

DANES
PICTA
.COM

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19

MINISTERSTWO OBRONY NARODOWEJ

Zdr. — 11/47

PRZEPISY
SANITARNO-HIGIENICZNE
W WOJSKU



WOJSKOWY
INSTYTUT NAUKOWO-WYDAWNICZY

1 9 4 8



MINISTERSTWO OBRONY NARODOWEJ

Zdr. — 11/47

PRZEPISY
SANITARNO-HIGIENICZNE
W WOJSKU



WOJSKOWY
INSTYTUT NAUKOWO-WYDAWNICZY

1 9 4 8

MINISTERSTWO OBRONY NARODOWEJ

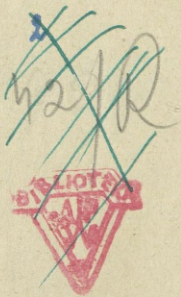
Zdr. — 11/47

PRZEPISY
SANITARNO-HIGIENICZNE
W WOJSKU



WOJSKOWY
INSTYTUT NAUKOWO-WYDAWNICZY

1 9 4 8



MINISTERSTWO OBRONY NARODOWEJ

Warszawa, dnia 1 marca 1947 r.

ZARZĄDZENIE WPROWADZAJĄCE

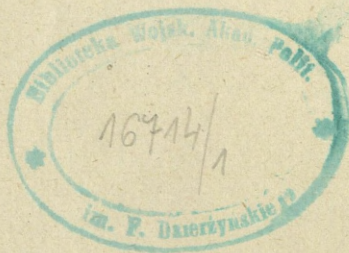
Z dniem 1 czerwca 1947 r. wprowadzam do
użytku służbowego „Przepisy sanitarno-
higieniczne w wojsku”.

III WICEMINISTER OBRONY NARODOWEJ

(—) JAROSZEWICZ

generał brygady





ZAKŁADY GRAFICZNE WINW — ODDZIAŁ w ŁODZI
L. 67/W/48

CZĘŚĆ I

POSTANOWIENIA OGÓLNE

Rozdział I

Zakres, zadania i cel przepisów

	Str.
1. Zakres przepisów	13
2. Zadania i cel przepisów	13

Rozdział II

Obowiązki dowódców, kwatermistrzów i personelu służby zdrowia

3. Obowiązki dowódców	13
4. Obowiązki zastępców polityczno-wychowawczych	14
5. Obowiązki kwatermistrzów	14
6. Obowiązki lekarzy	14
7. Obowiązki instruktorów sanitarnych	15
8. Obowiązki szeregowych sanitarnych	16

CZĘŚĆ II

HIGIENA ZAKWATEROWANIA

Rozdział III

Higiena terenu koszarowego

9. Oczyszczanie terenu koszar	17
10. Śmietniki	17
11. Usuwanie i niszczenie śmieci	17
12. Naczynia na pomyje i odpadki kuchenne	18
13. Ustępy	18
14. Nawozowniki	21

Rozdział IV

<i>Koszary</i>	Str.
15. Budynki koszarowe	22
16. Izby żołnierskie	23
17. Wentylacja, ogrzewanie i oświetlanie	23
18. Sale wykładowe, świetlice	24
19. Spluwaczki i kosze do śmieci	25

CZĘŚĆ III

HIGIENA OSOBISTA

Rozdział V

Zasady higieny osobistej

20. Zadania higieny osobistej	26
21. Mycie	26
22. Kąpiel	27
23. Higiena zębów i jamy ustnej	27
24. Higiena uszu i nosa	27
25. Higiena oczu	28
26. Strzyżenie i golenie	28
27. Odzież i bielizna	28
28. Obuwie	29
29. Pościel	29
30. Odzież specjalna	30

Rozdział VI

Fryzjernie wojskowe

31. Uwagi ogólne	30
32. Pomieszczenie, urządzenie i utrzymanie fryzjerni	30
33. Fryzjerzy	32

CZĘŚĆ IV

HIGIENA ŻYWIENIA

Rozdział VII

Higiena żywienia

34. Uwagi ogólne	33
35. Białko	33

	Str.
36. Węglowodany i tłuszcze	34
37. Sole mineralne	34
38. Witaminy	34
39. Należności żywnościowe	35
40. Układnie jadłospisu	36
41. Przyrządzanie strawy	37
42. Rozkład posiłków	38
43. Zatrucia pokarmowe i ochrona przed nimi	38
44. Tabela wartości odżywczej najważniejszych produktów żywnościowych (średnia dla 100 g produktu)	39

Rozdział VIII

Zaopatrzenie w wodę

45. Uwagi ogólne	41
46. Źródła wód oraz ocena ich przydatności	41
47. Cechy wody	43
48. Odkazanie wody	43

Rozdział IX

Magazyn żywnościowy

49. Pomieszczenia	43
50. Przyjmowanie i przechowywanie produktów żywnościowych	45
51. Wydawanie produktów do kuchni	46
52. Pracownicy magazynu żywnościowego	47
53. Przewietrzanie i utrzymywanie czystości	48

Rozdział X

Kuchnia

54. Pomieszczenie i wyposażenie w sprzęt	48
55. Przygotowanie surowych produktów	50
56. Przygotowanie strawy	51
57. Przechowywanie i wydawanie gotowej strawy	51
58. Mycie naczyń kuchennych	53
59. Przewietrzanie i sprzątanie	53

Rozdział XI

<i>Jadalnia</i>	Str.
60. Pomieszczenie	53
61. Wydawanie stawy	54
62. Mycie naczyń stołowych	54
63. Pracownicy kuchni i jadalni	55
64. Przewietrzanie i utrzymywanie czystości	55
65. Przepisy i instrukcje kontroli sanitarnej	55

Rozdział XII

<i>Piekarnia</i>	
66. Części składowe piekarni	56
67. Pracownicy piekarni	59
68. Praca w piekarni	59
69. Kontrola sanitarna	59
70. Przepisy i instrukcje sanitarne	59

Rozdział XIII

<i>Sklepy i gospody wojskowe</i>	
71. Uwagi ogólne	60
72. Pomieszczenia	60
73. Sklepy	60
74. Gospody wojskowe	61
75. Pracownicy sklepu lub gospody wojskowej	61

CZĘŚĆ V

HIGIENA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Rozdział XIV

<i>Higiena wychowania fizycznego</i>	
76. Uwagi ogólne	63
77. Kontrola lekarska rozwoju fizycznego	65

CZĘŚĆ VI

HIGIENA POBORU I WCIELENIE DO WOJSKA

Rozdział XV

	Str.
<i>Higiena poboru i wcielenie do wojska</i>	
78. Uwagi ogólne	68
79. Pobór do wojska	68
80. Wcielenie do wojska	68

CZĘŚĆ VII

ZWALCZANIE ALKOHOLOWIZMU I UŻYWEK SZKODLIWYCH

Rozdział XVI

<i>Zwalczanie alkoholizmu i używek szkodliwych</i>	
81. Alkoholizm	70
82. Walka z alkoholizmem	70
83. Narkomania	71
84. Używanie tytoniu	71

CZĘŚĆ VIII

HIGIENA PŁCIOWA

Rozdział XVII

<i>Higiena płciowa</i>	
85. Higiena płciowa	73

CZĘŚĆ IX

HIGIENA MARSZU

Rozdział XVIII

<i>Higiena marszu</i>	
86. Wiadomości ogólne o marszu	75
87. Picie wody w marszu	77
88. Wydawanie posiłków w marszu	78
89. Usuwanie moczu i kału w marszu	79
90. Troska o nogi w marszu	79

CZĘŚĆ X

HIGIENA TRANSPORTU

Rozdział XIX

<i>Higiena transportu</i>	Str.
91. Uwagi ogólne	81
92. Przegląd lekarski	81
93. Przegląd sanitarny środków transportowych	82
94. Obowiązki personelu służby zdrowia podczas transportu	82

CZĘŚĆ XI

HIGIENA W OBOZIE I W POLU

Rozdział XX

<i>Zakwaterowanie i zaopatrzenie w wodę</i>	
95. Rodzaje zakwaterowania	84
96. Wybór terenu	85
97. Ilościowe rozmieszczenie żołnierzy na kwaterach	86
98. Zaopatrzenie w wodę	87

Rozdział XXI

<i>Połowe urządzenia sanitarne do usuwania nieczystości i odpadków</i>	
99. Uwagi ogólne	87
100. Ustępy	88
101. Doły chłonne na moczu	89
102. Doły chłonne	89
103. Spalacze	89

Rozdział XXII

<i>Higiena osobista</i>	
104. Higiena osobista	90

Rozdział XXIII

<i>Higiena żywienia</i>	
105. Urządzenie kuchni i jadalni	90
106. Dodatkowe zaopatrywanie żołnierzy w żywność	91

Rozdział XXIV

Higiena żołnierza podczas bitwy

Str.

107. Higiena żołnierza podczas bitwy	91
--	----

Rozdział XXV

Oczyszczanie pola walki

108. Grzebanie zmarłych	92
109. Grzebanie zwłok zwierzęcych	92

CZĘŚĆ I
POSTANOWIENIA OGÓLNE

ROZDZIAŁ I

ZAKRES, ZADANIA I CEL PRZEPISÓW

Przepisy niniejsze obejmują podstawowe zasady higieny wojskowej, ujęte w formę ułatwiającą poznanie ich oraz praktyczne stosowanie w życiu codziennym, a szczególnie w służbie wojskowej.

Znajomość podstawowych zasad higieny obowiązuje wszystkich wojskowych — tak oficerów jak i szeregowych.

Celem przepisów jest utrzymanie zdrowia i tężyzny fizycznej żołnierza na jak najwyższym poziomie oraz zaznajomienie dowódców, kwatermistrzów i personelu służby zdrowia z obowiązującymi wymaganiami higieny w życiu żołnierzy, jak również ułatwienie szerzenia zasad higieny wśród oficerów, podoficerów i szeregowców.

**1.
Zakres przepisów**

**2.
Zadania i cel przepisów**

ROZDZIAŁ II

**OBOWIĄZKI DOWÓDCÓW,
KWATERMISTRZÓW I PERSONELU
SŁUŻBY ZDROWIA**

Wszyscy dowódcy i komendanci ponoszą odpowiedzialność za ścisłe wykonywanie przepisów sanitarno-higienicznych w powierzonych im jednostkach i zakładach wojskowych. Są oni obowiąz-

**3.
Obowiązki dowódców**

zani stosować wszelkie dostępne środki celem usunięcia zauważonych uchybień lub braków sanitarno-higienicznych.

**4.
Obowiązki
zastępców
polityczno-
wychowaw-
czych**

Wszyscy zastępcy dowódców (komendantów) do spraw polityczno-wychowawczych są odpowiedzialni za znajomość i wykonywanie przepisów przez oficerów i szeregowych jednostek wojskowych lub zakładów powierzonych ich opiece. W tym celu współpracują ze służbą zdrowia w uświadamianiu żołnierzy, organizując pogadanki i wykłady celem pouczenia i przekonania żołnierzy o potrzebie stosowania zasad higieny w życiu codziennym; kontrolują też wykonywanie przepisów.

O wszelkich zauważonych uchybieniach meldują przełożonym.

**5.
Obowiązki
kwatermi-
strów**

Kwatermistrze jednostek i zakładów wojskowych są odpowiedzialni za stan sanitarno-higieniczny ich jednostek lub zakładów oraz za ściśle wykonywanie przepisów. W tym celu kontrolują osobiście wykonywanie przepisów wykorzystując fachowe rady i wskazówki lekarzy jednostek lub zakładów oraz we własnym zakresie starają się usuwać wszelkie uchybienia, a w razie trudności meldują przełożonym i dopilnowują usunięcia braków.

**6.
Obowiązki
lekarzy**

Lekarze wojskowi są obowiązani:

- 1) poznać dokładnie warunki, które mogą mieć wpływ na stan zdrowia jednostki (zakładu);
- 2) utrzymywać nieustanny nadzór nad przestrzeganiem i wykonywaniem przepisów higieny w jednostce, a w razie uchybień lub braków natychmiast meldować przełożonym;
- 3) dbać, aby w każdej jednostce znajdowała się odpowiednia ilość dobrze wyszkolonych szere-

gowych sanitarnych, którzy by mogli pełnić nadzór nad stanem sanitarnym terenu i pomieszczeń oraz nad stosowaniem zasad higieny przez żołnierzy;

- 4) występować wobec przełożonych z odpowiednimi wnioskami i projektami mającymi na celu poprawę stanu sanitarno-higienicznego jednostki;
- 5) szerzyć wśród żołnierzy wiadomości o zdrowiu oraz dążyć do wzbudzenia zamiłowania do stosowania zasad higieny w życiu codziennym.

Szerzenie zasad i wiadomości z higieny przeprowadza lekarz przez:

- a) nauczanie zasad higieny podczas szkolenia wojskowego, przewidzianego właściwymi programami;
- b) pogadanki okresowe z higieny;
- c) nauczanie zasad higieny mających na celu wyrobienie zdrowych przyzwyczajeń i wpajanie w żołnierzy konieczności przestrzegania ich w życiu codziennym;
- d) nauczanie higieny w szkołach i na kursach wojskowych;
- e) nauczanie zasad higieny podczas oględzin i przeglądów lekarskich oraz w czasie inspekcji sanitarnych;
- f) surowe karanie uchylających się od przestrzegania przepisów sanitarno-higienicznych.

Obowiązki instruktorów sanitarnych są te same co i lekarzy, jeśli pracują oni samodzielnie i pełnią obowiązki lekarzy jednostek wojskowych.

7. Obowiązki instruktorów sanitarnych



Szeregowi sanitarni powinni:

**8.
Obowiązki
szeregowych
sanitarnych**

- 1) pomagać przy dokonywaniu przez lekarzy lub instruktorów sanitarnych inspekcji sanitarno-higienicznych;
- 2) zwracać baczną uwagę na przestrzeganie przepisów higieny, a w szczególności na usuwanie nieczystości, odpadków i śmieci oraz na utrzymanie czystości w koszarach i pomieszczeniach koszarowych; o wszelkich zauważonych brakach natychmiast meldować lekarzowi lub instruktorowi sanitarnemu;
- 3) szerzyć zamiłowanie do czystości i higieny przez osobisty przykład i oddziaływanie na kolegów.

ROZDZIAŁ III

HIGIENA TERENU KOSZAROWEGO

Teren koszar powinien być uprzątnięty codziennie oraz stale utrzymywany w czystości.

Oczyszczanie terenu polega na: 1) zbieraniu śmieci, nawozu, odpadków i nieczystości w śmietnikach, ustępach, nawozownikach lub osobnych naczyniach, 2) usuwaniu ich z terenu koszar lub niszczeniu oraz 3) na odkazaniu.

Śmietniki powinny być zbudowane z materiału nieprzepuszczalnego (blacha, cement, cegła itp.), gładkie wewnątrz i na zewnątrz, szczelnie przykrywane, nie przepuszczające wody i niedostępne dla much, myszy i szczurów; stawiać je można w odległości ponad 50 m od budynków koszarowych, kuchni, magazynów żywnościowych, jadalni, świetlic, sal gimnastycznych i studni. Mniejszych rozmiarów śmietniki (naczynia na śmieci) muszą odpowiadać tym samym warunkom co śmietniki stałe; są one przenośne.

Śmietniki ruchome muszą być opróżniane codziennie, śmietniki zaś stałe po napełnieniu — nie rzadziej jednak niż raz w tygodniu. Śmiecie i odpadki w śmietnikach stałych należy zlewać codziennie 10% roztworem wapna chlorowanego.

9.
Oczyszczanie terenu koszar

10.
Śmietniki

11.
Usuwanie i niszczenie śmieci

Usuwanie śmieci ze śmietników ruchomych odbywa się w ten sposób, że wywozi się je w ruchomym śmietniku na wozie, a na jego miejscu pozostawia się inne próżne.

Ze śmietników stałych wywozi się śmiecie wozami szczelnymi i przykrywanymi.

Niszczenie śmieci powinno się odbywać w specjalnie na ten cel zbudowanych piecach. Dopuszczalne jest wywożenie śmieci za miasto lub osiedla ludzkie, zsypywanie ich do przeznaczonych na ten cel dołów lub rowów, które następnie powinny być zasypywane ziemią.

W braku dołów można śmieci rozsypywać na pewnej przestrzeni w warstwie do 30 cm grubości i następnie zaorywać.

12.
Naczynia na
pomyje i od-
padki ku-
chenne

Naczynia na pomyje i odpadki kuchenne muszą być wykonane z materiału nieprzeziąkalnego, szczelnie przykrywane i codziennie opróżniane.

