

## Als fabricants de pastes i raspalls per a les dents



Atesa la importància de la boca com a porta d'entrada per a tantes malalties infeccioses com assetgen a la vida de campanya, HIGIA fa una crida a tots els fabricants de pastes i raspalls per a les dents perquè vulguin contribuir amb els seus productes a la collecta que resta oberta des d'ara.

Tots els donatius de raspalls i pastes poden fer-se a la Redacció o bé a l'Administració de la revista, Av. 14 d'Abril, 379, baixos, o 427, primer. Tel. 72631.

## Als fabricants de pastilles de sabó



Un factor important de malaltia en el front, és la manca de sabó per al rentat de pell i obertures naturals. Cal que tot milicià tingui sempre al seu abast una pastilla de sabó o un bloc de l'anomenat paper-sabó, tan pràctic en la campanya. HIGIA obre una collecta per aquests productes i espera que tots els fabricants es donaran compte de la importància cabdal que han de tenir les seves aportacions.

S'admeten donatius a l'Administració i a la Redacció d'HIGIA, Avinguda 14 d'Abril, 379, baixos, o 427, primer. Tel. 72631.

## Compte amb les humitats!

Les humitats són un dels enemics més considerables que assetgen el milicià en la campanya. Les trinxeres, les migdiades i fins nits dormides a qualsevol lloc, les pluges copsades a camp obert, les impressions fortes que afavoreixen l'acció de les humitats juntament amb la manca de repòs, etc., fa que sigui un element que deixa tuitis un nombre considerable de combatents.

Des de la simple torticoli, fins l'atac de reumatisme agut intensiu, ciàtica, neuràlgies diverses, angines, pulmonies, etc., hi ha tot un estol de malalties, de les quals la humitat n'és la causa determinant de més importància, quan actua amb persistència sobre la pell.

Cal evitar-la com el mateix enemic!

No dormir mai sobre la terra directament, ni tan sols asseure's si no és damunt d'una roca o matèria aïllant. No correr descalç sobre la terra mullada. Una fusta seca, un bon tros de suro, són bons aïllants. Un hule. Un bon gruix de palla seca, o de flassades, sorra seca, una hamaca, bona o improvisada, fulles seques, etc., etc., poden servir d'excel·lents protectors contra la humitat. Fins el simple paper enquitranat!

La requisita d'impermeables ara començada, és una mesura previsorora d'un abast incalculable. Liàstima que no es propagui a tots els pobles i ciutats, i a la vegada que no es faci extensiva a hules i paper gruixut impermeable, que es pot dur a tot arreu i no pesa.

Si en dia de pluja hom es mulla, canviar-se la roba així que es pugui per altra de seca, i fer-se fregues quant més fortes millor amb algun revulsiu, esperit de vi o d'espigol, aigua de Colonia, vinagre, etc., al lloc mullat, i prendre begudes reconfortants, la més vulgar i eficaç de les quals és el ponx a base de te i rom o conyac. Seguidament dormir totes les hores que es pugui.

Per a la torticoli (coll torçat), fer ratlles de tintura de iode a tota l'espatlla i coll, puix és el remei més senzill i sovint el més eficaç. Algunes pastilles d'aspirina i sobretot abundància de begudes calentes i estimulants, la guariran ràpidament.

Si comença a picar la gola, fer gàrgares amb suc de llimona o d'aigua oxigenada (de tot una cullerada per tres d'aigua bullida) o perborat o aigua de plantatge o qualsevol dentífic.

En cas de febre o neuràlgia forta sigui on sigui, veure el metge el més aviat millor.

HIGIA