

9 15

T O W A R Z Y S T W O H Y G I E N Y P R A K T Y C Z N E J

i m. B O L E S Ł A W A P R U S A

R A D Y , J A K U T R Z Y M Y W A C W C Z Y S T O S C I D O M Y I M I E S Z K A N I A

- I. Codziennie rano podwórze zrosić wodą i zamieść. Zamiatanie po polaniu wodą powtórzyć między godziną 4 - 5 po południu.
2. Części niezabrukowane podwórza ogrodzić i obsiać trawą.
3. Tam, gdzie niema kanalizacyi, pod rurami zlewowemi ustawić miski żelazne lub betonowe, połączone z rynsztokiem o dostatecznym spadku. Najlepsze rynsztoki są z korytek betonowych lub asfaltu.
4. Rynsztoki w domach nieskanalizowanych spłukiwać wodą przynajmniej 3 razy dziennie.
5. Śmietniki-skrzynie drewniane na nóżkach, wewnątrz wysmożowane, zewnątrz pomalowane olejno, z otworem górnym do zsypywania śmieci i bocznym sięgającym dna do zbierania śmieci trzymać zamknięte i opróżniać codziennie przed 7 rano i umieszczać je zdala od okien. Do śmietników zsypywać śmieci suche.
6. Ustępy skanalizowane spłukiwać często wodą, a miski myć mydłem przynajmniej raz na tydzień. Do pisuarów wsypywać trochę struganego mydła.
7. Ustępy nieskanalizowane urządzić na dołach nieprzepuszczających i codziennie przesypywać torfem sproszkowanym, deski myć wodą z sodą lub ługiem codziennie.
8. Ustępy skanalizowane i nieskanalizowane wentylować za pomocą rur, wyprowadzonych wysoko nad dach.
9. Ustępy ogólne urządzać do stania, a nie do siedzenia i spłukiwać codziennie.
10. W domach nieskanalizowanych urządzić zlewy nad rynsztokiem ze skrzynek wysmożowanych na nóżkach i rusztem zamiast dna. Zlewy opróżniać codziennie 2 razy rano i wieczorem i dezyfekować mlekiem wapiennym wewnątrz.
- II. Podłogę w bramach i sieniach wejściowych zamiatąć razem z podwórzem po uprzednim skropieniu i myć mydłem co tydzień.
12. Ściany w bramach do połowy wysokości pomalować olejno i myć 3 razy na rok.

13. Bramy i sienie latem trzymać dla przewiewu otwarte, zimą zamknięte.
14. Piwnice 4 razy na rok oczyszczać ze śmieci starannie, latem trzymać okna otwarte. Przegrody drewniane i ściany co rok pobielić bardzo rozcieńczonym świeżo przygotowanym mlekiem wapiennym.
15. Strychy domów po uprzednim zroszeniu zamiatać przynajmniej raz na miesiąc i stale wentylować przez okna i wysownice. Również raz na miesiąc omiatać ściany z pajęczyn i kurzu, a raz na rok bielić wapnem bardzo rozcieńczonym.
16. Schody i podesty drewniane zamiatać codziennie, klatki schodowe utrzymywać w czystości i okurzać raz na miesiąc.
17. Schody i podesty niefroterowane myć wodą z mydłem przynajmniej raz na tydzień. Również raz na tydzień myć poręcze, okna i parapety oraz drzwi wodą z mydłem. Najlepiej schody drewniane malować olejno lub wyłożyć linoleum.
18. Zamiatanie schodów niefroterowanych zawsze uskuteczniać po uprzednim skropieniu.
19. Przed schodami umieścić wycieraczkę trzepaną co tydzień. Chodniki dywanowe na schodach wytrzepać z kurzu przynajmniej 2 razy na miesiąc.
20. Nie zezwalać na trzepanie mebli, dywanów, chodników, ubrań i t.p. na klatce schodowej.
21. Na każdym podejściu umieścić otwartą do połowy napełnioną ^{woda} spluwaczką.
22. Spiżarnie w sieniach przewietrzać często i myć raz na miesiąc.

M I E S Z K A N I A :

- I. Wybieraj mieszkania suche, widne, słoneczne i obszerne.
2. Nie mieszkać kątem.
3. Staraj się oddzielić kuchnię od pokoju mieszkalnego.
4. Spij w największym pokoju, zawierającym jaknajmniej mebli, nie śpijaj w alkuwie.
5. Przebywaj w ciągu dnia w jednym, śpij zaś w innym pokoju.
6. Nie zasłaniaj okien firankami, bo kradniesz sobie światło. Upinaj firanki nad oknem i z boku. Nie zasłaniaj okna wysokimi i gęsto rosnącymi roślinami.
7. Otwieraj okno rano po usłaniu i przy sprzątaniu, w południe przy gotowaniu i wieczorem przed udaniem się na spoczynek, latem na $\frac{1}{2}$ godziny, zimą na 10 minut.
8. Sprzątaj pokój codziennie rano i wieczorem przy otwartym oknie. Kurz z mebli ścieraj szmatką wilgotną.
9. Podłogę pomaluj olejno, posadzkę wycieraj suknem często trzepanem.
10. Okurzaj starannie ściany przy otwartym oknie raz na tydzień.
11. Okna, parapety i drzwi myj raz na miesiąc mydłem.
12. Śmiecie zbieraj do kubelka z pokrywą. Szezotki do zamywania myj często w wodzie mydlanej.
13. Nie przechowuj śmieci w mieszkaniu, ale usuń je do śmietnika 2 razy dziennie.
14. Nie wchodzić do pokoju w obuwii zabłoconem, ale oczyścić je z błota w sieni.
15. Zlew w mieszkaniu utrzymuj w czystości, nie wrzucać śmieci, przepłukuj często, a w razie potrzeby wymyć naftą.
16. Klozet w mieszkaniu z olejno pomalowanymi ścianami i podłogą utrzymuj w czystości, deskę ścieraj ściereką wilgotną, miskę myj wodą mydlaną.
17. Meble proste wycieraj ściereką wilgotną, wyściełane raz na 3 miesiące wytrzep na podwórzu, chodniki i dywany wytrzep raz na tydzień.
18. Zmieniaj bieliznę pościelową przynajmniej 2 razy na miesiąc, pościel przewietrz raz na miesiąc.
19. Odzież nieużywaną przewietrz co miesiąc.
20. Nie pozwól dzieciom bawić się na podłożu, ani tem bardziej na bruku podwórza, szczególnie w bliskości ustępów, śmietników, zlewów i rynsztoków.
21. Nie pluj nigdy na podłogę, ale do spluwaczki, wypełnionej wodą i wylewanej do zlewu.

