

4878

贈品

中華民國三十一年七月

中日戰爭史料徵集會藏

新
湖
北
衛
生
須
知

湖
北
省
衛
生
處
編
印

新湖北衛生須知目錄

第一篇 總說

一、衛生的意義

二、衛生的分類

三、衛生與各方面的關係

第二篇 個人衛生

一、衣服衛生

二、飲食衛生

三、住宅衛生

四、生活習慣的改良

新湖北衛生須知 目錄

第三篇 家庭衛生

一、婦女衛生

二、嬰兒衛生

第四篇 環境衛生

一、飲水

二、污水的處理

三、糞便的處理

四、垃圾的處置

五、蚊的防制

六、蒼蠅的防制

七 鼠的防制

八 滅虱

第五篇 社會衛生

一、清潔

二、飲食物及其用具

三、公用場所

四、醫藥

五 防疫

新湖北衛生須知 目錄

新湖北衛生須知

盧鏡澄

弁言

昔周禮一書，備列六官，以爲開物成務始基，而六官之中，推列衛生教育與制度者，累牘連篇，不可枚舉，禮記月令篇，於孟春月令，先言掩骼埋胔，以預防疾疫傳染，仲春之月，先雷三日，奮木鐸以令兆民，謂有不戒其容止者，生子不備，必有凶災，內則篇自生子以至於少而壯而老，凡今之所謂婦嬰保健環境學校各衛生問題，無不備列，又劉向列女傳，婦人姘子，寢食立坐視聽言動，均有準則，可謂我國婦嬰衛生教育之權輿。

以上古先學說，流傳數千年，惜人民知識程度不齊，仍多狃於痼習，不講衛生，以致體格衰弱，疾病流行，據估計我國人民死亡率，每年每千人中約爲三十，而在歐美僅爲十五，嬰兒死亡率每年每千人中，約爲二百，較歐美各國約高四倍，產婦死亡率，約爲千分之十五，較歐美各國約高四倍，平均人壽亦較他國爲短，僅爲三十，祇及英美等國之半數，因疾病率高，死亡超額，致促成國民生殖力之縮減，而成爲積弱不振之國家。

就本省言，一般民衆，缺乏衛生習慣，不知如何保持清潔，如隨地吐痰，沐浴不勤，飲水不潔，以及人畜同居廚廁相連等惡習，更僕難數，且受我國數千年來神道設教之影響，迷信觀念極深，一經患病，即認觸犯鬼神，不求治于醫藥，反乞靈于巫卜，視疾病死亡爲命運所支配，以生死有命，天壽在天，非人力所能挽回，其知識愚昧于斯可見。

主席陳公主政以來，以本省繁轂南北，人口浩繁，獨衛生落後，人民體弱多疾，於抗戰建國前途所關甚鉅，乃本強國必先強民之旨，積極擴充衛生事業，手訂新湖北五年建設計劃大綱，列衛生于政治部門，以求與經濟文化各項建設齊頭並進，復以積極保建重於消極治療爲訓，年來除普設衛生院隊外，更力圖民衆衛生教育之普及，先後分飭本道編擬衛生小叢書，及其他宣傳品多種，近復手令編擬新湖北衛生須知，以便廣爲印發，使民衆瞭解衛生之重要，及日常生活上必須實踐之衛生要點，以改善其生活，腳踏健身強種之域，命意深遠，與本篇所引古先說適相吻合。

現此書倉卒編就，同人等學識有限，不無罅漏，雖引端發緒、物具端倪，而演釋擴充，時須請益茲值刊行之始，爰發數語，以弁其端，用作導引之先聲焉，尙希各界賢達有以謚正之幸甚！

新湖北衛生須知

第一篇 總說

一 衛生的意義

吾人生當非常時期，應努力從事抗戰建國的工作，但此種重大工作，非有強健無病的身體不能勝任，欲求身體健康無病，非講求衛生不可，所以衛生的意義是在「保持和促進個人及大眾身體的健康，並預防各種疾病的侵襲。」

二 衛生的分類

衛生可分為個人衛生，及公共衛生兩大類。個人衛生以個人為主體，公共衛生以羣衆為主體，但這兩類衛生有不可分離的因素，必須並重不可偏廢，例如有人只注意個人衛生而忽視公共衛生，在個人雖有強健的身體，但如將污物傾倒河水及井水中或作其他有害公共健康的舉動，使他人受不衛生的影響，以致發生疫病，此種疫病亦可傳染給他本人，反之如只注意公共衛生而個人反不實踐衛生，則個人即將先發生不健

