

OBSAH.

Ú v o d.

Nakažlivé choroby jindy a nyní. — Význam moderní zdravotvědy. — Boj proti nakažlivým chorobám musí býti všeobecný. — Povinnost mužů a žen.

O n á k a z e.

Které nakažlivé choroby mohou k nám býti zavlčeny. — Příčina nakažlivých chorob. — Hlavní pramen nákazy. — Jak se šíří nakažlivé choroby. — Kdo jest ohrožen nákazou nejvíce. — Ochrana proti nákaze.

J a k s e m á m e n a k a ž l i v ý c h c h o r o b c h r á n i t í ?

- a) *V životě veřejném:* Styk s veřejností. — Peníze. — Čistota rukou. — Čistota těla. — Veřejné koupelny. — Význam rukavic. — Zlozvyky.
- b) *V životě soukromém:* Ochrana rodiny. — Důležitý úkol žen. — Povinnosti hospodyně a matky.

N á k u p p o t r a v i n.

Jak se přenáší nákaza na potraviny? — Nešvary při prodeji potravin. — Požadavky žen při nákupu. — Jakkost potravin.

P ř í p r a v a p o k r m ů.

Hygiena kuchyně. — Osobní čistota. — Péče o ruce. — Jak učinit pokrm zdravotně nezávadným? — Volba pokrmů a nápojů. — Čeho se třeba vstříhati. — Střídmost a náležitá životospráva.

P é č e o o d ě v.

Choroboplodné zárodky na oděvu. — Čištění oděvu. — Desinfekce. — Šat prací. — Šat, který nelze práti. — Význam slunečních paprsků a žehlení.

Péče o prádlo.

Výměna tělesného prádla. — Význam a nebezpečí kapesníku. — Ručníky a ubrusky. — Praní a desinfekce prádla. — Veřejné prádelny. — Prádlo ložní, žíněnky, peřiny.

| Péče o příbytek.

Odstraňování prachu. — Co obsahuje prach a čím nás ohrožuje? — Mytí a desinfekce podlah, linolea, voskových pláten, nábytku. — Desinfekce dveří, zvonítek a klik. — Čištění rohoží, koberců, nábytku potaženého látkou. — Čistota a desinfekce záchodů. — Význam větrání. — Slunce a světlo.

Péče o děti.

Péče všeobecná. — Čistota rukou. — Dětské nezpůsoby. — Oděv. — Zástěrky. — Rukavice. — Kapesník. — Hračky a knihy. — Strava. — Ovoce a cukrovinky. — Líbání dětí. — Zvláštní péče o kojence.

Nemoc v rodině.

Lékařovo nařízení o izolaci a desinfekci. — Desinfekční prostředky; teplo, látky chemické.