Ze względu na znaczenie pomyj i odpadków dla gospodarstw przykoszarowych nie wyjąłamy ich. W żadnym razie nie należy dopuszczać do napełnienia tych naczyń powyżej $\frac{3}{4}$ ich pojemności ani do zanieczyszczania ich otoczenia. Kanalizacja rozwiązuje zagadnienie usuwania pomyj i odpadków kuchennych pod warunkiem, że nie są one potrzebne dla gospodarstw przykoszarowych.

13.
Ustępy

W garnizonach skanalizowanych ekskrementy ludzkie, jako najbardziej niebezpieczne nieczystości, usuwa się poza obręb koszar przez kanalizację spławną.

Tam gdzie nie ma kanalizacji, stosuje się urządzenia do zbierania moczu i kału w postaci szczelnych dołów ustępowych, szczelnie nakrytych,

z których wywozi się nieczystości po napełnieniu do $\frac{3}{4}$ pojemności w specjalnych szczelnych, zamkniętych beczkowozach. Doły ustępowe muszą być dobrze przewietrzane za pomocą specjalnych urządzeń (wyciągów) wyprowadzających cuchnące gazy ponad dach.

Beczkowozy należy napełniać za pomocą pomp, przy czym dla uniknięcia cuchnącej woni gazy z pompy należy wyprowadzać i spalać w piecykach żelaznych przy beczkowozach. Ręczne czerpanie i nalewanie nieczystości czerpakami jest niedopuszczalne, gdyż naraża ludzi pracujących przy opróżnianiu dołów oraz zanieczyszcza teren w pobliżu dołów, skąd różne zarazki mogą być roznoszone na obuwiu do kwater, w czasie deszczu zaś mogą dostać się wraz z wodą deszczową do studzien.

Tam gdzie istnieje kanalizacja, można urządzać ustępy w samym budynku koszarowym, najlepiej w pobliżu izb żołnierskich. Umieszczanie ustępów w pobliżu jadalni i kuchen jest niedopuszczalne. Pomieszczenie ustępowe powinno być dość obszerne, dobrze oświetlone w dzień i w nocy oraz dobrze przewietrzane.

W nocy ustępy ogólne muszą być oświetlane, zarówno jak i korytarz prowadzący do nich. Każde pomieszczenie ustępowe musi być dobrze przewietrzane; wietrzenie za pomocą okien nie jest wystarczające, przeto muszą być urządzone specjalne otwory przewietrzające. Jeżeli ustępy nie są wodne (kanalizacja sucha), konieczne jest urządzenie odwietrzników — jednego dla pomieszczenia, drugiego dla dołu ustępowego, przy czym otwór (oczko ustępowe) powinien być bezwarunkowo zaopatrzony w pokrywę. Ściany ustępów należy

bielić zwykłym wapnem możliwie często, nie rzadziej niż 4 — 6 razy do roku. Drzwi i przegrody powinny być malowane jasną farbą olejną; smarowanie ścian smołą lub farbami ciemnymi jest niedopuszczalne, gdyż utrudnia kontrolę czystości ścian.

Podłoga w ustępach powinna być szczelna, nie przepuszczająca wilgoci i łatwa do zmywania; najlepiej z płytek terrakotowych lub z cementu.

Nawierzchnie ustępów podwórzowych powinny być zupełnie szczelne i mieć dobrze zaopatrzone drzwi, tak by muchy nie miały dostępu do pomieszczenia ustępowego. Dolne otwory (wloty) przewietrzające oraz okna należy w lecie zabezpieczyć przed muchami nierdzewiejącymi siatkami metalowymi.

Ogólne pomieszczenie ustępowe powinno być podzielone na pojedyncze przedziały, każdy z jednym oczkiem. Taki podział pogarsza jednak warunki oświetlenia i wietrzenia, przeto jest wskazane, by przedziały nie zaczynały się od samej podłogi, lecz były wzniesione o 20 — 30 cm nad podłogą i kończyły się nieco nad głową dorosłego człowieka, tj. na wysokości około 2 m od podłogi.

Szerokość poszczególnego przedziału ustępowego nie może wynosić mniej niż 1 m.

W każdym przedziale powinien znajdować się papier; tam gdzie nie ma papieru higienicznego, należy zaopatrzyć ustęp w kartki papieru.

Ilość przedziałów ustępowych oblicza się tak, aby jedno oczko ustępowe (jeden sedes) wypadało na 20 żołnierzy.

Oczka ustępowe do siadania są trudne do utrzymania w czystości, a zmoczone mogą być przyczyną szerzenia się chorób zakaźnych. To też w na-

szych warunkach lepsze są ustępy kucane (znane pod nazwą tureckich lub włoskich).

Prócz tego jest niezbędne urządzenie specjalne na mocz, licząc 0,6 m rynienki lub jedną muszlę moczową na 25 żołnierzy.

W każdym ustępie musi znajdować się wiadro z 20% roztworem wapna chlorowanego i okrągłą szczotką (kropidło) ryżową (w ostateczności ze szmat) do zmywania oczek i muszli ustępowych.

Tuż obok pomieszczenia ustępowego powinny być umywalnie do mycia rąk.

Czystość w ustępach posunięta aż do drobiazgowości jest niezbędnym warunkiem higieny i wychowania żołnierzy w zasadach higienicznych.

Podłogi w ustępach należy 2 razy dziennie, lub częściej, dokładnie zmywać i wycierać ścierką do sucha, gdyż inaczej żołnierze będą na obuwiu roznosić brud i zarazki. Z tych względów jest konieczne, by posadzki miały łagodny spadek ku otworom sedesowym. W razie zabrudzenia podłogi kałem lub moczem należy zmyć dokładnie całą podłogę strumieniem wody. Niezależnie od każdorazowego oczyszczenia należy raz dziennie zlać całą podłogę 20% roztworem wapna chlorowanego.

Do utrzymania porządku w ustępach nie należy używać tylko żołnierzy ukaranych, gdyż czystość w ustępach jest obowiązkiem wszystkich żołnierzy korzystających z nich i praca nad utrzymaniem jej nie może być traktowana jako kara. Czystczenie ustępów nie ma w sobie nic poniżającego i w tych zasadach powinien być żołnierz wychowywany.

Nawozowniki buduje się w pobliżu stajen z materiału nie przepuszczającego wody i szczelnie przykrywane. Nawozowniki muszą być dużych rozmia-

14.
Nawozowniki

rów, gdyż nawóz ze stajen gromadzi się w nich przez czas dłuższy, a użyty może być w polu wiosną lub jesienią.

ROZDZIAŁ IV

KOSZARY

15. Budynki koszarowe

Warunki klimatyczne i atmosferyczne zmuszają do wykorzystania pór roku celem przeprowadzenia różnorodnych prac, związanych z przygotowaniem koszar stosownie do zmieniających się okoliczności.

W okresie jesienno-zimowym nie mogą być przeprowadzane większe naprawy budynków, izb i sal, jak również instalacji wodociągowo-kanalizacyjnych. Należy prace te wykonać w ciepłej porze roku; a więc w okresie letnim trzeba przeprowadzić wszelkie naprawy: budynków, drzwi, okien, dachów, piwnic, pieców, łaźni, komór dezynfekcyjnych, kuchni, magazynów itp.; na okres zimowy można pozostawić drobne i tylko konieczne naprawy. Przed zimą, celem ochrony przed zamrażaniem, należy zaopatrzyć przewody wodociągowe i kanalizacyjne, uprzątnąć śmieci i nieczystości, oczyścić całe koszary, zabezpieczyć przed mrozem magazyn jarzyn, studnie (pompy) oraz dopilnować, aby praca pralni, łaźni i komory dezynfekcyjnej nie doznała przerwy.

Na początku okresu wiosennego należy dokonać szczegółowo przeglądu koszar, tak by można było sporządzić odpowiednie wnioski celem dokonania niezbędnego remontu.

Izby żołnierskie muszą być obszerne, suche, ciepłe i widne. Przewidywane minimalne normy dla jednego żołnierza wynoszą: powierzchnia izby 5 m², pojemność — 17,0 m³, oświetlenie 1 : 6

16.
Izby żołnierskie

$$\left(\frac{\text{powierzchnia okna} \times \text{ilość okien}}{\text{powierzchnia podłogi}} \right) \text{temperatura}$$
 15 — 18°C.

W izbach żołnierskich muszą być ustawione dla żołnierzy łóżka z siennikami i podgłówkami. Łóżka powinny być tak ustawione, aby nie przylegały do ścian; ilość ich powinna odpowiadać ilości żołnierzy śpiących w sali. Odległość między łóżkami ustawionymi równolegle nie może być mniejsza niż 60 cm.

Prócz łóżek w izbach sypialnych mogą znajdować się szafy na umundurowanie i osobiste rzeczy żołnierzy, stoły, taborety i stojaki na broń.

Izby sypialne należy sprzątać 2 razy dziennie i utrzymywać we wzorowej czystości. Sprzątanie odbywa się w sposób następujący: rano i po południu, przy otwartych oknach, należy skrapiać podłogę wodą i dokładnie wymiatać kurz spod łóżek i ze wszystkich kątów; izbę należy zamiatać w taki sposób, aby nie wzbijać kurzu.

Po usunięciu śmieci do śmietnika i odczekaniu 10 min. lekko wilgotną ścierką ścierać kurz z szaf, stołów, taboretów, półek, łóżek i stojaków. Raz w tygodniu należy podłogi wyszorować wodą z dodaniem sody, po wyschnięciu zaś natrzeć pyłochłoniem.

Po sprzątnięciu izby należy zamknąć okna.

Aby utrzymać odpowiednią czystość powietrza, izby żołnierskie należy wietrzyć przez otwieranie okien (w zimie obowiązkowo rano i przed wieczorem).

17.
Wentylacja,
ogrzewanie
i oświetlanie

Celem utrzymania odpowiedniej temperatury w izbach żołnierskich w porze zimowej należy je ogrzewać. Izbę ogrzewa się w ciągu dnia, nigdy przed wieczorem. Wygodne i praktyczne jest centralne ogrzewanie gorącym powietrzem lub parą wodną, jednak ogrzewanie takie zbyt wysusza powietrze i dlatego należy pamiętać o ustawieniu naczyń z wodą na kaloryferach; woda parując zwilża powietrze. W naszych warunkach ogrzewanie izb odbywa się najczęściej za pomocą pieców.

Wieczorem lub w nocy używamy sztucznego oświetlenia izb. Najzdrowsze jest światło elektryczne. Światła słabego, niedostatecznie oświetlającego, jak również jaskrawego lub kolorowego nie należy stosować.

18.
Sale wykładowe, świetlice

Sale wykładowe, świetlice powinny być duże, widne, ciepłe, dobrze oświetlone i suche. Wymagane minimalne normy na 1 żołnierza: powierzchnia sali 1,5 m², pojemność sali 5,0 m³, oświetlenie 1 : 6, temperatura 16 — 20°.

Dla utrzymania czystości powietrza należy sale te wietrzyć w okresie zimowym przez otwieranie okien w przerwach między zajęciami, a w okresie letnim przez otwieranie okien na cały dzień. Ogrzewanie odbywa się jak w izbach żołnierskich.

Wieczorami i w dniu pochmurne należy korzystać z oświetlenia sztucznego o takiej sile, by przy normalnym wzroku, bez zmęczenia i wysiłku można było czytać i pisać. Sprzęt kwaterunkowy — według regulaminu kwatermistrzowskiego i wymagań rodzaju broni lub służby.

Utrzymanie czystości — jak w izbach żołnierskich.

We wszystkich pomieszczeniach wojskowych powinny być ustawione w pobliżu przejść metalowe lub szklane spluwaczki, możliwie na podstawie wysokości 1 m. Spluwaczki należy codziennie opróżniać i po umyciu wlewać do nich 20% roztwór wapna chlorowanego (do $\frac{1}{4}$ ich pojemności).

Plucia na podłogę należy kategorycznie zabronić.

We wszystkich pomieszczeniach wojskowych należy ustawić w pobliżu drzwi wejściowych kosze na śmieci, które należy codziennie opróżniać.

ROZDZIAŁ V

ZASADY HIGIENY OSOBISTEJ

20.
Zadania higieny osobistej

Przez higienę osobistą rozumiemy przestrzeganie wszelkich przepisów dotyczących zdrowia i czystości ciała, jak również czystości ubrania, obuwia, bielizny i pościeli.

Higiena osobista ma na celu utrzymanie zdrowia na najwyższym poziomie, a przez to podniesienie tężyzny i sprawności żołnierza oraz zwiększenie odporności organizmu na szkodliwe czynniki zewnętrzne.

Obowiązkiem, nie tylko personelu służby zdrowia, ale każdego żołnierza, jest zwalczanie brudu, niechlujstwa oraz szerzenie zakaźności do czystości i porządku.

21.
Mycie

W celu utrzymania należytej czystości ciała każdy żołnierz powinien rano i wieczorem myć się wodą z mydłem. Należy myć dokładnie twarz, szyję, ręce, piersi i plecy. Wskazane jest mycie się w zimnej wodzie, gdyż przez to podnosi się odporność organizmu na przeziębienie.

Ręce należy myć przed każdym jedzeniem, po wyjściu z ustępu oraz po każdej czynności brudzącej. Szczególnie czysto utrzymywać i często myć ręce muszą pracownicy zespołów żywnościowych. Paznokcie u rąk muszą być krótkie i czyste

utrzymane. Nogi myje się 2 razy tygodniowo, a po marszach, forsownych ćwiczeniach i w cieplej porze roku — codziennie wieczorem.

Celem całkowitego i dokładnego oczyszczenia całego ciała z brudu i potu żołnierze udają się do łaźni. Kąpiel odbywa się raz na tydzień. Rozbieranie odbywa się w rozbieralni, gdzie brudną bieliznę zabiera specjalnie wyznaczony żołnierz do magazynu brudnej bielizny.

Kąpiel odbywa się pod natryskiem. Po dokładnym namydleniu całego ciała, szczególnie części owłosionych, zmywa się je pod prysznicem ciepłą wodą. Pod koniec kąpieli można dla zahartowania ciała opłukać się chłodną wodą. Po kąpieli należy całe ciało wytrzeć do sucha czystym, własnym ręcznikiem.

Ubieranie odbywa się w ubieralni, gdzie żołnierze otrzymują czystą bieliznę i mundury. Nie dopuszczalne jest, by każdy żołnierz przynosił ze sobą czystą bieliznę.

Dwa razy dziennie, rano i przed snem, żołnierz myje zęby szczoteczką do zębów specjalnym proszkiem lub pastą oraz płucze usta wodą przygotowaną lub zdatną do picia. Każdy żołnierz powinien posiadać szczoteczkę do zębów. W razie psucia się zębów, bólu zęba lub utrzymującego się przykrego zapachu z ust, żołnierz powinien zwrócić się do lekarza.

Poza myciem nie wolno oczyszczać uszu żadnymi twardymi przedmiotami.

W razie pogorszenia się słuchu lub bólu ucha należy zwrócić się o pomoc do lekarza.

Oddychać należy nosem, a nie ustami. Przy katarze, utrudniającym oddychanie, należy umie-

22. Kąpiel

23. Higiena zębów i jamy ustnej

24. Higiena uszu i nosa

jętnie wycierać nos chustką do nosa, nie zatykając obu dziurek jednocześnie.

25.
Higiena oczu

Oczy są bardzo wrażliwe na pył i jaskrawe oświetlenie. Należy unikać zaproszenia oczu, zbyt jaskrawego światła i złego oświetlenia przy pracy umysłowej (czytanie, pisanie). Przy czytaniu i pisaniu należy trzymać książkę lub zeszyt możliwie daleko od oczu.

W razie bólu oczu, zaczerwienienia, łzawienia i ropienia należy zwrócić się do lekarza.

26.
Strzyżenie i golenie

Włosy szeregowców służby czynnej należy strzyć krótko maszynką.

Podoficerom można zezwolić na noszenie włosów długości do 3 cm pod warunkiem czystego ich utrzymania.

Brody nosić nie wolno.

Do golenia należy używać własnych przyborów: brzytwy, maszynki do golenia, pędzla i mydła.

27.
Odzież i bielizna

Żołnierz powinien posiadać dwa komplety odzieży: ćwiczebny i wyjściowy; w lecie — drelichy, w zimie — sukienne, oraz przepisową czapkę i płaszcz.

Odzież powinna być utrzymana czysto i starannie, uszyta nieco luźno, zwłaszcza w kołnierzu.

Codziennie trzepanie lub czyszczenie szczotką odbywa się na dworze lub w osobnym pomieszczeniu.

Drelichy ćwiczebne należy prać raz na 3 miesiące.

Do robót szczególnie brudzących, jak warsztatowe, ziemne itp. żołnierz powinien posiadać ubranie robocze; drelichy robocze należy prać co miesiąc.

W razie stwierdzenia zawszenia całą odzież należy poddać dezynfekcji w komorze dezynfekcyjnej.

