



# GUIA SANITARIA

DE

PRECAUCIONES FÁCILES Y SENCILLAS DE EJECUTAR

PARA EVITAR Y CURAR

## EL CÓLERA,

costeada por la Excm. Diputación provincial de Vizcaya  
y aprobada por el Sr. Gobernador civil.

### SEGUNDA EDICION

costeada por el Delegado Sanitario de la margen  
derecha de la ría de Bilbao **Don S. de Orive**,  
dedicada para los habitantes de su Distrito.

BILBAO:

Imprenta de M. Echevarria, Jardines, 10, bajo.

1885.



GUIA SANITARIA

PRECAUCIONES FÁCILES Y SENCILLAS DE EJECUTAR

PARA EVITAR Y CURAR

EL CÓLERA,

costeada por la Excm. Diputación provincial de Vizcaya  
y aprobada por el Sr. Gobernador civil.

SEGUNDA EDICIÓN

costeada por el Delegado Sanitario de la margen  
derecha de la ría de Bilbao Don S. de Orive,

dedicada para los habitantes de su Distrito.

BILBAO:

Imprenta de M. Echevarria, Jardines, 10, bajo.

1885.

# GUIA SANITARIA

DE

PRECAUCIONES FÁCILES Y SENCILLAS DE EJECUTAR

PARA EVITAR Y CURAR

## EL CÓLERA,

costeada por la Excm. Diputación provincial de Vizcaya  
y aprobada por el Sr. Gobernador civil.

### SEGUNDA EDICIÓN

costeada por el Delegado Sanitario de la margen  
derecha de la ría de Bilbao Don S. de Orive,  
dedicada para los habitantes de su Distrito.

BILBAO:

Imprenta de M. Echevarria, Jardines, 10, bajo.

1885.





## GUIA SANITARIA.

---

Todos los vizcainos están obligados á su cumplimiento.

Los Sres. Alcaldes de la Provincia, á fin de conseguir los humanitarios fines deducidos de la aplicación de los consejos de esta Guía, están facultados por la Ley á imponer multas de 25 pesetas á los contraventores.

Al *Cólera* como á todo enemigo débil se le vence haciéndole frente con denuedo en sus avanzadas, buscándole con arrojo en sus propias guaridas, sitiándole con decisión en sus parapetos y cerrándole finalmente con energía el paso al campo de sus adversarios; los tímidos, los temerarios y los abandonados: así se le vence y no huyendo, enseñándole cobardemente las mochilas. Se le combate y destruye esperándole á pié firme, saliéndole á su encuentro, no volviéndole mujerilmente las espaldas. Es un enemigo alevoso, traidor, muy titán con los cobardes, pero muy pigmeo con los esforzados.

*El Cólera* es más bien una enfermedad aterradora, temida y mortífera para los pusilánimes, imprudentes y abandonados, que temible y grave para los animosos, diligentes é higienistas. Preciso es que todos los vizcainos, valientes siempre y siempre prudentes, se compenetro bien de estas indesmentibles afirmaciones y que se tengan muy presentes para confirmarlas en causa propia si llegara el caso de tener que practicar las precauciones que van á continuación.

Téngase presente «que hombre prevenido vale por dos» y que la temeridad y la imprudencia no son los rasgos esenciales de la valentía, ni tampoco debe olvidarse que los médicos son los sagrados sacerdotes de la ciencia de curar, quienes bajo el punto de vista de su prestigio profesional, tienen cifrado su honor en curar á sus enfermos, nadie más interesado en salvarlos, y nadie, por consiguiente, debe desplegar más actividad, porque ni uno sólo de los enfermos confiados á sus conocimientos deje de recibir con toda oportunidad los auxilios de la ciencia.

### Precauciones para evitar la infección del cólera.

1.<sup>a</sup> Todos los jefes de familia, fondas, hoteles y en general de todas las viviendas tienen el deber de avisar á las autoridades respectivas (1), dentro del término de dos horas, la llegada de todos los viajeros que procedan de fuera de la Provincia, incurriendo, en caso contrario, en la multa de 25 pesetas y exponiéndose, por añadidura, á ser los primeros de los contagiados. Es preferible avisar la llegada inmediatamente después de presentarse el viajero sospechoso.