康的現象，所以必須並重不可偏廢，本須知第二三兩篇敘述個人衛生，第四五兩篇即係公共衛生。

三 衛生與各方面的關係

甲、與精神上的關係 吾人要有健康無病的身體方有高尚及愉快的精神，雖在最艱難困苦的中，意志仍堅定，精神仍愉快，思想仍純正，倘身體衰弱，精神即萎靡頹廢，例如吸鴉片烟的人，就是一個很好的證明。

乙、與事業的關係 有健全的身體方有健全的事業，設若身體不健康，即不能工作所謂「有心無力」決不能成功。

丙、與國民經濟的關係 凡百生產事業都要人力去作，倘若身體不健康不特不能生產反而要消耗許多物質及醫藥費，一出一入關係甚大。

丁、與抗戰建國的關係 要抗戰建國成功，更須要國民的體格健康強壯，以近年來的觀察在前後方病故的比傷亡為多，就是很好的證明。

戊、與民族發達的關係 我們中華民族本是世界上最大的民族，但是因為現時不講求衛生，因此死亡率超出了生殖率，故有東亞病夫之稱，倘這樣因循下去，將來不特敵人的進攻，亦是要逐漸自然消滅，這是一件很可怕的事，所以要想民族發達，更

要必需注意衛生。

第二篇 個人衛生

一 衣服衛生

衣服的主要目的有三項：（一）爲保全體溫以免受凍（二）爲保護皮膚以防感冒（三）吸收污垢，以利新陳代謝，此外尚有副目的兩項（一）是防外來的損害（二）是遮裸體的醜態爲要達到以上的目的，其材料的選擇，形式的取捨，清潔的保持，都不可不注意，今分述於後：

甲、材料的選擇，合適的衣料要輕鬆，要柔軟，又要能常洗，且要能耐用，現在概括的說來冬季最好採用棉布或毛製物顏色宜黑的，夏季最好採用麻布或絲製品，顏色宜白的，因爲冬季氣候很冷，棉毛輕鬆不易將身體溫熱傳到外面去，黑的顏色又可以吸收太陽的熱力，以保護體溫。夏季氣候炎熱，絲麻最易將體溫傳導外面去，白的顏色又能反射太陽熱力，因此可以使人涼爽，至於灰色及綠色，乃是大自然界的顏色，在有特殊職務的人——軍人——可以作爲保護色，能使敵人不發現目標，也是很相宜的顏色，對於衛生上，並無妨礙。

乙、形式的取捨，衣服的形式，就衛生方面說，不可過寬，亦不可過緊，中國的古裝過寬，難以保溫，且作事不靈便，西洋的服裝過緊，足以壓迫附近的血管；使人不爽，且可發生種種的病變，如西服的高領，壓迫脛動脈，使頭部血液循環不良，西洋女子的束腰，能妨礙呼吸運動，及腸胃運動，最合宜的是我們中國現時的中山裝，和現在的普通便服，不寬不緊，作事便利。

丙、清潔的保持 衣服穿在身上，一方面接受外來的塵埃和細菌，一方面吸收了皮膚的汗液和油脂，這種細菌正好利用適當的溫度和溫氣，滋生繁殖，使人生病，此外又因污物的分解，發生種種臭氣，有害身體，並且日久不洗的衣服，即不能再充分的吸收汗脂令人不爽，所以衣服保持清潔，方合衛生。最好的方法是：（一）能夠洗滌的衣服，務必勤加洗滌，（二）不能洗滌的衣服，應時常曝曬於日光之下，用以殺滅病菌，並常常刷除其灰塵。

二 飲食衛生

吾人的生存，全賴有完善的飲食，若飲食充足，用之適宜，則身體健康，反之即有營養不良的病症發生，飲食中的營養素，就化學方面說，可分為蛋白質，含水炭素，脂肪，無機鹽類，及維生素等五種，倘營養素能符合以下的各點，就可稱為完善的

飲食。(一)充足的發熱量，以保持體溫及供給體力。(二)充足的良好蛋白質。以構造體內的組織，並補充其消耗。(三)適當的無機鹽類，以構成骨骼並調節生理。(四)充足的維生素，以助生長。欲達到以上的目的，故對於食物的選擇不可不注意。

甲、食物的選擇 食物的種類很多，成分各有不同，有富於此種營養素者，有富於彼種營養素者。若只用一種飲食物，而求營養完善，實不可能，必須混合數種食物，以收較長補短的効力，如求食物混合適宜，必須明瞭下列各食物的性質，以作食物選擇標準。