Bieliznę należy zmieniać raz w tygodniu podczas kąpieli; w lecie jest pożądana zmiana częstsza.

Bielizna powinna być zaopatrzona w potrzebne guziki lub tasiemki.

Żołnierzowi nie wolno trzymać bielizny przy sobie. Na sobie żołnierz może nosić tylko jedną zmianę bielizny składającą się z koszuli i kalesonów — w lecie płóciennych, a w zimie flanelowych lub dzianych.

Onuce lub skarpetki powinny być zmieniane raz w tygodniu, w lecie częściej. Po przepoceniu onuc lub skarpet należy je przeprać wieczorem, rozwiesić na noc, a rano po wyschnięciu przed założeniem dobrze zmiąć w rękę, by nie były sztywne. Należy unikać onuc lub skarpet podartych lub nieumiejętnie cerowanych.

Obuwie powinno być dobrze dopasowane i nie powinno być ani zbyt ciasne, ani luźne.

28. Obuwie

Skóra obuwia powinna być miękka; dlatego należy obuwie nacierać codziennie pastą do obuwia.

Przemoczone obuwie należy suszyć z dala od pieca w suchym, przewiewnym miejscu. Obuwie powinno być zawsze starannie utrzymane i czyszczone, nie podarte i w swoim czasie naprawione.

Pościel składa się z siennika, poduszki, koca i bielizny pościelowej.

29. Pościel

Siennik powinien być napelniony słomą lub watą drzewną, którą zmienia się przynajmniej co 3 miesiące.

Bielizna pościelowa (prześcieradło, poszewka na poduszkę) powinna być zmieniana 2 razy w miesiącu.

Każdy żołnierz powinien posiadać pościel tylko do własnego użytku.

Pościel należy raz w tygodniu przewietrzać.

**30.
Odzież
specjalna**

W specjalnych służbach lub przy wykonywaniu specjalnych zadań żołnierze otrzymują osobną odzież czy obuwie; wydawanie ich regulują osobne przepisy i instrukcje.

ROZDZIAŁ VI

FRYZJERNIE WOJSKOWE

**31.
Uwagi
ogólne**

Źle urządzone i źle utrzymane zakłady fryzjerskie, jak również niehigieniczne wykonywanie zabiegów fryzjerskich zagrażają zdrowiu żołnierzy korzystających z ich usług.

Wszystkie organa, które mają nadzór nad wojskowymi zakładami fryzjerskimi, oraz wszyscy fryzjerzy wojskowi lub obsługujący wojsko są obowiązani znać niniejsze przepisy i przestrzegać ich wykonywania.

**32.
Pomieszczenie,
urządzenie i utrzymanie
fryzjerni**

Pomieszczenie dla zakładu fryzjerskiego musi być suche, widne, dobrze przewietrzane i stale utrzymane we wzorowej czystości. Podłoga powinna być cała, równa, bez szpar i dziur; należy ją zmiatać częściowo po każdym strzyżeniu, a zamiatać całkowicie (ostrożnie, aby nie wzbijać kurzu) i wycierać 2 razy na dobę wilgotną ścierką, zwilżoną w 5% roztworze wapna chlorowanego. Każda fryzjernia musi być zaopatrzona w urządzenie do szybkiego zagrzania wody, w lustro,

krzesła z oparciami i wezglowiem, krzesła dla oczekujących na swoją kolejkę, w szafki lub półki na narzędzia, w naczynia do dezynfekcji narzędzi i przyborów fryzjerskich oraz w narzędzia fryzjerskie, jak: brzytwy, nożyczki, maszynki do strzyżenia włosów, grzebienie, szczotki do włosów, pędzle itp.

Włosy zebrane po każdym strzyżeniu należy natychmiast spalić, mydło zaś zgolone z zarostem wrzucić do urządzeń kanalizacyjnych albo do wiadra z 10% roztworem wapna chlorowanego (5% roztworem lizolu albo 2% roztworem formaliny).

Wezglowie każdego krzesła należy dla każdego klienta pokryć czystym papierem lub serwetką z ligniny. Należy zawsze dla każdego klienta użyć świeżych serwetek lub ręczników. W razie gdyby fryzzeria nie posiadała w dostatecznej ilości ręczników, każdy żołnierz powinien przychodzić do fryzjerni z własnym ręcznikiem. Szczotki, grzebienie, brzytwy do golenia, maszynki do strzyżenia, nożyczki powinny być po każdym użyciu starannie oczyszczone i wytarte oraz celem odkażenia zanurzone na 3—5 minut w płynie mydlano-krezolowym lub w 5% roztworze lizolu. Gąbek do mycia twarzy, wspólnych puszków do pudrowania używać nie wolno; należy do tych celów posługiwać się kawałkami waty, które po jednorazowym użyciu niszczy się.

Pędzle do golenia są dość trudne do odkażenia. Po każdym goleniu należy je starannie wymyć w gorącej wodzie i wysuszyć.

Mydelniczkę należy dobrze wyparzyć gorącą wodą. Mydło do golenia należy używać w postaci proszku lub pasty.

Przed otwarciem fryzjerni kwatermistrz i lekarz jednostki są obowiązani zbadać na miejscu i protokolarnie stwierdzić, czy wyznaczone na ten cel pomieszczenie odpowiada warunkom higieny.

33. Fryzjerzy

Każdy fryzjer przed powierzeniem mu czynności fryzjerskich musi być zbadany przez lekarza jednostki, przy której ma pracować, celem stwierdzenia, czy nie cierpi na choroby skórne, jaglicę lub inne udzielające się choroby, mogące zagrażać zdrowiu klientów.

Okresowe badania fryzjerów odbywają się co 10 dni. W razie stwierdzenia u fryzjera jakichkolwiek chorób udzielających się należy aż do zupełnego wyleczenia zabronić mu wykonywania zawodu.

Fryzjer przed obsługą klienta powinien wymyć ręce mydłem i wodą.

Nie wolno fryzjerom, bez pisemnego zezwolenia lekarza jednostki, sprzedawać żadnych środków leczniczych ani kosmetycznych, ani też stosować zabiegów leczniczych przeciwko pryszczom, brodawkom, plamom, uszkodzeniom skóry ani przeciw chorobom owłosienia.

Fryzjerom wojskowym lub pracującym dla wojska nie wolno golić ani strzyc klienta w razie stwierdzenia u niego objawów choroby skórnej.

W razie skaleczenia klienta fryzjer powinien odkazić miejsce skaleczenia 1% roztworem chlorku jodiny lub jodyną oraz zatamować krwawienie.

Przepisy powyższe muszą znajdować się w każdej fryzjerni wojskowej.

Lekarz, kwatermistrz oraz organa inspecyjne powinni często kontrolować stan fryzjerni i mieć nadzór nad przestrzeganiem przez fryzjerów przepisów sanitarno-higienicznych.

CZĘŚĆ IV
HIGIENA ŻYWIENIA

ROZDZIAŁ VII
HIGIENA ŻYWIENIA

Organizm człowieka wykonuje szereg złożonych czynności, na które składa się praca serca, płuc, mięśni, mózgu i systemu nerwowego; prócz tego organizm nasz odnawia zużyte tkanki, produkuje soki trawienne oraz inne, wreszcie musi utrzymywać stałą temperaturę około 37°. Dla podolania tym zadaniom organizm potrzebuje surowców, czyli różnych składników żywnościowych. Składniki te dzielimy, zależnie od potrzeb organizmu, na budowlane, to jest białka, oraz energetyczne, czyli węglowodany i tłuszcze. Prócz tego pożywienie zawierać musi różne sole mineralne oraz składniki specjalne, tzw. witaminy, które chronią od niektórych chorób i regulują czynności organów wewnętrznych. Musimy też uzupełniać braki wody, którą stale tracimy. Celem sprawnego działania organizmu spożywane produkty muszą być ilościowo i jakościowo odpowiednio dobrane; w przeciwnym zaś razie będziemy narażeni na wadliwe działanie poszczególnych organów, które mogą ulec schorzeniu; gotowe potrawy należy też odpowiednio przyprawić dla pobudzenia łaknienia oraz ułatwienia trawienia.

Białko jest składnikiem, za pomocą którego ustrój nasz buduje i odnawia zużyte tkanki; biał-

34.
Uwagi
ogólne

35.
Białko

ka nie można zastąpić innymi składnikami. Ilość białka niezbędna dla organizmu dorosłego człowieka na dobę wynosi od 100 do 120 g. Białko jest zawarte w mięsie, jajach, mleku, serze oraz roślinach strączkowych; pod względem odżywczym najwartościowsze jest białko zawarte w mięsie. Inne białka pochodzenia zwierzęcego, jak mleko, ser, jaja są też pełnowartościowe i nimi najczęściej należy zastępować mięso; natomiast białko pochodzenia roślinnego jest niepełnowartościowe i zastąpić nim mięso możemy tylko w ilości $\frac{1}{3}$.

**36.
Węglowodany i tłuszcze**

Głównym źródłem energii potrzebnej dla organizmu do wykonywania pracy mięśni i utrzymania stałej ciepłoty są węglowodany zawarte w chlebie, mące, jarzynach, kaszach, cukrze i owocach.

Część energii musi być dostarczona dla ustroju w postaci bardziej wydatnej; do tego celu służą tłuszcze.

Gram spożytego tłuszczu daje przeszło dwa razy więcej energii cieplnej niż jeden gram spożytego białka lub węglowodanów.

**37.
Sole mineralne**

Do budowy tkanek i poprawnego działania różnych narządów są potrzebne także składniki mineralne, które znajdujemy w zwykłym mieszanym pożywieniu w ilości dostatecznej dla organizmu; jedynie sól kuchenną należy dodawać w ilości 20 — 30 g dziennie. Przy wzmożonych wysiłkach fizycznych lub dłuższych marszach organizm traci z potem dużą ilość soli; w tych wypadkach należy podawać więcej soli kuchennej.

**38.
Witaminy**

Odżywianie, oprócz wartości budowlanych i energetycznych, musi być urozmaicone, świeże i nie pozbawione witamin, czyli składników specjalnych, których brak lub niedostatek w poży-

wieniu powoduje choroby, tzw. awitaminozy. Z punktu widzenia higieny wojskowej największe znaczenie posiadają witaminy A, B i C.

Podawanie w wojsku chleba razowego, zawierającego otręby, zabezpiecza w zupełności od zachorowania na beri-beri, spowodowaną brakiem witaminy B. Brak witaminy A powoduje zaburzenia w narządzie wzroku (kurza ślepotą) i spadek wagi, a brak witaminy C — gnilec (szkorbut). Witaminy A i C znajdują się w świeżych owocach, jarzynach, mleku i jajach. Celem zabezpieczenia organizmu w dostateczną ilość witamin należy tak układać jadłospisy, by zawierały codziennie przynajmniej 750 g jarzyn. Zapobieganie chorobom wywołanym brakiem witamin nakłada na dowódców i kwatermistrzów obowiązek zaopatrywania w ciągu całego roku magazynów wojskowych w świeże jarzyny.

Organizm dorosłego człowieka wykonującego umiarkowaną pracę potrzebuje energii przeliczonej na jednostki cieplne, czyli tzw. kalorie, od 3000 do 3500; ponieważ służba wojskowa pod względem strat energetycznych może być porównana z ciężką pracą fizyczną, dobowy rozchód energii żołnierza obliczamy na 3500 do 4200 kalorii.

Przy pełnieniu służby w garnizonie żołnierz zużywa 3500 do 3900 kalorii, w czasie manewrów straty energetyczne dochodzą do 4200, a w okresie działań wojennych — powyżej 4200 kalorii.

Warunki służby w różnych rodzajach broni, zwiększenie wysiłku w okresie szkolenia i manewrów oraz działań wojennych powodują niemożliwość stosowania w wojsku jednolitych norm wyżywienia. Zachodzi przeto konieczność ustale-

39.
Należności
żywności-
we

nia różnych norm. Wysokość norm jest obliczona na podstawie długoletnich doświadczeń, a jej wartość energetyczna w zupełności wystarcza do sprawnego działania organizmu żołnierza w różnych warunkach pracy fizycznej i umysłowej.

W skład należności żywnościowej wchodzi różne produkty. Ilość ich i jakość ujęta w liczby jest uzależniona od warunków ekonomicznych kraju i stanowi tzw. produkty zasadnicze, które w razie potrzeby można zamienić na inne, lecz w ilościach przewidzianych tabelą zamiany środków spożywczych. Ilości produktów żywnościowych, należnych żołnierzowi, w żadnym wypadku nie można zmniejszyć.

Oprócz kilku rodzajów norm żywienia przepisy obowiązujące przewidują szereg dodatków (w zależności od charakteru pracy w wojsku), np. dodatek dla rekrutów, lotników, dla załóg łodzi podwodnych, nurków, dla pracujących w zakładach wojskowych i stykających się w swej pracy ze szkodliwymi środkami chemicznymi itp.

40. Układanie jadłospisu

Oficer żywnościowy układa jadłospis przy współudziale lekarza jednostki i starszego kuchacza. Przy opracowywaniu jadłospisu należy brać pod uwagę wartość odżywczą środków spożywczych, objętość ich oraz urozmaicenie potraw.

Objętościowo stawa nie powinna być zbyt wielka ani zbyt mała. Karmienie wyłącznie produktami o małej wartości odżywczej, a dużej objętości — prowadzi do rozszerzenia żołądka i powoduje ociężałość, stawa zaś zbyt treściwa nie wypełnia dostatecznie przewodu pokarmowego i daje uczucie nienasycenia oraz uniemożliwia sprawne ruchy żołądka i jelit. Wszelkie uchybie-

nia w tym względzie sprowadzają po pewnym czasie zaburzenia przewodu pokarmowego.

Prócz tego duże znaczenie posiada zdolność nasycania spożywanych pokarmów. Spożywane posiłki muszą się składać z tak dobieranych pokarmów, aby w przerwach między posiłkami żołądź nie odczuwali zbyt silnego głodu. Uczucie nasycenia zależy od czasu pozostawiania pokarmów w żołądku oraz ilości wydzielonych soków trawiennych; im dłużej pokarm pozostaje w żołądku i im więcej wydziela się soku żołądkowego, tym dłużej trwa uczucie sytości.

Największą wartość nasycającą posiada mięso, zwłaszcza podane z jarzynami, chlebem, tłuszczem lub potrawami mącznymi. Jaja, mleko, sery należą także do pożywnych pokarmów, natomiast ryby (mimo wysokiej wartości odżywczej) oraz pokarmy roślinne mają słabą zdolność nasycania.

Urozmaicenie jadłospisu ma na celu zapobieżenie jednostajności żywienia, która po pewnym czasie powoduje utratę łaknienia i upośledzenie trawienia. Najpraktyczniejsze jest układanie jadłospisu na 10 dni (dekada), gdyż daje możność wprowadzenia większego urozmaicenia w żywieniu.

Ważną rzeczą jest sposób przyrządzania strawy, gdyż od tego zależy w znacznym stopniu apetyt, trawienie i przyswajalność pokarmów. Złe lub niesmacznie ugotowane pokarmy powodują małe wydzielanie soków trawiennych, co znów jest przyczyną utraty łaknienia, trudniejszego trawienia, a więc i wchłaniania w jelitach. Celem poprawy smaku dodaje się do potraw korzenie i przyprawy, jak: cebulę, czosnek, pieprz, paprykę, listki bobkowe i inne. Podawanie potraw przez niechluj-

41.
Przyrządzanie strawy

ny i brudny personel lub w brudnych naczyniach, też nie dodaje apetytu oraz utrudnia proces trawienia i przyswajania.

42. Rozkład posiłków

Najpraktyczniejszy okazał się sposób trzykrotnego spożywania posiłków w ciągu dnia. Godziny posiłków zależą od warunków pracy i zajęć żołnierza. Posiłki powinny być zawsze podawane o tej samej porze, gdyż wtedy system trawienia najlepiej przystosowuje się do swojej pracy.

Według przepisów wojskowych żołnierz w ciągu dnia powinien trzykrotnie otrzymać gorącą strawę. W wyjątkowym wypadku podania zimnej kolacji należy podać gorącą herbatę lub kawę. Pierwszy posiłek, śniadanie, składający się w wojsku zwykle z ośłodzonej kawy lub herbaty i chleba, czasem zupy i chleba, podaje się z rana przed rozpoczęciem zajęć; jest to lekki posiłek nie obciążający zbytnio żołądka. Drugim posiłkiem jest obiad podawany między 12.00—14.00 godz.; jest on najobfitszy w ciągu dnia i powinien składać się z zupy, mięsa i jarzyn z dodaniem tłuszczu oraz chleba.

Wreszcie między 17.00 — 19.00 godz. kolacja, mniej obfita niż obiad, lecz więcej niż śniadanie.