2.<sup>a</sup> No permitirán que los viajeros defequen ú obren en los escusados, sino en los vasos ó bañados ordinarios, que guardarán en el sitio más independiente y aislado de la casa, teniéndolos completamente cerrados y en los que previamente se echará la disolución salina que se indica en la precaución núm. 21.

3.<sup>a</sup> Excitarán y aun obligarán á los viajeros á que permanezcan en casa hasta completar las dos horas que previene la Ley, tiempo máximo que tardará en personarse en la misma el facultativo, quien mirando con la solicitud y cariño que estos verdaderos héroes atienden al desvalido, les haga gratis la primera visita de inspección.

4.<sup>a</sup> Los municipios están obligados á disponer de personal médico suficiente para hacer las inspecciones

(1) Circular de inspecciones facultativas.

sanitarias gratuitamente y dentro de las dos horas de la llegada de los viajeros. Asimismo los municipios tendrán á disposición de los médicos y farmacéuticos los desinfectantes y reactivos necesarios para desinfectar los objetos y para destruir las deyecciones coléricas.

### Precauciones curativas.

5.<sup>a</sup> Tan pronto como cualquier persona se sienta indispuesta, aunque sea de la más ligera afección, debe llamar sin pérdida de tiempo al médico. La oportunidad en acudir á sofocar los primeros síntomas ó indisposiciones, en todos tiempos, pero especialmente en los de cólera, es tener la completa seguridad de poderse curar siempre. Si se descuidan, por leves que aparezcan las primeras evacuaciones ó diarreas, pasado algún tiempo, quizás algunas horas, un enemigo endeble y nada temible se convierte en poderoso y terrible destructor. Generalmente las diarreas coléricas se presentan sin dolores, sin alarmar al que ya tiene en su cuerpo el cólera: unas veces se manifiesta con ruidos en el vientre; pero las más, repetimos, se cuela el enemigo sin avisar, sin aparato de ningún género. ¡Ay del descuidado ó temerario que no dé importancia á los primeros aldabazos!; toma en su organismo inexpugnables posiciones el enemigo y los recursos de la ciencia, siempre triunfantes en las primeras manifestaciones de la enfermedad, suelen ser deficientes para vencer en el segundo período. Cuando éste ha aparecido, ya existen generalmente graves lesiones que no repara la mayor parte de las veces, que no suelen ser muchas, desgraciadamente, sino la constitución del atacado. Todo el mundo puede evitar el período grave ó álgido si tiene en cuenta y sigue estas observaciones. *Los casos llamados fulminantes* que tanto consternan á los pueblos no han existido ni existen como tales: siempre han sido precedidos de indisposiciones más ó menos graves, pero siempre descuidadas por ignorancia, imprudencia ó temeridad. Queremos llamar mucho la atención de nuestros paisanos sobre las reflexiones de esta 5.<sup>a</sup> precaución porque estamos firmemente persuadidos que la ma-

yor parte, sino todos los casos de cólera, son curables cuando se acude con oportunidad.

6.<sup>a</sup> Los niños deben ser objeto de la más exquisita vigilancia por parte de sus padres ó encargados procurando que las evacuaciones las hagan siempre en los bañados. Sus diarreas, tan frecuentes, deben inspirar temores y preocuparles seriamente desechando la vulgaridad de que á los niños les conviene purgar. Solamente el médico es el que debe prescribir lo que se haga, no debiéndose perder ni un minuto en avisarle para que se entere de la clase de diarrea que sufre el niño.

7.<sup>a</sup> Hasta tanto que cese el peligro de la invasión no se debe sentar en los excusados; es muy comprometido; debe obrarse en los bañados, como queda dicho en la 2.<sup>a</sup> precaucion y procederse, en caso de diarrea, como también queda indicado en la misma. Por cautela, débense poner zurroneos ó pañales bien acondicionados á los niños, que aún no saben pedir el servicio de defecar.

