, teda töö ja võimlemisege ei karastaks ja ergutaks.

Pea meeles: liikumises on elu; liikumine kasvatab ja hoiab alal kõrge vanaduseni elujõudu.

Inimene on oma õnne sepp; õnn on tervises, mitte rahas ja hiilguses; tervist aga ei pea otsima arstirohtudes ja arstimises, vaid mõistlikus eluviisis ja korralikus keha harjutamises ning ravitsemises. Arsti ülesandeks on — haigust võita; meie eneste ülesandeks aga — tõbe ärahoida mõistlikkude abinõude varal.

Jah, allaneelata paar tilka mõnd eliksiiri või kolm-neli pilli on hõlpsam, kui ihu karastada ja tugevaks kasvatata kehalise töö ja võimlemise abil. Kui kahju!

Ainult 15 minutit päevas pühendage teaduslisele võimlemisele! Kui vähe vaeva ja tülinat, aga kui määratu palju kasu!

Sisujuhataja.

Verejooks	lhk. 3— 5
Marukoera puretud	" 5
Ussi hammustatud	" 5
Luumurded ja purustused	} " 6—15
Nikastused ning jatku venitused	
Põletishaavad	" 15
Kunstlik hingamine	" 16
Uppumine	" 17
Külmetus	" 17—18
Lämmastus	" 18
Minestus	" 19
Langetõbi	" 19
Hüsteerilised krambid	" 19
Poonu	" 20
Pikse löök	" 20
Päikese piste	" 20
Kõrvalised kehad (hingelöõris, kõrvas, ninas, silmas)	" 21
Mürgitus	" 22—24
Kodune apteek	" 52
Kuidas olla terve	" 26—30