43. Zatrucia pokarmowe i ochrona przed nimi

Powodem zatruc pokarmowych są zepsute, nieświeże lub źle przyrządzone pokarmy. Czasem przyczyną zatruc mogą być sole miedzi lub ołowiu, rozpuszczone w potrawach podczas gotowania w miedzianych lub niepobielanych kotłach; zdarza się to jednak rzadko. Do produktów żywnościowych powodujących zatrucia należą w pierwszym rzędzie kiełbasa i mięso nieświeże lub zakażone drobnoustrojami chorobotwórczymi. W wojsku zatrucia takie przybierają często charakter małych epidemii i są przyczyną przykrych dole-

gliwości, niejednokrotnie poważnych powikłań, prowadzących do zejścia śmiertelnego. Na personelu służby zdrowia ciąży obowiązek stałego nadzoru nad produktami żywnościowymi wydawanymi do kotła oraz dopilnowania przestrzegania przepisów obowiązujących przy sporządzaniu i wydawaniu potraw, zwłaszcza w porze letniej.

Do profilaktyki zatruc mięsnych należy też nadzór weterynaryjny, mający na celu niedopuszczenie do spożywania mięsa, pochodzącego od zwierząt chorych.

Nazwa produktu	% odpadków	Ilość przyswajalna			Ilość kalorii (netto)
		białko	tłuszcz	węgielowodany	
1. Chleb żytni . . .		3,6	0,2	46,3	206,6
2. Chleb pszenny . .		6	0,5	47,2	223
3. Bułka		6,1	0,3	56,9	257
4. Suchary pszenne .		7,1	1,4	69,7	328
5. Makaron		9	0,5	74,1	346
6. Mąka żytnia . . .		5,8	0,8	66,4	303
7. Mąka pszenna . .		8,7	1	70,5	334
1. Kasza owsiana . .		8	3,3	61,3	315
2. Kasza jęczmienna .		7,4	1,3	61,7	295
3. Kasza gryczana . .		6,4	1,3	63,1	297
4. Kasza pszenna . .		6,8	0,1	70,2	317
5. Ryż		6,3	0,5	77	332
6. Pęczak		7,1	1,5	67,1	318
7. Groch		6,4	0,6	44,5	255
8. Fasola		16,6	0,6	47	266
9. Jarzyny twarde . .		6,9	1,8	63,8	276
1. Mięso wołowe . . .	20	15,7	5,6	—	116
2. Mięso wieprzowe .	20	13,8	18,1	—	224
3. Mięso cielęce . . .	20	15,6	6	—	120
4. Mięso baranie . . .	20	12,9	18,1	—	221
5. Kiełbasa sucha . . .	—	27,1	45,5	—	534
6. Kiełbasa: świeża .	—	19,8	25,4	—	317
7. Szynka	—	24,1	34,3	—	418

44.
Tabela wartości odżywczej najważniejszych produktów żywnościowych (średnia dla 100 g produktu)

Nazwa produktu	% odpadków	Ilość przyswajalna			Ilość kalorii (netto)
		białko	tłuszcz	węglowodany	
8. Konserwowe mięso z zawartością 10% tłuszczu .	—	21,4	10,2	2,4	200
1. Ryby świeże . . .	30	12,2	0,4	—	44
2. Ryby solone . . .	30	16	0,2	—	67
3. Ryby suszone . . .	30	48,6	0,8	—	207
4. Śledzie solone . . .	37	11,6	9,7	—	142
5. Śledzie wędzone . . .	29	14,5	5,5	—	111
1. Ślonina		9,2	69,8	—	701
2. Smalec		0,3	93,1	—	867
3. Masło		0,7	81,2	0,5	760
4. Oliwa		—	93,4	—	869
5. Margaryna		0,5	80,7	0,4	754
6. Łój wołowy		0,4	92,3	—	860
1. Mleko pełne		3,1	3	4,7	60
2. Mleko zbierane		3,3	0,6	4,3	36
3. Śmietana		3,8	22,6	3,8	242
4. Ser		27,7	22	2,1	259
5. Twaróg		34,8	5,4	0,9	196
6. Jaja	10	12,2	11,9	0,7	160
1. Ziemniaki	15	1,3	0,1	17,1	74,5
2. Marchew	15	0,7	0,2	6,5	32
3. Buraki	15	0,8	0,1	6,2	29
4. Pomidory		0,7	0,2	3,3	18
5. Brukiew	15	0,9	0,2	5,3	27
6. Cebula		1,9	0,1	21,5	36
7. Kapusta świeża	15	1,2	0,2	2,6	18
8. Kapusta kiszona		1	0,3	2,3	16
9. Jarzyny świeże		1	0,3	4	23
10. Jarzyny suszone		8,6	2,3	57,2	292
11. Owoce świeże	4	0,4		11,3	48
12. Owoce suszone	10	1,3		46,7	225
1. Cukier				97,6	400
2. Czekolada		2,1	16,7	54,4	387
3. Kakao		8,4	26,8	38,7	328
4. Marmolada		0,3		49	202

ZAOPATRZENIE W WODĘ

Woda stanowi $\frac{2}{3}$ ciężaru naszego ciała; ponieważ tracimy ją przez parowanie, z moczem, kałem i potem, zapas wody musimy stale uzupełniać. Picie wody jest też niezbędne dla sprawnego działania organizmu. Prócz tego woda jest konieczna do utrzymania w czystości naszego ciała, odzieży i pomieszczeń. Zaopatrzenie jednostek wojskowych w dostateczną ilość wody do picia oraz do potrzeb gospodarczych powinno być stałą troską i obowiązkiem dowództwa i kwatermistrzostwa. Z drugiej strony niebezpieczeństwo, jakie zła woda pociąga za sobą dla zdrowia żołnierzy, nakłada na personel służby zdrowia obowiązek stałej kontroli źródeł wody, z których korzysta wojsko.

W wojsku przewiduje się na jednego żołnierza około 50 l dziennie wody do picia, gotowania, mycia oraz prania bielizny. W warunkach, stwarzających pewne trudności w zaopatrywaniu jednostek wojskowych w wodę, norma może być obniżona do 25 l. W warunkach polowych, w obozach, w czasie manewrów ilość niezbędnej wody wynosi około 15 l na dobę.

Z punktu widzenia higieny rozróżniamy trzy rodzaje wód: deszczową, gruntową i powierzchniową.

Wody deszczowe nie nadają się do picia i służą jedynie do celów gospodarczych.

Wody gruntowe, które otrzymujemy z wszelkiego rodzaju studni i źródeł, zawierają dosta-

45.
Uwagi
ogólne

46.
Źródła wód
oraz ocena
ich przydat-
ności

teczną ilość soli mineralnych i służą do celów jadalnych i gospodarczych.

Wody powierzchniowe w rzekach, jeziorach i stawach są dość miękkie oraz często zanieczyszczone odpadkami i bakteriami pochodzenia kałowego, dlatego bez uprzedniego oczyszczenia nie nadają się do picia.

Każde źródło wody, z którego ma korzystać wojsko, musi być uprzednio zbadane pod względem sanitarnym przez lekarza jednostki i dopiero po zaopiniowaniu, że jest wolne od zanieczyszczenia i posiada dobrą wodę, może być oddane do użytku. W celu oceny źródła wody lekarz przeprowadza wywiad u miejscowych władz sanitarnych i wśród otoczenia co do istnienia chorób zakaźnych przewodu pokarmowego u osób korzystających z tego źródła oraz przeprowadza dokładne badanie źródła i otaczającego terenu. Do obowiązków lekarza należy także pobieranie i wysyłanie próbek wody do najbliższego okręgowego laboratorium sanitarno-epidemiologicznego celem zbadania chemicznego i bakteriologicznego. Dobrą i wolną od zanieczyszczenia wodę otrzymuje się z głębokich studni. Studnia kopana powinna posiadać przynajmniej 4 m głębokości, studnie płytsze zawierają zwykle bakterie gnilne. Odległość studni od ustępów, gnojówek, śmietników nie powinna być mniejsza niż 50 m.

Nieodzownymi warunkami dobrej studni są: cembrowina nieuszkodzona, otoczenie studni pokryte betonem lub wybrukowane, urządzenie ścieku do wody rozlanej przy pobieraniu, szczelna pokrywa zabezpieczająca od zanieczyszczenia z góry oraz stałe wiadro do czerpania wody.

Najodpowiedniejsze pod względem higienicznym są studnie wiercone, zwłaszcza czerpiące wodę z głębokich warstw, tzw. „artezyjskie”.

Dobra woda do picia powinna być przezroczysta, bez zapachu i osadu, a w smaku chłodna i przyjemna. Do celów gospodarczych najlepiej nadają się wody miękkie, zawierające małe ilości soli mineralnych, ponieważ dobrze zmydlają, przez co oszczędzają zużycie mydła.

Do picia nie nadają się wody zawierające azotyny lub ślady amoniaku, które świadczą o świeżych procesach gnicia substancyj organicznych. Wodę taką można używać po uprzednim odkażeniu.

Najprostszym sposobem odkażania wody jest przegotowanie. Ponieważ woda przegotowana jest niesmaczna z powodu utraty tlenu i odkażanie takie nie zawsze da się przeprowadzić, najczęściej stosuje się chlorowanie wody; polega ono na dodaniu do wody słabego roztworu 1—3% wapna chlorowanego. Chlor użyty do wody w tej ilości zabija w ciągu 30 minut wszystkie szkodliwe bakterie nie zmieniając smaku i zapachu wody.

W jednostkach wojskowych, w czasie manewrów oraz w warunkach służby polowej, stosuje się często tabletki zawierające pewną ilość czynnego chloru, np. pantocid, annogen, chloramina; tabletki te służą do odkażania wody w małych ilościach.

ROZDZIAŁ IX

MAGAZYN ŻYWNOŚCIOWY

Otoczenie magazynu przynajmniej w promieniu 50 m musi być starannie uprzątane i utrzymy-

47.
Cechy wody

48.
Odkażanie
wody

49.
Pomieszczenia

wane we wzorowej czystości. Śmietniki, naczynia na odpadki znajdujące się w pobliżu muszą być szczelnie zamykane, stale opróżniane i oczyszczane, a w porze letniej codziennie zlewane 10% roztworem wapna chlorowanego. Magazyn powinien posiadać pomieszczenia przystosowane do przechowywania w nich różnych rodzajów produktów spożywczych. Pomieszczenia te mogą znajdować się w jednym lub więcej budynkach, w zależności od potrzeb i możliwości jednostki; powinny odpowiadać niżej podanym warunkom.

- a). Pomieszczenie na mięso musi być suche, przewiewne i chłodne (temperatura poniżej $+ 4^{\circ}$ C). W pomieszczeniu tym powinny znajdować się odpowiednie wieszaki z hakami pobielanymi cyną, stół obity blachą cynkową bez wrębów i uszkodzeń, topór, pieniek do rąbania mięsa, waga oraz nóż rzeźnicki. Przechowywanie innych przedmiotów jest niedopuszczalne.
- b) Pomieszczenie na ryby żywe powinno zawierać baseny z wodą, na ryby śnięte — lodownię, a na ryby solone w beczkach lub konserwy pomieszczenie musi być chłodne i przewiewne.
- c) Pomieszczenie na tłuszcze powinno być ciemne, chłodne i przewiewne. W pomieszczeniu tym poza tłuszczem, wagą i przyrządami do pobierania i dzielenia tłuszczu nie wolno przechowywać innych produktów.
- d) Pomieszczenie na produkty mączne strąckowe, cukier, sól, suszone jarzyny i używki musi być suche, widne i przewiewne.
- e) Pomieszczenie na jarzyny świeże (ziemniaki, buraki, pietruszka) musi być chłodne.

ciemne i w miarę suche. Na ten cel najlepiej nadają się piwnice.

W każdym pomieszczeniu powinna znajdować się umywalnia, mydło i ręcznik. Wyjątek stanowi pomieszczenie na jarzyny świeże.

Wszystkie produkty żywnościowe, dostarczane do magazynu żywnościowego, muszą być przyjmowane protokolarnie przez komisję składającą się z lekarza, oficera żywnościowego i oficera służbowego lub wyznaczonego przez dowódcę jednostki.

Mięso i słonina muszą pochodzić z uboju dokonanego w rzeźni miejskiej i mieć pieczętę rzeźni. Przewozić je należy w wozach, samochodach lub w skrzyniach obitych wewnątrz blachą cynkową z zamykanym wiekiem. Wozów tych, samochodów lub skrzyń nie wolno używać do innych celów.

Mięso należy przechowywać w lodowni, a w razie jej braku w pomieszczeniach o temperaturze poniżej $+4^{\circ}\text{C}$, rozwieszone na hakach tak, by poszczególne ćwiartki lub części nie przylegały do siebie i nie dotykały ścian lub podłogi. W braku takiego pomieszczenia jest dopuszczalne przechowywanie mięsa w suchym, chłodnym pomieszczeniu w temperaturze poniżej 10°C , w lecie jednak nie dłużej niż 2—3 doby.

Ryby nieżywe należy przechowywać na lodzie: świeżo śnięte — do 24 godzin, a mrożone — do 10 dni. W braku lodu lub lodówki ryby można przechowywać w temperaturze poniżej 10°C nie dłużej niż 24 godziny. Solone ryby można

50.
Przyjmowa-
nie i prze-
chowywanie
produktów
żywności-
wych

przechowywać przez dłuższy czas w beczkach w temperaturze poniżej $+8^{\circ}\text{C}$.

Produkty mączne należy trzymać w workach konopnych lub lnianych ustawionych pionowo na podniesieniu z desek, odległych od podłogi co najmniej 15 cm oraz w odległości 25 cm jeden od drugiego.

Podobnie należy przechowywać suszone jarzyny i używki.

Cukier i sól mogą być przechowywane w workach lub drewnianych skrzyniach w suchych pomieszczeniach, na podniesieniu z desek, jak przy produktach mącznych.

Chleb może być przyjęty z piekarni jedynie po zupełnym ostygnięciu i złożony w magazynie w 24 godziny po wypieku. Chleb należy przechowywać w pomieszczeniach chłodnych, suchych i przewiewnych, na półkach specjalnie przeznaczonych do tego celu. Na półkach należy układać chleb tak, by nie stykał się ze ścianami pomieszczenia i aby był przewiew między poszczególnymi partiami chleba. Półki w lecie powinny być zakryte przed muchami muślinową zasłoną.

51.
Wydawanie
produktów
do kuchni

Produkty do kuchni należy wydawać tego dnia, w którym mają być użyte. Nie wolno wydawać produktów na dłuższy okres (2 — 3 dni).

Mięso, ryby i tłuszcz należy wydawać do przygotowania każdego posiłku codziennie (oddzielnie na śniadanie, na obiad i na kolację); świeże mięso i ryby w okresie letnim należy wydawać nie wcześniej niż na 2 godziny przed rozpoczęciem przygotowania posiłków.

Mrożone lub solone mięso i ryby celem wymoczenia należy w okresie letnim wydawać do

kuchni na 12 godzin, w okresie zimowym na 14 — 15 godzin przed rozpoczęciem przygotowania posiłku. Inne produkty mogą być wydawane raz na dobę w określonym przez oficera żywnościowego czasie, zatwierdzonym przez dowódcę jednostki.

Produkty żywnościowe mogą być wydawane do kuchni jedynie starszemu kucharzowi w obecności oficera żywnościowego oraz dyżurnego oficera.

Ilość i jakość produktów wydanych do kuchni musi być wpisana do osobnej książki i potwierdzona przez odbierających.

Każdy pracownik magazynu żywnościowego może być dopuszczony do pracy jedynie po uprzednim zbadaniu stanu zdrowia i otrzymaniu od lekarza jednostki odpowiedniego zaświadczenia. Ponadto każdy pracownik magazynu musi być raz na 10 dni badany przez lekarza, który odnotuje wynik badania w księdze badań i przeglądów lekarskich pracowników zespołu żywnościowego, spółdzielni, fryzjerni itp.

Prócz tego pracownicy magazynu są badani codziennie przez instruktora sanitarnego na czystość, a raz na trzy miesiące lekarz jednostki zarządza badanie ich na nosicielstwo zarazków przewodu pokarmowego.

W magazynie żywnościowym dla pracowników musi znajdować się pomieszczenie przeznaczone na rozbieralnię i wkładanie ubrań roboczych.

Pracownicy magazynu żywnościowego przed przystąpieniem do pracy powinni włożyć czystą odzież roboczą (fartuchy, kurtki, czapki), dokładnie, wymyć ręce mydłem i szczotką. Paznokcie muszą być stale czyste i krótko obcięte. Wierzchnią

52.
Pracownicy
magazynu
żywnościowego

odzież pracownicy pozostawiają w specjalnie na ten cel wyznaczonym pomieszczeniu. Przy wyjściu z magazynu odzież roboczą należy zdjąć zakładając ją ponownie po powrocie i po umyciu rąk.