8.<sup>a</sup> Ya queda especificado que no deben verse á las letrinas ni á ningún otro sitio, sin que antes ordene el médico lo que debe hacerse, las deyecciones coléricas, ni en general ninguna evacuación blanda ó diarreica, aunque no sea sospechosa, por el gravísimo peligro que corre todo el vecindario y pueblos circunvecinos, de filtrarse los gérmenes coléricos, en el caso de resultar colérica la evacuación, de los depósitos, directa ó indirectamente á los pozos, rios, etc., y de la pasmosa rapidez con que los mismos se reproducen y multiplican hasta lo infinito. También queda indicado que deben destruirse las evacuaciones según la precaución núm. 21.

9.<sup>a</sup> Tan pronto se acueste el enfermo, que debe de hacerlo entre sábanas calientes y un par de mantas, en el instante que se sienta indispuerto ó con la primera evacuación y de llamar al médico, según queda dicho, debe de tomar una infusión bien caliente de té, manzanilla, batán ó menta azucarada á la que se agregará un gramo de subnitrate de bismuto en polvo finísimo y ocho gotas de láudano; además se le pondrá una lavativa de almidón con otras ocho gotas de láudano y así esperará el enfermo la llegada del médico. Si éste no apareciese en el ter-

mino de media hora y si las evacuaciones continuaran y apareciesen los vómitos se dará otra lavativa igual á la misma y otra dosis de infusión como la indicada, esto para personas mayores, que para las de 10 á 20 años bastan cuatro ú ocho gotas de láudano para cada una de ambas cámaras; la cantidad de subnitrate de bismuto la misma: los niños de uno á nueve años, de dos á cinco gotas, y medio gramo de subnitrate de bismuto; por supuesto, siempre asociando el láudano y el bismuto á la infusión citada para tomar por la boca y lo propio el láudano asociado al agua de almidón para aplicarlo en lavativas. Así se continuará de media en media hora, si los síntomas no cediesen; pues que, de ceder, se darán las dosis de más tarde en tarde ó se disminuirán éstas en la proporción correspondiente.

10. El enfermo debe colocarse en el sitio más ventilado é independiente de la casa y no deben tener relación con el mismo más personas que las destinadas á su custodia, las cuales á su vez no se relacionarán con ninguna otra. Es muy conveniente que la cocina esté próxima al local del enfermo para desinfectar, sin peligro de otras personas que puedan estar separadas en la misma habitación, tanto las ropas que se quiten al colérico, como las de sus asistentes. El resto de la familia debe separarse inmediatamente de la casa y quedar completamente aislados el enfermo y enfermeros. La humanidad aconseja el que asimismo la familia separada se aisle del resto del vecindario y quede en observación, consiguiéndose de tal modo evitar nuevas infecciones, en beneficio de aquella, que puede ser mejor atendida y conveniencia de éste, limitado á combatir un sólo foco. Lo más prudente, lo más acertado, lo verdaderamente eficaz es acudir en demanda de los auxilios de los barracones ú hospitales los que en sus domicilios no dispongan de medios para hacer frente con éxito á la enfermedad: en estos sitios se pueden prestar á los enfermos con toda solicitud y oportunidad todos los recursos de la ciencia. Afortunadamente Bilbao tiene un barracón instalado de cuenta del municipio adonde la ciencia actual ha llevado sus últimos adelantos. Su director el Sr. Lorente, joven activo, dotado

de vastos y especiales conocimientos, es amable y solícito y los enfermos confiados á su custodia encontrarán en este digno profesor un hermano cariñoso, siempre dispuesto á disputar á la epidemia todas sus víctimas. Todos los pueblos de la Provincia que, por la densidad de su población se vean necesitados á instalar hospitales ó barracones de aislamiento, deben imitar el ejemplo de Bilbao, armonizando este humanitario proceder con los recursos del pueblo. Afortunadamente en los pueblos se encuentran casas aisladas y bien ventiladas que pueden llenar este objeto.