(一)米，麥，粟，黍及包穀，為我國穀類主食品最重要者，皆富於含水炭素，內中蛋白質及脂肪亦不惡，並且米麥之胚與皮，尤富於蛋白質，無機鹽類，及乙種維生素，惟米麥二者，往往去糠與麩，反減少了營養價值。

(二)豆類的甲種維生素及脂肪，皆高於穀類，蛋白質亦較佳，故其營養價值，比穀類還高，若係新鮮豆類如豆芽及豆角等，其營養價值，僅類似蔬菜而已。

(三)肉類的蛋白質最為完善，遠勝於植物，惟所含的無機鹽類，及各種維生素甚少，且膽固醇所含的維生素又較多。

(四)卵類與乳類，為飲食中營養最完善者，但丙丁兩種維生素的多寡，全看該動物食物中所含此二者的多寡而定，乳類缺乏鐵質，而蛋類則富於鐵質。

(五) 蔬菜與水果，為供給無機鹽類及維生素最好的副食品，惟不能供給多量的蛋白質與熱量，蔬菜的清葉所含的營養素，比其莖與根所含者為多，故用時不可去葉而只食莖。

乙，衛生的注意事項，食物衛生還是有下列各點應當注意：

(一) 粗米（未去糠者）與粗麵（未去麩者）比白米白麵的營養價值為高，而且較為經濟，苞谷及豆類營養價值，並不弱於米麥，應當大家採用為主食品。

(二) 蔬菜中的各種維生素，若煮沸過久，即失其效用，若煮沸過短，又恐病菌及蟲卵未曾煮死，最好是煮沸時間為五至十分鐘病菌已死，維生素仍可保全。

(三) 肉類的食物，必須新鮮，若放置時間過久，分解腐敗，即可發生毒素，再肉類中往往含有病菌或蟲卵，故必須煮透，生食及半熟者，頗不衛生。

(四) 卵類及乳類，含蛋白質為多，但煮沸的時間不可過久，過久後蛋白質凝固，不易消化。

(五) 吃飯時，不可狼吞虎嚥，必須細嚼，使唾液混合均勻，容易消化。

(六) 飲食要有一定時間、及一定的分量，倘無定時定量，能使腸胃疲勞，發生消化不良的病症。

(七) 食具要清潔，杯盤碗筷，最好於洗滌清潔後，再用開水沖洗。

八、不食陳腐的食物，因為陳腐的食物，往往含有毒質，能使人生病。

九、不食蒼蠅停過的食物，因為蒼蠅最易傳染病菌，為避免蒼蠅降落，最好是蒙以紗罩，倘不忍拋棄蒼蠅已停過的食物，最好再行煮沸，以殺病菌。

十、飲食經過煮沸後，均可將病菌殺滅，所以未煮沸的水不可喝，未煮熟的食物不可吃，至于夏季瓜果，須削除外皮後方可。

三 住宅衛生

住宅的目的，在避風雨，遮陽光，吾人工作及休息，多離不開住宅，因此住宅對於生活關係甚大，衛生亦應講求，住宅衛生要件有四：一 避潮溼，二 通氣，三 透光，四 清潔。

甲、避潮溼 潮溼太重的地方，最易滋生病菌，其感令人不爽，故不宜作為住宅，若欲改良，最好須裝地板，或不時洒佈石灰。

乙、通氣 住宅內的空氣因種種原因，可以化為不良，（一）因人的呼吸，發氣減少，二氧化碳氣及水蒸汽增加。（二）因燒燃的生產物，能產生種種有害氣體，混入中間。（三）因污物的分解，生出不良的氣體。（四）因種種動作，產生塵埃。因此住宅衛生，應有通氣的窗戶，使外面的新鮮空氣流入室內，室內污濁空氣，散出於

室外，這就謂之換氣。至窗戶之大小多少應以室內地平面積大小為標準，大約窗戶的面積，應有地平面積五分之一最少亦須七分之一，方合衛生，至於窗戶的多少，須以環境而定，只要合於上項的面積標準就可矣。

丙、透光 房屋要光線充足方合衛生，光線透入，全賴窗戶，其光源又全在太陽，太陽的紫外線，可以殺滅一切的病菌，於衛生上大有裨益，若房屋黑暗，而燃燒燈燭，不特能污損空氣，且因光線的震盪，有損目力，况又因光線的不足。易患近視，最不衛生。