**53.
Przewietrza-
nie i utrzy-
mywanie
czystości**

Dla utrzymania czystości powietrza w pomieszczeniach magazynów należy dbać o przewietrzanie ich za pomocą wentylatorów lub otwierania okien. Czystość pomieszczeń utrzymuje się przez codzienne uprzążanie śmieci i usuwanie kurzu oraz zanieczyszczeń; do tego celu używa się szczotek, czystych szmat, gorącej wody z dodaniem sody lub mydła.

ROZDZIAŁ X

KUCHNIA

**54.
Pomieszcze-
nie i wypo-
sażenie
w sprzęt**

Pomieszczenie kuchni powinno składać się z tak zwanej części czystej i brudnej.

Część brudna składa się:

- a) z szatni, dla pracowników kuchni,
- b) z umywalni,
- c) ustępów,
- d) izby na resztki obiadowe i obierzyny,
- e) izby do czyszczenia i obierania świeżych jarzyn,
- f) izby do płukania jarzyn.

Część czysta składa się:

- a) z magazynu przykuchennego,
- b) izby do przygotowywania potraw,
- c) właściwej kuchni.

W magazynie przykuchennym należy przechowywać tylko takie produkty żywnościowe, któ-

re tego samego dnia będą użyte do potraw. Przechowywanie produktów musi odpowiadać zasadom o przechowaniu ich w magazynach; przechowywanie produktów ponad 24 godziny jest wzbronione.

W izbie do przygotowywania potraw znajdują się osobne stoły do przyrządzania każdego rodzaju potraw, a więc oddzielny do surowego mięsa, do surowej ryby, surowych jarzyn, stół do przyrządzania potraw mącznych, oraz szafka na próbki strawy, umieszczona w najchłodniejszym miejscu. Stoły zasadniczo muszą być obite blachą cynkową. W mniejszych kuchniach, w braku pomieszczeń i sprzętu, stoły mogą znajdować się w samej kuchni, lub można je zastąpić stolnicami (wystruganymi deskami) z oznaczeniem na każdej, do jakiego celu ma służyć.

We właściwej kuchni powinny być wmontowane kotły do gotowania strawy, kocioł do gotowania wody na herbatę lub kawę, do gotowania zupy, mięsa, jarzyn oraz kocioł do gotowania wody do mycia naczyń. W mniejszych kuchniach mogą być tylko 3 kotły. Poza tym musi być piec do utrzymania strawy w stanie gorącym dla ludzi, którzy ze względów służbowych dostają strawę z opóźnieniem.

W kuchni powinny znajdować się:

- a) stół obity blachą cynkową do przygotowywania ugotowanego mięsa,
- b) stół do przygotowywania ugotowanych jarzyn i potraw mącznych,
- c) szafy do narzędzi i naczyń kuchennych,
- d) tablica, na której są wywieszone instrukcje i przepisy dla kucharzy, jadłospis itp.

W kuchni powinny znajdować się wszystkie sprzęty i narzędzia potrzebne dla kucharzy do pracy, w szczególności narzędzia do przyrządzania i rozdzielania stawy, wykonane według odpowiednich wzorów i miary przewidzianej przez odpowiednie normy żywnościowe, a w szczególności: waga, miski, sitka do mąki, łyżki drewniane i metalowe różnej wielkości, noże do mięsa i jarzyn, łaski lub siekiera, widelce, haki na rączkach, miarki do herbaty, do zupy o pojemności 0,50, 0,75 i 1 l.

Kuchnia powinna być połączona z jadalnią okienkiem, przez które wydaje się strawę personelowi obsługującemu jadalnię.

Obok kuchni mieści się izba odpowiednio wyposażona, służąca do mycia naczyń i sprzętu kuchennego.

**55.
Przygotowa-
nie suro-
wych pro-
duktów**

Przed przygotowaniem każdej z potraw kucharz musi wymyć starannie ręce mydłem i szczotką.

Przyrządzania i przygotowywania mięsa i ryb dokonuje się na oddzielnych, specjalnie do tego celu wyznaczonych stołach (w mniejszych kuchniach na stolnicach).

Zabrania się przyrządzania surowego mięsa lub ryb na tym samym stole lub stolnicy, na których przyrządza się mięso lub ryby gotowane, jarzyny czy potrawy mączne.

Mięso do gotowania należy pokrajać na kawałki ważące nie mniej niż 1 kg. Podziału mięsa dokonuje kucharz, a nie jego pomocnicy.

Przygotowanie innych produktów musi odbywać się na odpowiednich do tego celu przeznaczonych stołach (stolnicach), oddzielnie dla potraw mącznych oraz oddzielnie dla świeżych jarzyn.

Aby mięso ostudzić, należy po ugotowaniu włożyć je do garnka wybielonego cyną (lub do brytfanny), przykryć pokrywą, a dopiero po ostudzeniu krajać na porcje lub drobne kawałki. Przygotowanie porcyj z ciepłego mięsa oraz przechowywanie go w ciepłym miejscu jest niedopuszczalne.

Przed wydaniem drobno pokrajanego mięsa należy uprzednio włożyć je do kotła z zupą i podgrzać do wrzenia.

Ażeby przygotować rybę w porcjach, należy włożyć ją do garnka lub brytwanny przeznaczonych do tego celu i nalać wody, tak aby zakryła rybę zupełnie oraz gotować ją na wolnym ogniu.

Zabrania się przechowywać w kuchni rybę gotowaną.

Gulasz, befsztyk, sznycel, a więc potrawy z kawałków mięsa, do czasu wydania należy pozostawić na gorącej płycie, natomiast potrawy z siekanego mięsa lub ryby, tzw. farsze, muszą być natychmiast po ugotowaniu wydane do spożycia.

Przygotowanie potraw mącznych, szczególnie klusek, musi być staranne. Ciasto powinno być dobrze wyrobione, rozwałkowane i pokrajane, a gotowanie musi odbywać się z takim obliczeniem, żeby kluski były dobrze ugotowane i na krótko przed wydaniem wyjęte z wody. Kasza, groch, fasola powinny być oczyszczone i namoczone.

Jarzyny należy dobrze wygotować.

Stawa powinna być ugotowana najdalej na 30 min. przed wydaniem; przechowywanie w kuchni gotowej stawy jest wzbronione. Stawę, którą z konieczności trzeba zostawić dla opóźnionych

(powrót z warty, zajęcia służbowe itp.), należy włożyć do ciepłego naczynia, ochłodzić i przechowywać w chłodnym miejscu, najwyżej przez 4 godziny. Pozostawioną i przechowaną w ten sposób strawę należy przed wydaniem ponownie przegotować (płynne dania), inne zaś dogrzać do wrzenia lub podsmażyć.

Potrawy na zimno, jak chłodniki, sałatki itp. mogą być przechowywane nie dłużej niż 3 godziny. Jarzyny do sałatek należy oczyścić, kroić, gotować i przechowywać oddzielnie, a przed samym wydaniem zaprawić octem, oliwą i używkami (pieprz, sól itp.). Surowe farsze, siekane mięso lub ryby należy niezwłocznie po przygotowaniu ugotować lub usmażyć, a następnie wydać; przechowywanie ich w stanie surowym i po ugotowaniu jest niedozwolone.

Przyprawy i używki (sól, pieprz, liście bobkowe i inne) należy używać zgodnie z zasadami sztuki kucharskiej w czasie przyrządzania surowych produktów lub w czasie ich gotowania, w ilościach nadających właściwy, przyjemny smak.

Gotową strawę po skontrolowaniu przez lekarza należy wydać do jadalni.

Przed wydaniem strawy należy pobrać próbki celem przechowania w ciągu 24 godzin w szafce zamkniętej na klucz i przeznaczonej do tego celu.

Strawę należy wydawać do jadalni żołnierskich w obecności oficera służbowego jednostki.

Za jakość i ilość wydanych porcji jest odpowiedzialny kierownik kuchni, starszy kucharz oraz oficer dyżurny kuchni.

Jakość i ilość otrzymanych porcyj kwituje oficer lub podoficer służbowy pododdziału.

Kotły należy oczyścić z resztek strawy, na-
lać wody i podgrzać ją do temperatury 70°C,
a następnie wyszorować szczotką ryżową lub zmy-
wakiem i wypłukać wrzącą wodą. Z zewnątrz
kotły myje się zmywakiem i gorącą wodą.

Wszelkie inne naczynia należy najpierw oczyś-
cić z zewnątrz, a następnie myć i szorować wew-
nątrz w dobrze ciepłej wodzie oraz opłukać go-
rącą wodą i wysuszyć. Naczyń kuchennych jak
i stołowych nie wolno wycierać ścierkami.

Należy szczególnie dbać, przez stosowanie od-
powiednich wyciągów (wentylator), o usuwanie
nadmiaru pary i zapachów kuchennych. Usuwanie
śmieci oraz utrzymanie czystości przeprowadza się
przez zmiatanie, mycie podłogi lub posadzki oraz
wycieranie kurzu.

58.
Mycie na-
czyń ku-
chennych

59.
Przewietrza-
nie i sprzą-
tanie

ROZDZIAŁ XI

JADALNIA

Jadalnie powinny znajdować się obok kuchni
i być z nią połączone jedynie okienkami służą-
cymi do wydawania przez nie strawy.

Pomieszczenie jadalni powinno się składać z:

- a) rozbieralni,
- b) umywalni i ustępów,
- c) właściwej jadalni,
- d) izby, służącej do mycia naczyń stołowych.

Sprzęt, w jaki powinna być zaopatrzona ja-
dalnia:

- a) wieszadła z wieszakami i numerkami,
- b) umywalnia,
- c) stoły, krzesła, ławki lub taborety,

60.
Pomieszcze-
nie

- d) naczynia do mycia i płukania naczyń stołowych,
- e) szafki do przechowywania czystych naczyń,
- f) stoły do ustawiania brudnych naczyń,
- g) tace do roznoszenia strawy,
- h) tablica na jadłospis, przepisy porządkowe, ogłoszenia itp.

61. Wydawanie strawy Personel obsługujący jadalnię wydaje strawę w wyznaczonych godzinach, w porządku ustalonym przez dowódcę.

W jadalniach żołnierskich strawę wydaje się pod nadzorem oficera lub podoficera służbowego.

Obsługa jadalni może być stała i powinna być zbadana przez lekarza, lub każdy żołnierz obsługuje się sam podchodząc kolejno do okienka, przez które kucharz wydaje strawę.

Spżywanie strawy odbywa się przy stołach.

Po zjedzeniu stała obsługa lub sami żołnierze (w pomieszczeniu do mycia naczyń stołowych) myją naczynia, z których jedli, w gorącej wodzie wydanej z kuchni.

Jeśli nie ma specjalnej obsługi, wyznaczeni żołnierze sprzątają jadalnię. Czynności te kontroluje oficer lub podoficer służbowy.

62. Mycie naczyń stołowych

Przed myciem naczyń stołowych należy je oczyścić z pozostałości do przeznaczonych na ten cel naczyń. Resztki należy usuwać drewnianymi łopatkami, zmywakiem, szczotką, a nigdy rękoma lub metalowymi przedmiotami. Naczynia, natychmiast po ich oczyszczeniu, należy zmyć w ciepłej wodzie o temperaturze około 70°C, a następnie opłukać w gorącej wodzie o temperaturze 90°C. Naczyń wycierać nie wolno; należy je pozostawić ułożone na stole do wyschnięcia.

Każdy pracownik kuchni lub jadalni może być dopuszczony do pracy jedynie po uprzednim zbadaniu zdrowia i otrzymaniu zaświadczenia lekarza jednostki o jego zdolności do pracy w kuchni.

Prócz tego lekarz jednostki bada co 10 dni stan zdrowia personelu; kontrolę czystości przeprowadza codziennie instruktor sanitarny.

Personel ten musi być badany co 3 miesiące na nosicielstwo zarazków chorób zakaźnych przewodu pokarmowego.

Przed przystąpieniem do pracy personel kuchenny powinien wkładać czystą odzież roboczą (fartuchy, czapki) oraz dokładnie wymyć ręce mydłem i szczotką. Paznokcie muszą być czyste i krótko obcięte. Odzież osobistą personel kuchenny zostawia w osobnym pomieszczeniu przeznaczonym na ten cel. Przy wyjściu z kuchni pracownicy zdejmują odzież roboczą i wkładają ją po powrocie i umyciu rąk.

Celem utrzymania czystości powietrza w jadalni należy przewietrzać ją za pomocą wentylatorów lub otwierania okien. Czystość pomieszczeń utrzymuje się przez codzienne uprzątnię śmieci, usuwanie kurzu i zanieczyszczeń. Używa się do tego szczotek, czystych szmat, gorącej wody z dodaniem sody lub mydła. Sprzątnięcie i przewietrzanie jadalni należy przeprowadzać po każdym spożytym posiłku.

W magazynie, kuchni i jadalni na widocznym miejscu muszą znajdować się wyciągi z przepisów i instrukcyj dotyczących danego działu, tak by każdy pracownik mógł dokładnie zapoznać się z nimi.

**63.
Pracownicy
kuchni
i jadalni**

**64.
Przewietrza-
nie i utrzy-
mywanie
czystości**

**65.
Przepisy i in-
strukcje
kontroli
sanitarnej**

PIEKARNIA

66.
Części składowe piekarni

W otoczeniu piekarni w promieniu 50 m nie powinno być śmietników, dołów ustępowych itp. Celem utrzymania należytego stanu sanitarnego piekarnia powinna składać się z:

- 1) pomieszczenia na szatnię dla pracowników,
- 2) ustępów i umywalni,
- 3) pomieszczenia na szatnię do ubrań roboczych,
- 4) magazynu na mąkę,
- 5) pomieszczenia do przygotowania ciasta,
- 6) hali piecowej,
- 7) pomieszczenia do studzenia chleba,
- 8) magazynu na chleb,
- 9) kancelarii,
- 10) izby dla pracowników,
- 11) magazynu na czyste ubranie robocze,
- 12) magazynu na brudne ubranie robocze,
- 13) palarni,
- 14) magazynu opałowego.

Szatnia powinna być pierwszym pomieszczeniem przy wejściu do piekarni, gdzie każdy pracownik powinien mieć szafkę przeznaczoną na wierzchnie ubranie.

Ustępy powinny być również w tej części piekarni, w pobliżu szatni, a przed umywalnią, tak by pracownicy wracając do pracy z ustępów mogli umyć ręce.

Umywalnia powinna znajdować się w przejściu do właściwej wytwórni chleba, tak by pracownicy przychodzący do pracy lub wracający z ustępów mogli umyć ręce.

Szatnia na ubrania robocze powinna być za umywalnią, by pracownicy przystępujący do pracy, po umyciu rąk, mogli nałożyć czyste ubrania robocze, zostawione w przydzielonych szafkach.

Magazyn na mąkę mieści się przy piekarni i powinien mieć dwa wejścia; jedno zewnętrzne — do przyjmowania mąki dostarczonej do piekarni, drugie wewnętrzne — do wydawania mąki do wypieku chleba. Pomieszczenie magazynu musi być suche i przewiewne. Temperatura w nim nie może być niższa niż 10° i wyższa niż 16° . Worki z mąką należy ustawiać na podwyższeniu z desek, nie przylegających do siebie, odległym od podłogi co najmniej o 15 cm. Worki należy ustawiać pionowo w odległości 25 cm jeden od drugiego; z braku miejsca na stojących workach układa się deski i na nich znów ustawia się pionowo worki celem przewiewu.

Pomieszczenie, w którym przygotowuje się ciasto do wypieku chleba, jest właściwą jego wytwórnią. Wstęp do tej części piekarni osobom niepowołanym musi być bezwzględnie wzbroniony. Pracownicy mogą w niej pracować jedynie w czystych ubraniach roboczych i muszą być czysti oraz wolni od jakichkolwiek chorób zakaźnych i skórnych. Pomieszczenie powinno być wyposażone w sprzęt mechaniczny; przejściowo jest dopuszczalny sprzęt do ręcznego wyrobu ciasta. Utrzymanie czystości powietrza, sprzętu, pomieszczenia musi być wzorowe; przy sprzątaniu należy unikać podnoszenia kurzu. Przewietrzanie jest konieczne z uwzględnieniem utrzymania temperatury w wysokości $20 - 30^{\circ}$. W pomieszczeniu przeznaczonym do przygotowania ciasta powinna znajdować się dodatkowa umywalnia do opłukiwania

ciasta z rąk; tam również odbywa się ostateczne wyrobienie ciasta i przygotowanie bochenków chleba.