11. Hasta curar ó morir el enfermo no deben salir de la casa ninguno de los enfermeros, procediendo las autoridades á suministrar lo necesario, con todas las precauciones que aconsejen los facultativos.

12. Los Sres. Médicos, Sacerdotes y en general todos los que entren en la casa del cólico y se vean precisados por su profesión á salir de la misma para prestar sus servicios en otros puntos, deberán ir provistos de batas idóneas que cubran por completo todos sus vestidos, forrados de hule ó caoutchout fenicado, ó de algodón embreado y fenicado para usarlas únicamente en el ejercicio de sus funciones en las casas de los cólicos, custodiándolas en bolsas también fenicadas, que deben desinfectarse frecuentemente, tanto las unas como las otras.

13. Curado el enfermo no saldrá de casa, como tampoco los enfermeros, sin que previamente se hayan desinfectado todas sus ropas, y sería aún mejor que las usaran nuevas.

14. No deben entregarse las ropas de los cólicos ni las de sus asistentes para lavarlas fuera de casa, sin que como queda dicho previamente, se hayan desinfectado por el procedimiento indicado en la precaución núm. 22.

15. Si el cólico sucumbiera, se le dará en la misma cama un baño, por medio de brocha, de la disolución de bicloruro de mercurio según la precaución número 21, letra B, y después se le envolverá en una sábana con suficiente cantidad de serrín ó arena seca rociada de ácido fénico líquido y se le transportará al cementerio en caja á ser posible de zinc herméticamente cerrada, depo-

sitándolo en profunda fosa y cubriéndolo con una capa de cal y otra de tierra, que no baje de medio metro de espesor. La última capa de cadáveres tendrá un espesor de metro y medio de tierra á partir de la superficie del terreno. Si la caja de transporte ha de servir para otros cadáveres se la desinfectará según la prevención número 21, letra B.

16. Los enfermeros de los cólicos deben aislarse al salir de la casa invadida y observarse médicamente durante los cinco días siguientes.

17. La casa invadida será cerrada después de desinfectarla con pajuelas de azufre, según la precaución núm. 20 y no volverá á ocuparse, á ser posible, hasta transcurrir dos meses del último caso en el pueblo, y siempre después de nuevas desinfecciones y ventileos y repetidos blanqueos de cal.

#### Desinfectantes, Medicamentos.

18. Toda familia previsora debe estar provista de hipoclorito de cal, sulfatos de hierro y de cobre, de disoluciones alcohólicas de ácido fénico al 20 por 100 y de bicloruro de mercurio al 5 por 100, de mechas de azufre y de cal viva. Se emplea el primero y segundo de estos productos para desinfectar las letrinas por los retretes, piedras raderas y sumideros, el 3.º y 5.º para destruir las deyecciones cólicas, á elección del médico, el 5.º solamente para dar los baños á los cadáveres, y el 4.º ó 6.º para fumigar los dormitorios y habitaciones del modo que se especificará en sus prevenciones ó cláusulas respectivas.

19. Se desinfectan las letrinas disolviendo un 1¼ kilogramo (3 onzas) de hipoclorito de cal en 5 kilogramos (10 1½ libras) de agua y vertiéndose todos los días la 10.ª parte de esta disolución por el tubo de la piedra radera después de limpiarla perfectamente con agua, y las 9/10 por el asiento del excusado. Inmediatamente si se desea una esmeradísima desinfección, debe arrojarse por los mismos sitios y en idénticas proporciones otra disolución de sulfato de hierro hecha con este producto y el agua, de la propia manera que queda indicado para el hipoclorito de

