

крито, съ другари, въ приятни и здрави развлѣчения, а не на затворено въ крѣчми, кафенета, бирарии.

5. Заболѣешъ ли — пази себе си и околнитѣ си. При най-слабо неразположение, легни си, отмори се и се затопли. Остави стомаха си да отпочине поне два дена: гладувай или се ограничи на съвсемъ лека храна—кисело млѣко, чай, плодове (ябълки, сини сливи, ошафки, постна зеленчукова супа отъ картофи, празъ, оризъ, моркови и др.). Видишъ ли езика си обложенъ, побѣлѣлъ—вземи чистително (рициново масло или английска соль) или направи си клизма.

6. Не заразявай близкитѣ си! Отдѣлно легло, отдѣлна кърпа и прибори. Инфлуенцата е заразна болестъ. Тя се предава изключително чрезъ ситнитѣ частици пљунка и храчки, които болниятъ отдѣля, изпрѣсква, при кихане, кашляне и говорене. Не кихай, не кашляй и не храчи безъ кърпа предъ устата си. Имай за това нарочна кърпа или парче марля, която поставяй винаги предъ устата си при кихане, кашляне и при говорене. Не говори високо и близко до другаря си. Изпрѣскитѣ отъ устата се носятъ въ въздуха на 1 метъръ, до метъръ и половина разстояние. Изплакнувай устата си и гаргари гърлото си съ обикновена подсолена вода (половинъ кафяна лъжичка соль на чаша вода).

Краката си дръжъ топли и сухи.

7. Появятъ ли се инфлуенчни заболявания, не посещавай болни, нито театри, кина, крѣчми, кафенета. Избѣгвай претрупанитѣ помѣщения. Болниятъ нѣма нужда отъ гости и посещения, а отъ спокойствие и добра грижа.

8. При неразположение, особно съ температура, търси съветитѣ на лѣкаря. Ранното установяване на болестъта отъ лѣкаря предвардва отъ усложнения, скъсява продължителността ѝ и предпазва околнитѣ.