W hali piecowej mieszczą się piece do wypieku chleba; paleniska tych pieców winny znajdować się po zewnętrznej stronie piekarni, natomiast trzony pieców muszą mieć otwory do wkładania przygotowanych bochenków i wyjmowania upieczonego chleba. Utrzymanie czystości i stanu sanitarnego obowiązuje jak w pomieszczeniach do przygotowania ciasta.

Obok hali piecowej znajduje się pomieszczenie do studzenia chleba, dokąd chleb po wypieku podaje się przez okienko. W tym celu bochenki chleba rozkłada się w jednej warstwie. Po ostygnięciu należy chleb przenieść do magazynu. W magazynie przechowuje się chleb do czasu wydania go z piekarni i układa się warstwami (najlepiej w jednej warstwie) na półkach. Należy utrzymać wzorową czystość jak w pomieszczeniach do studzenia chleba. Magazyn powinien mieć dwa wejścia: jedno wewnętrzne — celem przyjmowania chleba do magazynu, drugie zewnętrzne — do wydawania.

Przy piekarni winna znajdować się kancelaria, w której prowadzi się wszelką rachunkowość, rejestrację i sprawozdawczość piekarni.

Izba dla pracowników mieści się przy szatni; w izbie tej pracownicy piekarni palą papierosy, odpoczywają, jedzą posiłki itp.

Magazyn na czyste ubrania robocze i bieliznę może się mieścić obok kancelarii; tutaj z pralni dostarcza się czyste ubrania robocze, ręczniki, ścierki itp. i wydaje się je pracownikom.

Magazyn na brudne ubrania robocze i bieliznę mieści się przy szatni; do magazynu tego pracownicy zdają brudne ubrania robocze, ręczniki, ściereki celem przekazania do pralni.

Magazyn opałowy mieści się w oddzielnym budynku obok piekarni lub w osobnym pomieszczeniu.

Każdy pracownik piekarni przed przyjęciem do pracy musi być zbadany przez lekarza, który określa stan jego zdrowia i zezwala na zatrudnienie w piekarni. Wszelkie choroby zakaźne i zaraźliwe oraz skórne wykluczają możliwość przyjęcia do pracy w piekarni. Prócz tego pracownicy piekarni powinni być zbadani na nosicielstwo przed przyjęciem do pracy i raz do roku na wiosnę. Pracownicy muszą być badani przez lekarza co 10 dni, a przegląd czystości przez instruktora sanitarnego winien być dokonywany codziennie podczas pracy. Rezultaty badania i kontroli lekarskiej należy każdorazowo wpisywać do książki kontroli pracowników zespołów żywnościowych.

Reguluje ją instrukcja o wypieku chleba. Instr. 4/46.

Lekarz lub instruktor sanitarny powinien codziennie kontrolować stan sanitarny piekarni, czystość pracowników, sposób przechowywania mąki, chleba oraz sposób wydawania i przewożenia go. Odpowiedzialność za jakość mąki dostarczonej do wypieku oraz za wypiek chleba ponosi kierownik piekarni i służba intendenty.

W pomieszczeniach piekarni na widocznym miejscu muszą znajdować się odpowiednie wyciągi z przepisów i instrukcyj dotyczące piekarni, służby zdrowia oraz służby intendenty.

67.
Pracownicy
piekarni

68.
Praca
w piekarni
69.
Kontrola
sanitarna

70.
Przepisy i in-
strukcje sa-
nitarne

SKLEPY I GOSPODY WOJSKOWE

71.
Uwagi
ogólne

Sklepy i gospody wojskowe (bufety) prowadzone przez wojsko, stowarzyszenia lub spółdzielnie wojskowe mają duże znaczenie, gdyż dostarczając żołnierzowi środków i materiałów uzupełniających jego osobiste potrzeby dają mu zadowolenie smakowe itp. Źle prowadzone, niekontrolowane i nienadzorowane sklepy mogą przynosić szkodę wojsku i krzywdę żołnierzowi.

Sklepy i gospody prowadzone niehigienicznie, nie przestrzegające przepisów sanitarno-higienicznych, mogą być rozsadnikami chorób zakaźnych przewodu pokarmowego i przyczyną licznych zatruc pokarmowych; przez ułatwienie potajemnej sprzedaży alkoholu i używek szkodliwych wywierają zły wpływ na żołnierza, przeto dowódcy, kwatermistrzowie oraz lekarze jednostek, na których terenie sklep lub gospoda żołnierska jest prowadzona, muszą otoczyć je troskliwym nadzorem i poddać starannej kontroli.

72.
Pomieszczenia

Pomieszczenia muszą być suche, czyste, dobrze przewietrzane, a wnętrza ich muszą posiadać estetyczny wygląd. Zależnie od przeznaczenia sklepy i gospody powinny posiadać jedną lub więcej izb, odpowiednio przystosowanych oraz wyposażonych w należyty sprzęt i urządzenia; należy je stale utrzymywać we wzorowej czystości.

73.
Sklepy

Sklepy, w których sprzedaje się różne przedmioty, zasadniczo nie powinny sprzedawać produktów żywnościowych, jeśli jednak sprzedają te produkty, to do sprzedaży powinna być wydzielona część sklepu i osobny sprzedawca.

Produkty żywnościowe powinny być chronione przed zepsuciem, zanieczyszczeniem oraz przed myszami i szczurami, w lecie przed muchami. Wag i narzędzi używanych do innych celów nie wolno używać do ważenia produktów żywnościowych. W sklepie musi znajdować się umywalnia, mydło i ręcznik, aby sprzedawca mógł umyć ręce przed wydawaniem produktów żywnościowych.

Produkty spożywcze, sprzedawane w gospodach wojskowych, muszą podlegać kontroli sanitarnej; powinny one stanowić uzupełnienie smakowe dla żołnierzy korzystających z nich; mogą być sprzedawane wędliny, ser, owoce i ich przetwory, chleb, bułki, herbata, kawa, mleko, masło, jaja, z napojów zaś — piwo, woda sodowa, wody mineralne itp. W gospodach żołnierskich nie wolno sprzedawać alkoholu oraz środków leczniczych.

Urządzenia i sprzęt muszą odpowiadać warunkom małej kuchni, sklepu i jadalni.

Produkty spożywcze należy chronić przed zanieczyszczeniem, zepsuciem, stale przed myszami i szczurami, a w lecie przed muchami. Gospody wojskowe powinny posiadać szatnie dla obsługi i odwiedzających oraz umywalnie do mycia rąk dla personelu gospody.

Pracownicy sklepu lub gospody wojskowej przed wstąpieniem do pracy podlegają badaniu lekarskiemu oraz okresowym badaniom i przeglądów podobnie jak wszyscy pracownicy zespołów żywnościowych. Wyniki badań należy odnotować w księdze badań i przeglądów lekarskich pracowników zespołu żywnościowego, spółdzielni, fryzjerni itp.

74.
Gospody
wojskowe

75.
Pracownicy
sklepu lub
gospody
wojskowej

Dowódca, lekarz, kwatermistrz oraz organa inspekcyjne powinni często kontrolować stan sklepu lub gospody wojskowej i mieć nadzór nad przestrzeganiem przez ich pracowników przepisów sanitarno-higienicznych.

ROZDZIAŁ XIV

HIGIENA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Wychowanie fizyczne jest jedną z zasadniczych podstaw wychowania żołnierskiego i ma na celu poprawę stanu zdrowia oraz rozwoju fizycznego żołnierza. Służba zdrowia ma obowiązek udzielania wszechstronnej pomocy dowódcom jednostek wojskowych w planowaniu, organizowaniu i urządzaniu ćwiczeń, zapraw i zawodów sportowych.

Zasady ćwiczeń, zapraw i zawodów sportowych wymagają dokładnej znajomości stopnia rozwoju fizycznego i stanu zdrowia biorących w nich udział, jak również przestrzegania warunków higienicznych, w jakich się one odbywają.

Higiena wychowania fizycznego stawia nam następujące zadania:

1. nadzór lekarski nad całokształtem wychowania fizycznego;
2. nadzór sanitarny nad miejscami ćwiczeń, zapraw i zawodów sportowych;
3. nadzór nad przebiegiem ćwiczeń, zapraw i zawodów sportowych;
4. kontrolę lekarską rozwoju fizycznego żołnierza;
5. pomoc lekarską przy przemęczeniu sportowym.

Nadzór lekarski nad całokształtem wychowania fizycznego polega na udziale lekarza w układaniu planu ćwiczeń i zajęć fizycznych.

76.
Uwagi
ogólne

W układaniu planu ćwiczeń i zajęć fizycznych służba zdrowia kładzie nacisk i dopilnowuje, aby:

- a) ćwiczenia fizyczne były odpowiednio dobierane do sił żołnierzy;
- b) programy zajęć uwzględniały stopniowe przejście od ćwiczeń i zajęć lżejszych i prostszych do trudniejszych i więcej złożonych;
- c) programy zajęć uwzględniały odpowiedni czas na różnego rodzaju ćwiczenia i zajęcia fizyczne, zależnie od pory dnia, jak również szkolenia bojowego;
- d) żołnierze odbywali ćwiczenia i zajęcia fizyczne, w odpowiednim ubraniu, nie przeszkadzającym w ruchu, nie utrudniającym oddychania itp.;
- e) w czasie ćwiczeń i zajęć fizycznych przedsięwzięto wszelkie środki ostrożności celem uniknięcia nieszczęśliwych wypadków.

Podczas kontroli przeprowadzanych zajęć należy zwracać uwagę na:

1. stopniowe wprowadzanie elementów wzrastających, odpowiadających różnym rodzajom zajęć, np.: gimnastyka poranna, wzrost tempa, skracanie wypoczynków; nasilenie zajęć musi wzrastać do $\frac{2}{3}$ czasu trwania, po czym stopniowo następuje spadek; przy zaprawach sportowych — przygotowanie zajęcia trwające coraz dłużej przy coraz krótszym odpoczynku;
2. prawidłowe oddychanie (przy odpowiednich ruchach wdech lub wydech, niewstrzymywanie oddechu);
3. niepotrzebne przerwy w zajęciach, często na pogadanki, odpoczynki, które tak z ćwiczeń jak i z zapraw należy wykluczyć;

4. właściwe ubranie ułatwiające ruchy, oddychanie itp.;
5. zastosowanie środków ostrożności celem uniknięcia nieszczęśliwych wypadków.

Przy kontroli warunków i miejsc, w jakich odbywają się zajęcia, należy zwrócić uwagę na to aby:

1. zajęcia odbywały się na świeżym powietrzu, a w wypadku przeszkód atmosferycznych w pomieszczeniach, do których jest zapewniony dostęp świeżego powietrza;
2. zajęcia nie odbywały się w kurzu;
3. zajęcia odbywały się w odpowiednich warunkach atmosferycznych, z zastosowaniem możliwości łagodzenia warunków mniej dogodnych przez odpowiednie ubranie, np. gimnastyka bez koszul w temperaturze powyżej 0° lub gimnastyka w koszulach w temperaturze powyżej — 5°; spiekota letnia i mrozy poniżej 25° bez wiatru nie pozwalają na prowadzenie zajęć wychowania fizycznego;
4. sprzęt gimnastyczny i sportowy był cały, pewny i dobry.

Kontrola lekarska rozwoju fizycznego żołnierzy polega na:

1. wstępnym zbadaniu stopnia rozwoju i stanu zdrowia poszczególnych żołnierzy;
2. obserwacji żołnierzy na ćwiczeniach i zajęciach fizycznych oraz podczas szkolenia bojowego;
3. badaniu i wyborze żołnierzy do zapraw sportowych;
4. kontroli zapraw sportowych;

77.

Kontrola lekarska rozwoju fizycznego

5. badaniu i wyborze żołnierzy do zawodów sportowych;
6. kontroli zawodów sportowych;
7. końcowym zbadaniu stopnia rozwoju i stanu zdrowia żołnierzy.

Wstępne zbadanie stopnia rozwoju i stanu zdrowia przeprowadza się po wcieleniu rekrutów do jednostki. Prócz dokładnego zbadania stanu zdrowia należy stwierdzić i zapisać:

- a) wagę,
- b) wzrost,
- c) objętość klatki piersiowej przy najgłębszym wdechu i pełnym wydechu,
- d) pojemność płuc (mierzy się spirometrem),
- e) siłę dłoni (mierzy się siłomierzem).

Prócz ćwiczeń i zajęć należy starannie przeprowadzać obserwację żołnierzy, przez co uzyskuje się nie tylko poznanie ich stanu fizycznego, lecz często i stanu zdrowia.

Badanie, wybór żołnierzy do zapraw i zawodów sportowych należy przeprowadzać bardzo starannie. Badania serca przeprowadzamy tak fizyczne jak i czynnościowe. Szczególną uwagę należy również zwrócić na tarczę.

W czasie kontroli zapraw i zawodów sportowych należy zwrócić uwagę na pracę serca; np. jeśli akcja serca żołnierza biorącego udział w zaprawie sportowej, zbadanego po ćwiczeniu, przez 5—10 minut nie wraca do normy, należy uważać, że żołnierz został przedwcześnie dopuszczony do zaprawy. W czasie zapraw sportowych należy również zwracać uwagę na skargi żołnierzy na osłabienie, brak snu, apetytu, bóle mięśniowe, gdyż

może to świadczyć o przetrenowaniu. Żołnierzy takich należy wycofać z tych zapraw lub zawodów.

Końcowe badania stopnia rozwoju i stanu zdrowia żołnierzy należy przeprowadzać bezpośrednio przed zwolnieniem z wojska. W czasie zaprawy i zawodów sportowych może wystąpić przemęczenie sportowe. Celem usunięcia przykrego uczucia przemęczenia stosuje się masaż sportowy, który zawodnikowi należy starannie i natychmiast zastosować.

CZĘŚĆ VI
HIGIENA POBORU
I WCIENIE DO WOJSKA

ROZDZIAŁ XV

**HIGIENA POBORU I WCIENIE
DO WOJSKA**

78.
Uwagi
ogólne

Duże znaczenie dla jednostek wojskowych ma pobór oraz wcielenie do wojska rekrutów, jak również rezerwistów powołanych na ćwiczenia. Mogą oni przynieść ze sobą różne choroby zakaźne i zaraźliwe, które w zbiorowym życiu żołnierzy rozpowszechniają się szybko i powodują mniejsze lub większe epidemie.

Personel służby zdrowia, dowódcy oraz wszystkie odpowiedzialne organa muszą otoczyć szczególną troską pobór, jak i wcielenie do wojska rekrutów i rezerwistów powołanych na ćwiczenia.

79.
Pobór do
wojska

Pobór powinien się odbywać w odpowiednio przygotowanych pomieszczeniach, dużych i widnych, ogrzanych w czasie chłódów, utrzymanych czysto i wyposażonych w sprzęt do badań lekarskich. Badanie lekarskie, mające na celu ustalenie stanu zdrowia i zdolności do służby wojskowej, odbywa się nago. Poborowi muszą się stać na komisję poborową wykąpani, czyści, w czystej bieliźnie i ubraniu.

80.
Wcielenie do
wojska

Wcielenie do wojska jest przyjęciem do jednostki wojskowej poborowych, przysyłanych przez rejonową komendę uzupełnień. Po przybyciu

i przydzieleniu do pododdziału rekrutów nie wolno ich umieszczać razem z żołnierzami odbywającymi już służbę wojskową. Rekrutów należy umieścić przynajmniej na okres dwóch tygodni w oddzielnym bloku koszarowym lub w wydzielonej części koszar.

Po przybyciu rekrutów do jednostki należy ich natychmiast poddać zabiegom sanitarno-higienicznym: najpierw muszą być ostrzyżeni, następnie wykąpani; ich ubrania cywilne wraz z bielizną należy wydezynfekować, a następnie złożyć do magazynu jednostki.

Nowowocieleni zdają ubrania i bieliznę w rozbieralni i składają do przygotowanych worków, które dezynfektorzy zabierają do komory dezynfekcyjnej.

Po kąpeli rekruci otrzymują w łaźni czystą bieliznę i odzież, a następnie zostają skierowani do lekarza, który ich bada i odnotowuje wyniki badań. Poborowych, u których lekarz stwierdza objawy choroby zaraźliwej, należy natychmiast izolować i poddać leczeniu.

Po zakończeniu wcielenia i badań lekarskich, zgodnie z planem szczepień podanym w rozkazie jednostki, lekarz przeprowadza szczepienia ochronne przeciw ospie i przeciw ostrym chorobom zakaźnym przewodu pokarmowego (dur brzuszny, paradyry i czerwotka).

W okresie szkolenia rekruckiego należy wpajać nowowocielonym zasady higieny oraz uświadamiać ich o szkodliwościach alkoholizmu dla zdrowia, niebezpieczeństwie chorób zakaźnych, w szczególności wenerycznych.