cal. La disolución se hace en un tinaco de madera, porcelana ó barro, agitando ó meneando hasta que los productos queden deshechos en el agua. Los excusados que no tengan inodoros se impide la salida de los miasmas por las tapas, poniendo un tapón hecho con un cuarto kilogramo (8 onzas) de hipoclorito de cal en un trapo cualquiera de arpillera vieja, formando con todo una bolsa que se adapte ó ajuste exactamente á la garganta de las cazuelas de los excusados cuyos tapones ó bolsas se quitarán cuando se tengan que verter las materias fecales, pues según queda dicho en la precaución 5.<sup>a</sup>, no se debe sentar en los retretes, sino en los bañados, volviendo á colocar las bolsas dichas tan pronto se hayan arrojado las citadas materias fecales y gran cantidad de agua. Lo propio debe hacerse en los conductos de las piedras raderas ó piedras de fregar que no tengan inodoro, colocando tapones clorurados, si aquellos no están provistos de rejilla y con un lienzo ó trapo cualquiera de arpillera vieja en cuatro dobles impregnado de agua clorada, caso de tener rejilla. No se quitará el tapón ó trapo, sino cuando la piedra se halle llena de agua y necesite vaciarse. A fin de que no se estropeen por completo los trapos y de que no se caiga el hipoclorito, es indispensable renovarlos dos veces por día: los polvos sirven para cuatro días.

20. La desinfección de los dormitorios y habitaciones se hará primero con el mejor de los desinfectantes conocidos, con el aire puro, lo cual se consigue abriendo de par en par todos los huecos de la casa, dejándolos así hasta que no se observe ningún olor: después se cierran y se procede á quemar una pajueta de azufre en cada dormitorio, cuando éstos no reciban directamente el acceso del aire y á fumigarlos en caso contrario, como el resto de las habitaciones, por medio de un odorizador de los que se venden á 4 ó 6 reales, que para el caso bastan, con alcohol, ó mejor agua de colonia fenicada, procurando que la pulverización ó fumigación no caiga sobre telas de color delicado, porque pudieran alterarse, pero que saturen ó llenen bien la atmósfera de las habitaciones y que los suelos queden bien rociados. Esta operación puede repetirse dos ó tres veces por día procurando concluir

siempre con la desinfección artificial y de no airear las habitaciones después de puesto el sol, ni antes de que aparezca por Oriente.

21. La desinfección de las evacuaciones ó deyecciones coléricas dudosas ó blandas se hacen: *A* disolviendo 10 gramos de sulfato de cobre en 200 de agua ó mezclando dos partes de disolución de bicloruro de mercurio con tres de agua y mezclando la deyección con cualquiera de ambas desinfecciones: *B* Llévase la deyección ya mezclada en su correspondiente vaso cerrado que es donde ha debido hacerse la deyección y se coloca al fuego sobre un hornillo á fin de que hierva con la tapa cerrada durante media hora; concluida esta operación pueden entonces, sin peligro alguno, verterse las deyecciones por los escusados; mas no en modo alguno insistimos, sin verificarse la operación citada por el gravísimo peligro, que como hemos dicho, corre el resto del vecindario y los pueblos circunvecinos: *C* Donde no se disponga de estos reactivos, puede emplearse la cal viva en terrón que se colocará sobre las evacuaciones y se añadirá agua por encima de la cal á fin de que esta se hidrate y hierva llevándose finalmente al fuego y procediendo de la manera indicada. Se recomienda este último procedimiento por su factibilidad y sencillez.

22. La desinfección de las ropas debe hacerse hirviéndolas con agua en vasija cerrada durante media hora. En el agua se disolverá, antes de echar las ropas, un 2 por 100 de sal sosa: esto para las ropas blancas y para las de color que no se alteren en las coladas; que para las de color delicado, no puede aplicarse el mismo procedimiento so pena de exponerse á que se alteren los colores; precede, pues, que la desinfección se haga por el calor seco en estufa á propósito, ó resignarse á destruirlas por el fuego; pues todo el mundo está interesado en no usar por el gravísimo peligro que corre su existencia, las ropas de los coléricos ó manchadas de deyecciones.

