

A honvéd egészségvédelmi kötelmeiről

A csapat jó egészségének és ezzel erejének fontos alapfeltétele, hogy eü. szempontból a csapat minden egyes tagja helyesen viselkedjék.

Az egészséget veszélyeztető ártalmak ellen legjobb védekezés a helyes magatartás, mellyel sok bajt és betegséget előzhetünk meg.

A helyes magatartást az eü. óvórendszabályok írják elő. Minden bajtárs kötelessége ezek pontos ismerete és lelkiismeretes végrehajtása.

A legfontosabb megelőző rendszabályok:

1. Az egyéni és környezeti tisztaság állandó, következetes betartása:

„A tisztaság fél egészség” mondja a közmondás. Minden járványos fertőző betegség melegegya a tisztátalanság. A piszokban, a szennyben szaporodnak a betegséget okozó baktériumok. Ezért minden öntudatos, művelt bajtársnak legegység kötelessége a rendszeres napi tisztálkodás. Minden reggel derékig hideg vízzel mosakodjunk meg. Fogainkat napjában legalább egyszer fogkefével, fogporral vagy fogkrémmel meg kell mosni. Legfontosabb az esti fogápolás. Lábaikat esténként mindig mossuk meg. Étkezés előtt, székelés után mossunk kezét. A tisztálkodáshoz mindig szappant használjunk. Szappan nélkül a tisztálkodás nem ér semmit.

A testi tisztálkodás mellett éppen olyan fontos a körletek (W. C., lakószobák stb.) rendszeres tisztántartása, takarítása, szellőztetése. A napi takarítás után az összegyűlt szeméthulladék anyagot azonnal vigyük ki a szeméttartóba.

2. Láb-, lábballiápolás, kapcák helyes kezelése.

A lábakat rendszeresen, naponta mosni kell, különösen vonatkozik ez a lábizzadáásra hajlamosakra. A lábkörmöket, ha túlnőnek a lábujj szélén, vágjuk le egyenes vonalban, ne félkör alakban. A kapcák felszivarását a tanult utasítás szerint pontosan végezzük el. A menetek alatti pihenőkben kapcáinkat, harisnyáinkat, különösen ha valahol nyomnak, igazítsuk meg. Meleg időszakban gyakran váltsunk kapcát, harisnyát. A rossz lábballi hiányosságait mielőbb javíttassuk meg. A lábballi bőrét a használatos bőrballipolószerrel rendszeresen, sáros-nedves időben

pedig fokozott mérvben kezeljük. Az ápolatlan lábbeli bőre kiszárad, kérge kemény, merev lesz, nehezebben idomul a lábunkhoz, emellett rövid idő alatt tönkre is megy.

A fenti gondoskodások elmulasztása lábfeltörésekhez vezet, a lábfeltörés pedig fertőződve súlyos, kellemetlen gyulladáásokat idézhet elő.

Az izzadáson és feltört lábú bajtárs ne hanyagolja el bajját, ne kezelje önmagát, hanem haladéktalanul jelentkezzen orvosi vizsgálatra.

3. Fertőző betegségek elleni védekezés.

A fertőző betegségek nagy része szájon keresztül fertőz. Ezért mindenkor csak a kijelölt „jó” kút vizéből szabad inni. Folyó, patak vizéből inni tilos és veszélyes a fertőződés lehetősége miatt. Tejet forralva, gyümölcsöt megmosva fogyasszunk. Étkezés előtt és székelés után mindig mossunk kezet.

Bajtársaink kulacsából ne igyunk, evő és tisztálkodási eszközeit (fogkefe, törülköző, fésű stb.) ne használjuk.

Mértéktelenül ne együnk és igyunk, mert a gyomorrontás bélfertőzésekre hajlamosít.

A szeszes italoknak túlzott fogyasztását, a mértéktelen dohányzást, az éjszakázást, a mértéktelen, kicsapongó életmódot kerülni kell, mert ezzel fogékonyá tesszük magunkat a különböző fertőző betegségekre.

4. A meghűléses betegségek elleni védekezés.

Meghűléses betegségek ellen 1. megfelelő célszerű öltözködéssel és 2. testünk edzésével kell védekeznünk.

1. Az évszakoknak, a hidegebb vagy melegebb időjárásnak és a napi foglalkozásoknak (szabadgyakorlat, sport, nagyobb gyakorlatok stb.) megfelelően öltözködünk. Téli óvószereket csak nagy hidegben (-8 C alatt) viseljük. A polgári életből magunkkal hozott téli alsóruhaneműeket ne hordjuk állandóan, éjjel-nappal, mert részben elpuhulunk, részben pedig foglalkozás közben hamar megizzadunk és így könnyen meghűlhetünk.

2. Testünk ellenállóképességét úgy télen, mint nyáron naponta reggel derékig hideg vizes mosakodással, utána bőrünknek száraz törülközővel vörösre dörzsölésével fokozzuk.

Ugyancsak testünk edzését szolgálják a reggeli szabadgyakorlatok és az előírt sportgyakorlatok. Ezekén mindig pontosan, lelkiismeretesen részt kell vennünk.

Testünk edzésével nemcsak a meghűléses betegségek ellen leszünk védettek, hanem ellenálló erőinknek így tudatos, tervszerű növelésével képessé tesszük magunkat a harc fáradalmainak elviselésére is.

5. Az időszakos orvosi vizsgálatokon mindenkinek részt kell venni.

Ez a vizsgálat jó egészségünk ellenőrzését, a betegségek megelőzését szolgálja.

Az elrendelt védőoltások alól magát senki ki ne vonja, mert ezek magunk és bajtársaink egészségét a járványos fertőző betegségek ellen hathatósan védik.

6. Az orvos, eü. személyzet, egészségőrök, előjáró parancsnokainknak az egészségvédelemre vonatkozó utasításait minden bajtársnak meg kell szívlelnie és parancsait maradéktalanul következetesen végre kell hajtania.

A közösség egészségvédelme csak akkor eredményes, ha a csapat minden tagja átérzi az egészségvédelemre vonatkozó szabályok, utasítások, parancsok szükségességét, jelentőségét és azoknak magát öntudatos készséggel aláveti.

Önmaga, bajtársai, az egész néphadsereg ellen vét az a bajtárs, aki nemtörődöm, hanyag és nem tartja be az eü. óvó- és szabályokat.

Dr. Németh Elemér o. alezredes.

Hogyan gondoskodik tagjainak üdüléséről a néphadsereg?

Kezdjük talán azzal, hogy a régi honvédségnek is voltak gyógyházai, üdülőhelyei. Ezeken a helyeken folyt is üdültetés, ami abban állt, hogy a tisztakar, illetve még azon belül is egy jól helyezkedő réteg, — személyileg általában mindig ugyanazok — élvezte is azt az áldást, amit az *egész honvédség* jóléti alapjának tulajdonát képező gyógyhelyek nyújtottak.

Ez a helyzet ma már gyökeresen megváltozott. A honvédség e téren sem maradt le az általános politikai fejlődéstől és az ebből adódó természetes követelményeknek immár maradéktalanul megfelel.

Nemcsak jogot, de lehetőséget is ad a honvédség összes dolgozóinak ahhoz, hogy maguk és családtagjaik évente 3 hétig üdüljenek bármelyik honvéd gyógyházban, illetve üdülőhelyen.