ZWALCZANIE ALKOHOLIZMU I UŻYWEK
SZKODLIWYCH

ROZDZIAŁ XVI

ZWALCZANIE ALKOHOLIZMU I UŻYWEK
SZKODLIWYCH

81. Alkoholizm Do groźnych klęsk społecznych należy alkoholizm. Nadużywanie alkoholu rujnuje zdrowie jednostki i społeczeństwa, prowadzi do przestępstw i zbrodni, rujnuje dobrobyt i szczęście rodziny, a przez zwyrodniający wpływ na potomstwo prowadzi naród do upadku.

W wojsku alkoholizm jest najczęstszą przyczyną nieszczęśliwych wypadków; prowadzi do rozluźnienia i upadku dyscypliny, opuszczania się w służbie, przestępstw i wykroczeń służbowych, a przez to obniża ducha bojowego wojska.

Nawet małe ilości alkoholu obniżają sprężystość umysłu i odporność organizmu na wysiłki i choroby. Alkohol obniża spostrzegawczość i wydajność fizyczną żołnierza.

Wojsko musi walczyć z całą bezwzględnością z alkoholizmem.

82. Walka z alkoholizmem Celem prowadzenia należytej walki z alkoholizmem należy:

- a) wprowadzić zakaz sprzedaży w sklepach, stołówkach i gospodach wojskowych napo-

jów alkoholowych zawierających więcej niż 5% alkoholu;

- b) prowadzić przez lekarzy i aparat polityczno-wychowawczy szeroko zakrojoną akcję uświadamiającą żołnierzy za pomocą organizowania odpowiednich wykładów, pogadanek, ulotek, afiszów propagandowych itp.;
- c) odciągać od alkoholu podwładnych przez osobisty wpływ i przykład dowódców, którzy starają się wypełniać żołnierzom wolny czas przez organizowanie rozrywek umysłowych, koncertów, kin, zabaw, sportów itp.;
- d) ograniczając do minimum wydawanie alkoholu żołnierzom z okazji świąt;
- e) karać dyscyplinarnie, surowiej niż zwykle, za uchybienie godności żołnierza i wykroczenia popełnione w stanie opilstwa.

Należy uznać za celowe bliskie współzycie przełożonych z podwładnymi oraz branie czynnego udziału w życiu pozasłużbowym.

Używanie morfiny, kokainy, opium oraz innych środków odurzających prowadzi w krótkim czasie do zupełnego wyniszczenia fizycznego, w następstwie zaś do obłądu i śmierci. W wojsku rzadko spotykamy się z narkomanią; wszyscy wojskowi, używający nałogowo środków narkotycznych, nie nadają się do służby wojskowej.

83. Narkomania

Używanie tytoniu jest o wiele mniej niebezpieczne niż alkoholu i narkotyków, jednak przez działanie zawartej w nim silnej trucizny — nikotyny, przy nadużyciach osłabia organizm.

84. Używanie tytoniu

Przy nadmiernym paleniu tytoniu występuje szkodliwe działanie na płuca i serce. Tytoń zmniejsza apetyt, pogarsza trawienie i często sprowadza

nieżyt dróg oddechowych, a nawet pokarmowych oraz obniża ostrość wzroku. Tytoń wpływa też zwyradniająco na naczynia krwionośne przyspieszając ich miażdżycę, co w wieku starszym usposabia do udaru mózgu i serca.

Wobec ujemnego wpływu tytoniu na organizm człowieka należy pouczać żołnierzy o szkodliwości nałogu palenia.

ROZDZIAŁ XVII

HIGIENA PŁCIOWA

Zagadnienia płciowe wywierają ogromny wpływ na samopoczucie i stan psychiczny, szczególnie młodych organizmów. Jedną ze szkodliwych metod wychowawczych młodego pokolenia było zupełne pomijanie tego zagadnienia wobec żołnierzy i pozostawienie go czynnikiem biologicznym i otoczeniu.

Tymczasem dojrzałość płciowa występowała wcześniej i znacznie wcześniej wywierała swój wpływ na młody organizm, zanim nastąpiło zrozumienie istoty tego wpływu. Później lub czasem trochę wcześniej następowało uświadomienie przez otoczenie nie rozumiejące istoty życia płciowego, wywierające częściej wpływ ujemny niż dodatni.

W wojsku mamy do czynienia z ludźmi, którzy już tym wpływom podlegali i do pewnego stopnia zdobyli spaczona pojęcia. Nic też dziwnego, że często wśród żołnierzy spotykamy ludzi z wadami psychicznymi, wynikłymi na skutek uchybień zasadom higieny życia płciowego. Stosunkowo dużo mamy również wypadków zachorowań na choroby weneryczne.

85.
Higiena
płciowa

Do zadań służby zdrowia i dowódców, szczególnie do oficerów polityczno - wychowawczych, należy zwrócenie bacznej uwagi na tę dziedzinę życia żołnierza, by podnieść na wyższy poziom jego stan psychiczny, społeczny i kulturalny.

Nie wolno omawiać tych zagadnień z żołnierzami jedynie na płaszczyźnie chorób wenerycznych, a trzeba je omawiać pod kątem widzenia nauki, życia społecznego i kulturalnego. Należy wskazać na szkodliwość nienaturalnego rozbudzania w sobie podnieć seksualnych, doprowadzających do onanizmu lub homoseksualizmu, oraz na szkody wyrządzane organizmowi przez te zboczenia. Należy wskazać na nadużycia płciowe, doprowadzające do przedwczesnego upadku sił fizycznych i umysłowych, do chorób nerwowych itp.

Należy omówić ujemny wpływ stosunków płciowych, odbytych pod wpływem alkoholu, oraz choroby weneryczne, przyczyny, skutki i sposoby zapobiegania im.

Wszyscy dowódcy są obowiązani czuwać nad prawidłowym trybem życia i swych podkomendnych; ułatwiać organizowanie godnego spędzenia wolnego czasu na grach, zabawach, zawodach sportowych i rozrywkach umysłowych, które mogą oddziaływać hamująco na nadmierną pobudliwość płciową.

Poza tym należy uświadamiać żołnierzy, że wstrzemięźliwość płciowa jest w życiu wojskowym najpewniejszym środkiem w wystrzeganiu się chorób wenerycznych, a unikanie pozamałżeńskich stosunków płciowych nie tylko nie jest szkodliwe dla zdrowia, lecz podnosi zazwyczaj sprawność fizyczną i umysłową.

CZĘŚĆ IX
HIGIENA MARSZU

ROZDZIAŁ XVIII
HIGIENA MARSZU

Długość zwykłego dziennego marszu wynosi 20 — 25 km. Jednostki wojskowe, przy zachowaniu zasad higieny, mogą odbywać takie marsze przez wiele tygodni bez szkody dla żołnierzy. Marsz odbywa się z szybkością 120 kroków na minutę, co przy 75 cm długości kroku daje przeciętną szybkość marszu około 4 km na godz. Marsz należy rozpoczynać w godzinach rannych, aby można go było zakończyć w lecie przed godzinami największego upału, a w zimie przed zmierzchem.

Pododdziały powinny maszerować na przemian równym krokiem, dowolnym krokiem i krokiem przy muzyce lub śpiewie.

W lecie szyk powinien być luźny, aby dostęp i ruch powietrza sprzyjały rozpraszaniu ciepła, a końcowe szeregi żołnierzy w kolumnie nie maszerowały w atmosferze słupa powietrza zanieczyszczonego wyziewami ludzkimi.

W zimie, w czasie wietrznej pogody, lepiej maszerować w szyku zwartym.

Odzież w marszu powinna być w lecie rozpięta pod szyją i na klatce piersiowej, gdyż ułatwia to rozpraszanie ciepła. Marsz w mundurze za-

86.
Wiadomości
ogólne
o marszu

piątym doprowadza do tego, że koszula żołnierza i jego ciało pokrywają się potem, który po zakończeniu marszu szybko paruje i gwałtownie ochładza organizm oraz zmniejsza jego odporność.

Przerwy w marszu nie mogą być długie, gdyż doprowadzają do zeszywnienia mięśni i stawów, co w następstwie zmusza do zwiększenia zużycia energii i powiększa zmęczenie.

Najkorzystniej jest w każdej godzinie marszu zużywać 50 minut na sam marsz, a 10 minut na odpoczynek.

Pierwszy odpoczynek powinien nastąpić po 15—20 minutach od chwili rozpoczęcia marszu, aby żołnierz mógł poprawić oporządzenie, rozpiąć mundur oraz oddać moc. Po zakończeniu marszu podróżnego należy żołnierzom dać dwie godziny odpoczynku, w czasie którego wydaje się posiłek. W marszach ponad 25—30 km, po przebyciu $\frac{2}{3}$ drogi, należy dać żołnierzom wypoczynek trwający dwie godziny oraz wydać posiłek.

Żołnierz wypoczywa najlepiej, gdy może zrzucić oporządzenie i wyciągnąć się w pozycji leżącej, gdyż wtedy następuje całkowite zwolnienie wszystkich mięśni.

Należy unikać spędzania krótkich wypoczynków we wsiach i osiedlach, aby żołnierz jak najmniej stykał się z ludnością cywilną, nie pił niepewnej wody w chatach i nie spożywał niepewnych produktów spożywczych i owoców.

Marsze dłuższe lub szybsze niż podróżny, jak również marsz podróżny bez zaprawy marszowej, szybko wyczerpują żołnierza i zmniejszają jego wartość bojową oraz odporność na choroby. W szkoleniu bojowym należy przewidzieć zapra-

wę marszową, tj. ćwiczenia w marszu, zwiększając stopniowo długość marszu i oporządzenie żołnierza.

Marszem forsownym nazywamy marsz dłuższy lub szybszy; takie marsze mogą odbywać się tylko w miarę konieczności. Należy wówczas pamiętać o stosowaniu ulg w marszu, jak: zmniejszenie obciążenia, dowolny krok, luźne szyki. Aby podnieść wytrzymałość żołnierza i uniknąć niepotrzebnych strat marszowych, należy tym bardziej przestrzegać zasad higieny.

Woda do picia, tak niezbędna w marszu, jest jedną z najczęstszych przyczyn epidemii chorób zakaźnych przewodu pokarmowego; ponadto woda pita niewłaściwie — zamiast przynieść ulgę, staje się przyczyną utrudniającą żołnierzowi marsz.

W warunkach marszowych jak w ogóle w polu wszystkie niemal źródła wody do picia w terenie należy uważać za zanieczyszczone lub co najmniej niepewne. Każdy żołnierz powinien przed wymarszem napełnić swoją manierkę dobrą wodą do picia. W razie braku takiej wody należy żołnierzom wydać wodę przegotowaną lub chlorowaną. Można również chlorować wodę w manierce.

Obowiązkiem dowódcy i personelu służby zdrowia jest kontrola zaopatrzenia w wodę do picia przed wymarszem.

Nie należy zezwalać na picie wody przed wymarszem.

W czasie marszu można zezwolić na pierwsze użycie wody do picia z manierki po przebyciu 12 km (w czasie upałów po 8 — 10 km), przy czym żołnierz nie powinien wypić na raz więcej wody niż pół litra.

87.
**Picie wody
w marszu**

Następne picie wody powinno powtarzać się co 6 km (w czasie upałów co 5 km, a nawet co 4 km), za każdym razem w ilości pół litra, gdyż postępowanie takie chroni od czerpania wody ze źródeł niepewnych.

Celem uzupełnienia wody personel służby zdrowia na drodze marszu bada źródła wody, zamyka podejrzane, a zabezpiecza źródła wody dobrej, z których zezwala napełniać opróżnione manierki.

Żołnierze mają zwyczaj pić wodę zaraz po wymarszu, co wywołuje niepotrzebne pragnienie nawykowe, zmuszające do picia wody w nadmiarze, i wyczerpuje nadmiernie serce oraz zwiększa zmęczenie. Palenie tytoniu w marszu wysusza słuzówki jamy ustnej i zwiększa pragnienie, należy przeto unikać go.

88.
Wydawanie
posiłków
w marszu

Przed wymarszem należy żołnierzom podać lekki, łatwo strawny posiłek dostarczający dużo energii kalorycznej. Wydawanie strawy treściwej, mięsnej, białkowej jest niewłaściwe, gdyż dopływ krwi do mięśni podczas marszu nie dopuszcza do należytego ukrwienia przewodu pokarmowego i gruczołów trawiennych, co utrudnia trawienie i doprowadza do zaburzeń przewodu pokarmowego.

Na śniadanie należy wydawać zwiększone ilości węglowodanów, a więc: kawę dobrze osłodzoną, chleb z marmoladą, suchary itp. Cukier jest łatwo przyswajalny i dostarcza dużo energii do pracy mięśni.

Wydawanie obiadu podczas marszu nie jest korzystne. Jeżeli marsz nie trwa zbyt długo, lepiej jest wydać obiad po zakończeniu marszu, a w czasie marszu jedynie posiłek lekki jak śniadanie.

Obiadu ani innego posiłku nie wolno wydawać zaraz po zakończeniu lub po przerwie w marszu, lecz dopiero po upływie pół godziny, aby żołnierz mógł nieco odpocząć; nie wolno jednak wydawać później, gdyż żołnierz zmęczony i senny rezygnuje często z posiłku. Mięso podawane w marszu powinno być przygotowane w postaci łatwo strawnej, dobrze ugotowane, miękkie ze względu na utrudnione trawienie i łatwość powstawania zaburzeń przewodu pokarmowego.

Zanieczyszczenie terenu podczas marszu kałem i moczem stanowi niebezpieczeństwo dla wojska i ludności cywilnej.

Kał i odpadki należy usuwać w marszu przez zasypywanie ich ziemią; w ten sposób unikamy przenoszenia zarazków chorobotwórczych przez muchy. Należy uświadomić żołnierzy, a w czasie marszu przypominać im o tym oraz dopilnować przestrzegania tych zasad; należy to do obowiązków dowódcy i personelu służby zdrowia.

W czasie marszu, szczególnie dłuższego, niezmiennie jest ważne utrzymanie nóg w stanie higienicznym, gdyż otarcia i odparzenia są prawdziwą plagą wojska.

Do obowiązków każdego żołnierza, a szczególnie podoficerów sanitarnych, należy możliwie częste sprawdzanie stanu nóg żołnierzy, a nawet w wypadkach drobnych otarć lub odparzeń — kierowanie do lekarza lub instruktora sanitarnego.

Przyczyną otarć, odparzeń i zranień nóg w czasie marszu jest najczęściej źle utrzymane, przeschnięte i nienatłuszczone obuwie oraz dziurawe, źle założone lub wilgotne onuce albo skarpetki. Po przybyciu na postój nocny trzeba obuwie

89.
Usuwanie
moczu i kału
w marszu

90.
Troska o no-
gi w marszu

oczyścić i nasmarować, aby do rana dobrze nasiąkło tłuszczem. Nogi należy wymoczyć w zimnej wodzie, a zmyć ciepłą wodą i mydłem. Moczenie nóg w zimnej wodzie obowiązuje codziennie, a mycie — co najmniej raz na trzy dni.

Onuce lub skarpetki należy codziennie dobrze wysuszyć; przed założeniem jest wskazane rozciągnięcie i wyprostowanie fałd.

Przemoczenie i przeziębienie nóg prowadzi nie tylko do odmrożeń, ale osłabia odporność organizmu i staje się często przyczyną grypy i innych chorób z przeziębienia.

CZĘŚĆ X
HIGIENA TRANSPORTU

ROZDZIAŁ XIX

HIGIENA TRANSPORTU

W transportach kolejowych lub wodnych powstają sprzyjające warunki do szerzenia się chorób zakaźnych, konieczna jest przeto znajomość zasad higieny, w jakich powinny odbywać się transporty wojska. Transporty te w naszych warunkach trwają nieraz nawet kilka do kilkunastu dni. Pomieszczenia, w których przebywają żołnierze (wagon, kajuta, okrętowe), są ciasne, co zmusza do przebywania żołnierzy w bliskim kontakcie. W transportach tych często stwierdza się zupełny brak lub niewystarczającą ilość urządzeń sanitarno-higienicznych, co utrudnia utrzymanie stanu sanitarno-higienicznego na właściwym poziomie. Nadzór nad przestrzeganiem przez żołnierzy przepisów sanitarno-higienicznych jest niezbędny.

Wszystkich ludzi przeznaczonych do transportu należy dokładnie obejrzeć i zbadać. Głównie trzeba zwrócić uwagę na chorych i świerzbowa-tych, których należy izolować i poddać obserwacji. Należy również wykryć wszystkich zawszonych, aby poddać ich zabiegom sanitarno-higienicznym. W czasie transportu należy dokonywać przeglądów, i chorych lub podejrzanych odsyłać do szpitali, a zawszonych izolować; w miarę możliwości

91.
Uwagi
ogólne

92.
Przegląd
lekarski

zaś podczas drogi poddawać zabiegom sanitarno-higienicznym.