#### Medicamentos, drogas y útiles.

23. Los medicamentos, drogas y útiles que la previsión y la humanidad aconsejan tener siempre á dispo-

sición del médico en estas circunstancias, sobre todo en los pueblos rurales donde las farmacias suelen hallarse á dos leguas de distancia de muchos caseríos, deben ser:

*Láudano de Sydenham.*

*Eter sulfúrico.*

*Subnitrato de bismuto en polvo, en papeletas de un gramo.*

*Papeletas gasíferas simples de á gramo y medio cada una.*

*Café.*

*Té.*

*Manzanilla.*

*Batan ó menta.*

*Mostaza en polvo, metida en cajas de hoja de lata.*

*Cepillos de espato.*

*Botellas resistentes de las de 1 y 1/2 cuartillo y mejor aún de barro de las de Ginebra,*

y en una palabra, de todos aquellos otros medicamentos y útiles que no pudiéndose proporcionar prontamente de las farmacias, recomiende á cada casa su médico tenerlos á su disposición.

24. La custodia de todos los medicamentos y desinfectantes debe estar confiada bajo llave al Jefe de la casa ó persona discreta, á fin de evitar lamentables equivocaciones, como asimismo su aplicación ó empleo cuando sea necesario no saliéndose de las dosis marcadas, muy especialmente para el *Láudano*; teniendo entendido que el abuso de los medicamentos, como el abuso, en todo, es perjudicialísimo, y entonces en vez de producir su efecto los medicamentos, sucede todo lo contrario: si necesitan forzarse las cantidades marcadas, el médico es quien ha de indicarlo en vista de la constitución del enfermo, su edad, progresos de la dolencia, etc., etc.

25. Los medicamentos y desinfectantes han de estar claramente rotulados por las Farmacias donde se tomen.

26. Los municipios cuidarán de suministrar gratis á las familias pobres los desinfectantes, medicamentos,

drogas y útiles, bien sea directamente por indicación facultativa, ó por medio de botiquines, servidos por delegados de su autoridad, de acuerdo con los Farmacéuticos y Médicos de los pueblos.

27. Los Alcaldes incurren en responsabilidad, no exigiendo la que corresponde á los Sres. Médicos por retardar ú ocultar el conocimiento de cualquier caso sospechoso ó confirmado de cólera; por consiguiente pondrán en conocimiento de los Profesores la responsabilidad en que asimismo incurren por omisión ó morosidad en la notificación.

### Higiene.

Si en todas las épocas la higiene privada y pública son el barómetro de la cultura de los pueblos y el regulador de su salud y se atienden, por lo tanto, con toda solicitud sus sabios preceptos, en tiempos de cólera es poca toda recomendación en este sentido.

28. Los municipios cuidarán más que nunca de la limpieza de las calles, impidiendo que se depositen en las mismas ni en ninguna otra parte de la vía pública, sustancias sujetas á descomponerse ó podrirse.

29. Pasarán frecuentes visitas domiciliarias en días no prefijados, al menos una vez por semana, á fin de vigilar el estado de los patios interiores, excusados, dormitorios, cuadras, etc., haciendo que se conserven en perfecto estado higiénico.

30. Procederán á la inmediata desaparición de toda clase de aguas estancadas, desinfectándolas y haciéndolas desaparecer por medio de rellenos con tierra arenosa á fin de que no sea posible su nueva formación.

31. Harán se verifique diariamente la limpieza de las cuadras ó establos, obligando á colocar á los vecinos las materias que extraigan, fuera de la población y á una distancia que no baje de 200 metros de la casa más próxima, donde serán enterradas, cubriéndolas con una buena capa de cal y otra de tierra.