**93.
Przegląd sanitarny
środków
transportowych**

Przegląd środków transportowych należy przeprowadzać dokładnie w obecności przedstawicieli służby ruchu celem stwierdzenia, czy pod względem sanitarnym środki te nadają się do transportu. W każdym razie należy zbadać stopień oczyszczenia i przeprowadzenia dezynfekcji (o ile przedtem były zanieczyszczone nawozem itp.). Do tych celów używa się 10% roztworu wapna chlorowanego, lizolu itp.

Po przygotowaniu środków transportowych i załadowaniu żołnierzy oraz sprzętu należy skontrolować, czy rozmieszczenie ich odpowiada zasadom higieny. Szczególną uwagę należy zwrócić na magazyn żywnościowy i kuchnię oraz na urządzenie izolatora dla chorych.

**94.
Obowiązki
personelu
służby zdrowia
podczas
transportu**

Do obowiązków personelu służby zdrowia podczas transportu należy:

1. sprawdzenie, czy nie ma w transporcie chorych lub podejrzanych o choroby zaraźliwe, chorych na świerzb i zawszonych;
2. sprawdzanie codzienne stanu zdrowia żołnierzy oraz stanu sanitarno-higienicznego transportu;
3. okazywanie pierwszej pomocy chorym;
4. skierowanie chorych w razie potrzeby do szpitali;
5. w razie wypadku śmierci — ustalenie przyczyny zgonu oraz przekazanie zwłok do kostnicy zakładu leczniczego wraz z odpowiednimi dokumentami;

6. nadzór nad usuwaniem nieczystości i odpadków z transportu, tak by teren przylegający do drogi transportu nie był zanieczyszczony;
7. praca sanitarno-oświatowa wśród żołnierzy;
8. kontrola wyżywienia i zaopatrzenia w wodę do picia.

ROZDZIAŁ XX

ZAKWATEROWANIE I ZAOPATRZENIE
W WODĘ

95.
Rodzaje za-
kwaterowa-
nia

Zakwaterowanie żołnierzy w warunkach polowych może być rozmaite w zależności od:

1. charakteru działań;
2. warunków terenowych;
3. czasu, na jaki zakwaterowanie jest przewidziane.

Najprymitywniejszą formą przejściowego zakwaterowania jest biwak, tj. obozowanie pod gołym niebem. Biwakowanie może odbywać się jedynie w cieplej porze roku, w okresie bez opadów atmosferycznych i nie może trwać dłużej niż 24 — 36 godzin. Przy dłuższym postoju konieczne jest umieszczanie żołnierzy w namiotach, barakach, schronach czy też w osiedlach ludzkich.

Najlepsze są lekkie baraki przenośne ze ścianami z dykty. W namiotach jest gorąco i duszno w lecie, a zimno — w zimie. Przy instalowaniu ich układa się podłogę z desek, okopuje się je naokoło rowkiem dla odpływu wody. Schrony ziemne, obudowane belkami z drzewa i zaopatrzone w piecyki żelazne lub z cegły, zapewniają w zimie więcej wygód niż namioty. Używanie osiedli ludzkich jako kwater przejściowych, aczkolwiek po-

zwala na korzystanie ze stałych urządzeń mieszkalnych i higienicznych (studnie, śmietniki itp.), stwarza niebezpieczeństwo przenikania do jednostek wojskowych chorób zakaźnych.

Toteż przy korzystaniu z osiedli należy wybierać przede wszystkim budynki nie zamieszkałe, jak: biura, urzędy, stodoły itp. Przed zakwaterowaniem wojska w osiedlach należy przeprowadzić staranny wywiad epidemiologiczny i ograniczyć do minimum kontakt żołnierzy z ludnością cywilną.

Teren na obozy wybieramy suchy, przewiewny, o glebie przepuszczalnej. Należy unikać miejsc podmokłych, w pobliżu stojących wód obfitujących zwykle w komary. Najlepiej nadają się na obóz miejsca położone na płaskowzgórzach lub łagodnych stokach, pokryte gęstą, niską trawą. Przy rozplanowaniu obozu w terenie trzeba uwzględnić następujące wymagania:

1. pododdziały nie mogą się mieszać ze sobą;
2. źródła zaopatrzenia obozu w wodę należy ochraniać przed zanieczyszczeniem, zarówno przez właściwe rozplanowanie obozu jak i przez zabezpieczenie (ogrodzenia, posterunki itp.);
3. ustępy, śmietniki oraz tabory muszą być jak najdalej od źródeł wody (przynajmniej 100 m) i rozmieszczone w ten sposób, aby naturalny spad powierzchniowego spływu wody był od źródła pobierania wody do miejsca zanieczyszczeń, a nie odwrotnie;
4. obóz powinien zajmować odpowiednią przestrzeń.

96.
Wybór
terenu

97.
Ilościowe
rozmieszcze-
nie żołnierzy
na kwate-
rach

Ilościowe rozmieszczenie żołnierzy na przejściowych kwaterach powinno być przeprowadzone według następujących norm:

- w barakach wojskowych na jednego żołnierza 3 m² powierzchni;
- w barakach dla izb chorych, szpitali itp. na 1 łóżko 5 — 6 m²;
- w schronach na jednego żołnierza 2 — 3 m²;
- w namiotach obozowych 1,6 m²;
- w namiotach marszowych 1,2 m²;
- w namiotach szpitalnych specjalnych na 1 żołnierza 8 — 9 m².

Przy zajmowaniu kwater w osiedlach ludzkich obliczamy konieczną liczbę zagród wg poniższej tabeli (rozmieszczenie w okresie chłódów);

	ludzie	konie
Na każdą zagrodę wiejską przy luźnym rozmieszczeniu razem z końmi	5	2
To samo bez koni	10	—
Na każdą zagrodę wiejską przy zagęszczonym rozmieszczeniu razem z końmi	20	2

Niezbędną liczbę zabudowań w okresie chłódów obliczamy jak następuje:

	Przy luźnym rozmieszczeniu	Przy ciasnym rozmieszczeniu
Szwadron kawalerii	25 — 35	12 — 15
Pułk kawalerii	150	75
Kompania piechoty	20 — 25	10
Batalion piechoty	70 — 75	40 — 50
Kompania czołgów	20 — 25	15 — 20

Dostarczenie żołnierzom dobrej wody stanowi jeden z podstawowych postulatów higieny.

98.
Zaopatrzenie
w wodę

Lekarz obozu jest obowiązany natychmiast po przybyciu pobrać wodę do jałowych butelek i przelać do najbliższej pracowni bakteriologicznej.

Najlepiej jest w rejonie zakwaterowania wybudować własne studnie, odpowiednio zabezpieczone od zanieczyszczeń.

Do picia nadaje się przeważnie woda źródłana.

Źródło należy obmurować cegłą, kamieniami lub zabezpieczyć beczką. Woda z otwartych zbiorników naturalnych (rzeki, stawy) w zasadzie nie nadaje się do picia. W wyjątkowych wypadkach, przy braku innych źródeł zaopatrzenia, wodę z rzeki można używać tylko po uprzednim filtrowaniu i chlorowaniu lub przegotowaniu. W razie pojawienia się epidemii duru brzusznego lub czerwonki najbezpieczniej jest wydawać żołnierzom lekką herbatę lub kawę celem zaspokojenia pragnienia.

Przy źródłach zaopatrzenia w wodę należy wystawić posterunki, których obowiązkiem jest ochrona źródeł przed zanieczyszczeniem, a zwłaszcza niedopuszczanie do sztucznego zakażenia (sabotaż).

ROZDZIAŁ XXI

POŁOWE URZĄDZENIA SANITARNE DO USUWANIA NIECZYSTOŚCI I ODPADKÓW

Utrzymanie w czystości terenu obozu daje się osiągnąć jedynie tylko przy starannym usuwaniu nieczystości i odpadków.

99.
Uwagi
ogólne

Każda kompania musi mieć własny ustęp, własne urządzenie do zbierania odpadków, własny

dół chłonny na ścieki kuchenne i zużytą wodę. Jako podstawę przy instalowaniu urządzeń polowych przyjmuje się stan liczebny obozu i czas obozowania; ilość wydaliny płynnych wynosi miesięcznie na 1 człowieka około 40 l, odpadków zaś stałych i śmieci — około 15 l.

100. Ustępy

Ustępy (latryny) trzeba wykopywać w obozie natychmiast po przybyciu, choćby postój miał trwać krótko. W obozach 1 — 2 dniowych najlepiej kopać płytkie rowki do kucania nad nimi okraciem. Ustęp płytki (przewidziany na 1 — 3 dni) powinien mieć 60 cm głębokości i 30 cm szerokości u góry. Najlepsze są krótkie rowki długości 90 — 100 cm na 1 żołnierza, wykopane obok siebie w ilości 5 na 100 żołnierzy. Odstęp między rowkami powinien wynosić nie mniej niż 2 m. Małe rowki można zastąpić jednym ciągłym rowem, przy czym przyjmuje się 25 cm długości na 1 żołnierza (na 100 żołnierzy 4 m).

W obu końcach ustępu (nie po bokach) powinna pozostać wykopana ziemia.

Ustępy należy przysypywać codziennie ziemią i zlewać 10 — 20% roztworem wapna chlorowanego.

W obozach przewidzianych na dłuższy okres czasu należy kopać ustępy głębokości od 1,80 m do 2 m, szer. 60 — 70 cm u góry, a węższe u dołu. Szerokość otworu w nakrywie musi wynosić około 30 cm, gdyż inaczej okracanie ich byłoby uciążliwe. Każdy ustęp polowy musi posiadać pełne nakrycie z desek, gdyż tylko wtedy nie wprowadza plagi much i nie zanieczyszcza powietrza. Otoczenie ustępu należy osłonić gałęziami.

W obozach przewidzianych na okres kilku tygodni należy budować zwykłe ustępy na dołach

kłocących, z nawierzchniami widnymi, dobrze przewietrzanymi i zabezpieczonymi od much.

Ponieważ ustępy zalewane moczem usuwają się szybko, należy zrobić oddzielne rynienki na mocz — najlepiej po obu końcach ustępu. W tym celu kopie się dół chłonny na mocz, wypełnia wewnątrz gałęziami, słomą, pudełkami od konserw lub gruzem, wierzch zaś pokrywa darniną tworząc tzw. muszlę moczową. Mocz przez muszlę spływa do dołu i wsiąka w grunt.

101.
Doły chłonne na mocz

Prócz ustępów i dołów na mocz, na terenie obozu w pobliżu kuchen, pralni, umywalni i kąpielisk należy urządzić doły chłonne. Wody zużyte są również niebezpieczne jak mocz i kał. Ponieważ zawierają one dużo mydła i tłuszczów, nie wsączają się łatwo, lecz zanieczyszczają grunt, stając się przyczyną przykrej woni, wytwarzania błota i siedliskiem much. Zlew wód ściekowych musi być zawsze szczelnie przykryty drewnianą nakrywą celem zabezpieczenia od much i przynajmniej raz na kilka dni odkażany przez dodawanie wapna chlorowanego w proszku.

102.
Doły chłonne

Odpadki stałe należy zbierać codziennie i wywozić celem zakopywania lub spalania w improvisowanych spalaczach śmieci; niespalone resztki trzeba zakopać. Nie wolno w obozie zapominać o racjonalnym usuwaniu nawozu; należy go codziennie wywozić lub spalać. Tam, gdzie nie można spalać nawozu, składa się go na gruncie możliwie nieprzepuszczalnym (z dobrze ubitej gliny i gruzu), a wyrzucany świeży nawóz ubija się 2 razy dziennie.

103.
Spalacze

ROZDZIAŁ XXII

HIGIENA OSOBISTA

104.
Higiena
osobista

W obozie muszą być umywalnie oraz urządzenia kąpielowe celem utrzymania w czystości skóry oraz należytej walki z wszawicą i świerzbem. Do tego celu najlepiej nadają się kąpieliska natryskowe ruchome. W razie ich braku posługujemy się improwizowanymi urządzeniami kąpielowymi. Celem zwalczania wszawicy konieczne jest prócz kąpeli częste odwyszawianie odzieży oraz pranie bielizny.

W braku komór dezynfekcyjnych sporządza się polowe komory z beczek na parę wodną. Ponadto często stosujemy w obozach preparaty owadobójcze (D.D.T.).

Bielizna w obozie po wypraniu powinna być wygotowana z sodą lub mydłem.

ROZDZIAŁ XXIII

HIGIENA ŻYWIENIA

105.
Urządzenie
kuchni i ja-
dalni

W obozach przewidzianych na dłuższy okres czasu należy oszczędzać kuchnie polowe i urządzać paleniska z cegieł, żelaza, kamienia lub gliny. Kuchnię trzeba zabezpieczyć daszkiem przed deszczem i kurzem.

Sprzęty kuchenne muszą być czyste. Nieco opodal kuchni powinien znajdować się dół chłonny na ścieki. Odpadki stałe spala się w spalaczach śmieci.

W pobliżu kuchni urządza się magazyn kuchenny zaopatrzony w przewiewne, zabezpieczone przed muchami szafy, przeznaczone na łatwo psujące się produkty; szafy sporządza się ze skrzyń

i siatki, a zawiasy robi się z kawałka skóry, sznurów lub blachy.

W pobliżu kuchni powinna znajdować się jadalnia, a w obozach krótkotrwałych przynajmniej wyznaczone do tego osobne miejsce, gdyż inaczej nie da się utrzymać terenu w czystości.

W jadalni powinny być przy umywalniach dwa kotły z wodą do mycia naczyń: w jednym myje się ciepłą wodą menażki, a w drugim opłukuje się umyte wrzątkiem, aby zostały odkażone i szybko schły na powietrzu bez wycierania.

Ogólny tok pracy w zespole żywnościowym, jak kontrola lekarska produktów i strawy, sporządzanie jadłospisów oraz ogólny nadzór nad czystością i porządkiem, obowiązuje w obozie jak w życiu koszarowym.

Należy nie dopuszczać na teren obozu pokątnych sprzedawców artykułów żywnościowych.

Żołnierzom należy zezwolić na dodatkowe zaopatrywanie się w żywność jedynie w spółdzielniach wojskowych lub sklepach, które zostały poddane oględzinom sanitarnym i uzyskały zezwolenie na zaopatrywanie żołnierzy. Powyższe należy podać w rozkazie dowództwa obozu.

ROZDZIAŁ XXIV

HIGIENA ŻOŁNIERZA PODCZAS BITWY

W przewidywaniu bitwy każdy żołnierz powinien mieć przy sobie opatrunek osobisty, który może mu lub jego towarzyszowi uratować życie lub zapobiec ciężkiemu zakażeniu rany. Nie wolno zapominać o napełnieniu manierki przegotowaną lub odkażoną wodą. W razie zranienia, w szcze-

106.

**Dodatkowe
zaopatrywa-
nie żołnierzy
w żywność**

107.

**Higiena żoł-
nierza pod-
czas bitwy**

gólności przy znacznym krwotoku, napój nie tylko orzeźwi rannego ale wzmocni jego siły i zmniejszy niebezpieczeństwo wstrząsu, które zawsze w mniejszym lub większym stopniu towarzyszy zranieniu.

Możliwości zakażenia ran będą tym mniejsze, im odzież i ciało żołnierza są czystsze w chwili zranienia.

ROZDZIAŁ XXV

OCZYSZCZANIE POŁA WALKI

108. Grzebanie zmarłych

Grzebanie zwłok w polu należy zwykle do osobnej kompanii roboczej, pracującej pod fachowym kierownictwem służby zdrowia. Zasadniczo każdy zmarły powinien być grzebany w trumnie i w oddzielnym grobie. Przy dużych jednak stratach kopie się bratnie mogiły 2 m głębokości, takieżże szerokości i takiej długości, aby na każde zwłoki przypadło 60 cm. Zwłoki układa się obok, w jednej warstwie i przysypuje się ziemią, sypiąc na wierzchu mogiłę.

Grzebanie powinno odbywać się z zachowaniem wszystkich zarządzeń wydanych w tym względzie (między innymi i wymagań dotyczących „znaku tożsamości”).

109. Grzebanie zwłok zwierzęcych

Zasypywanie zwłok środkami odkażającymi jest w zasadzie zbędne. Miejsce na cmentarz powinno być wyżej położone, o gruncie piaszczystym i z dala od siedzib ludzkich oraz źródeł wody.

Padłe konie lub inne zwierzęta trzeba natychmiast grzebać z dala od obozu, siedzib ludzkich i źródeł wody. Konie należy grzebać najmniej na 2,5 m głęboko, gdyż inaczej powstające przy gnicu gazy mogą wysadzić otwór i przedostać się na zewnątrz.