32. Se inspeccionarán las habitaciones fijándose

principalmente en las letrinas de los excusados y piedras raderas que exigirán cierren herméticamente de modo que no pueda verificarse escape alguno de gases del depósito de heces fecales: las casas que carezcan de este depósito procederán á su construcción del modo siguiente: se formará su suelo de hormigón revistiéndolo de cemento Porlan, y sus paredes serán de piedra ó ladrillo con cal hidráulica, cuidando de tapar bien las uniones á fin de que no haya escape alguno y revistiéndolas interior y exteriormente de cal hidráulica; comunicará dicho depósito con la parte superior en que se fije el asiento que debe ser inodoro ó al menos de cazuela, por medio de tubos de barro ó de hierro ó formados de albañilería, revistiéndola tanto por dentro como por fuera con cal hidráulica; el depósito tendrá en la parte lateral ó inferior, una losa que servirá de puerta de salida, la cual estará herméticamente cerrada y tomadas sus junturas con cal hidráulica; dicha losa servirá para hacer la limpieza del depósito que se verificará trimestralmente despues de desinfectado.

33. Cada vez que se verifique la limpieza de los depósitos de heces fecales, se solidificarán previamente con la cal. Esta operación debe hacerse por la noche lo mismo que su acarreo al campo á 200 metros de la casa más próxima, enterrándolo profundamente y cubriéndolo con una capa de cal y otras de tierra. Donde no existan excusados y mientras éstos se construyen, se harán las defecaciones en una fosa, cubriendo siempre con gran cantidad de tierra.

34. Exigirán la limpieza de los estercoleros, haciendo desaparecer las basuras de las puertas de las casas, donde generalmente existen en los pueblos rurales, transportando y enterrándolas del modo indicado para las materias fecales.

35. Prohibirán que en lo sucesivo vuelvan á formarse estercoleros al aire libre, cuyas pestilentes emanaciones inficionan la atmósfera, y los humos y disoluciones salinas filtrados á través de las tierras ó las zanjás y ríos pudren las aguas; todo ello con grave perjuicio de la salud pública y con notoria pérdida de la bondad de los abonos.

36. Obligarán que se haga diariamente la limpieza esmerada de las viviendas, ventilación de los dormitorios, prohibiendo en absoluto destinar para este objeto las plantas bajas de los suelos permeables, así como el que los mismos tengan menos espacio que 14 metros cúbicos por cada persona y el ocupar habitaciones que carezcan de escusados.

37. Prohibirán que se laven las ropas en fuentes, ríos, arroyos ni manantiales, sino en lavaderos designados por la autoridad, constando á ésta que previamente han sido hervidas las ropas por el sistema de coladas; lo menos expuesto es hacer estas operaciones cada uno en su casa del modo indicado ó sea hirviéndolas antes de lavarlas en frío.

38. En todas épocas es conveniente seguir un buen régimen higiénico alimenticio, tanto más en las presentes circunstancias; recomiéndanse las comidas sanas sin estimulantes, desechando los embutidos y las conservas; deben preferirse los asados á las salsas; los garbanzos, patatas y arroz á las alubias, berza y caparrones; la leche cocida, los huevos frescos y la borona, constituyen un alimento sano y reparador, y en una palabra debe seguirse el buen régimen de la vida normal. No deben beberse otras aguas que las de fuentes ó manantiales cubiertos, y por precaución deben hervirse y luego de frias en vasijas cerradas beberlas; son peligrosísimas las de pozos, patines y ríos aun para lavarse y bañarse.

39. Es peligrosísimo el abuso de los licores, vinos y aguardientes y debe desecharse la fatal creencia de que los borrachos no son víctimas del cólera: infinitos desgraciados han pagado con su vida tales creencias.

40. Deben refrenarse casi hasta la continencia absoluta los placeres sensuales, porque debilitando el organismo, se encuentra éste falto de energía vital para resistir la enfermedad, caso de invasión. Los jóvenes sobre todo han de tener muy presente esta última precaución para no derrochar impremeditadamente tan estimable capital, como dice Luis Seraine, los de 25 á 35 deben hacer grandes economías y los de esta edad en adelante, guardarlo bajo llave.



— 16 —

Quisiéramos haber correspondido con la precedente Guía á la confianza que en nuestras débiles fuerzas depositó para su confección la Junta Provincial de Sanidad en su última reunion.

Bilbao 8 de Agosto de 1885.—*S. de Orive.*—*Mamerto Torres.*

Aprobado:—El Gobernador, *Filiberto Aberlardo Diaz.*