丁、清潔 清潔為一切衛生之母，故住宅亦應保持清潔，時加掃拭，除去灰塵及污物。

四 生活習慣的改良

吾人有種種不良的習慣，足以障礙健康，應當力求改良，其改良方法如左：

甲、運動 好逸惡勞，雖是人的恆情，但確有礙衛生，古語說「戶樞不蠹，流水不腐」，就是形容有運動而後健康的意，農人工人，整日在勞動中，故身體健壯，若非勞動的農工，務必要有運動，倘因事實上的不許可，可以清晨練習體操十分至三十分鐘。

乙、洗澡 洗澡是衛生上重要的一件事，其利益甚多，（一）是清潔皮膚，促進新陳代謝，並調節體溫。（二）是促進循環，使身心愉快。（三）是鍛鍊皮膚，使抵抗力增加，不易感冒。惜乎吾人不太注意，應當力加提倡，使人人勤為洗澡。

丙、刷牙及修剪指甲 牙齒各縫，最易藏匿殘餘的食物，不特因腐敗後發生臭氣，令人掩鼻，且可損壞牙齒，發生齲齒，或早期脫落，故應於清晨及飯後或睡前刷牙，以保牙齒的健美。指甲最易藏垢納污，內中細菌及灰塵甚多，且因指甲不修，皮膚節易被其搔抓，為傳染皮膚病最便利的途徑，故指甲應時常修剪，以免藏垢及搔抓。

丁、不隨地吐痰 痰內往往帶有病菌，尤其患肺癆病的人為最多，若隨地吐痰，痰乾燥後，病菌即隨灰塵飛揚，被人呼吸傳染，為害甚大，故應養成不隨地吐痰的習慣，以保大眾的健康。

戊、不隨地便溺 便溺最易滋生病菌，產生蒼蠅，妨礙大眾健康，應養成不隨地便溺的良好習慣。

己、人畜分居 我們鄉村中，有人畜同居的陋習，有礙衛生甚大，應將人畜分居，以保健康。

庚、廚房廁所分離 吾人因環境或經濟的關係，往往廚房與廁所毗連，最不衛生，亟應分離，以減少疾病。

辛，戒除烟酒。烟草內含有尼古亭，若吸烟日久，能使呼吸器官發生慢性病症，神經震顫，黑內障等病，飲酒日久的人們，能使各種臟器發生變形性的變性，及消化不良等病，所以烟酒兩項，均係不良的嗜好，當予戒除。

壬，戒賭。我國人往往以打牌賭博爲消遣工具，殊不知夜以繼日，叫呼若狂，不但因一時勝負，引起種種不道德行爲，且亦精神損傷，易致疾病，故宜力戒除之。

癸，戒淫。我國娼妓，向未經醫師檢查，是以楊梅淋病，遍地皆是，小則影響個人健康，大則危害子孫民族，爲求民族健康，必須戒除淫慾。

第三篇 家庭衛生

一 婦女衛生

婦女因身體構造及生理現象，與男子有所不同，但年在十二三歲以前，月經尙未來潮，其生理現象，與男孩相同，四十五六歲以後，月經停止，又與男性無多大差別，故婦女生活狀態，與月經有極大關係，況于結婚後，尙有妊娠及生育等項，故其保健方法，當有敘述的必要。

甲，月經期的衛生。

(一) 少女月經初潮時，爲母者應授以月經知識，以免恐怖或煩悶。

(二) 月經來潮時，身體及精神，均應安靜，劇烈運動，尤當切忌，若有子宮病者，更應早求醫治，至睡眠不足，精神過勞，亦當避免。

(三) 月經時不可行全身浴，冷水浴更應切忌，局部清潔，頗爲重要，但陰道沖洗，則當禁忌。

(四) 月經帶應以柔軟清潔之棉花紗布製成，粗硬不潔的草紙襪布，均非所宜，且甚危險。

乙、妊娠期之衛生

(一) 飲食 飲食的分量，與通常無異，但發酵及不易消化的食品，務須禁忌，辛辣品中的葱蒜胡椒以及興奮性太甚的濃茶，飲酒，當予以節制或避去。

(二) 便秘 妊婦往往易發生便秘，其避免方法爲(一)多食蔬菜及水菓，(二)每日清晨飲清潔冷開水一杯，(三)養成每日定期上廁的習慣，(四)不可過於安逸，平地散步，最爲相宜。

(三) 運動 妊婦運動，務取和緩，乘車跳跑，是所切忌，昂首取物，俯身引重，亦應避免。上樓下梯洗衣縫衣等工作，務須加以節制。

(四) 清潔 妊婦子宮分泌物，必較平常爲多，故外陰部清潔，實爲必要，最好

每日以溫水洗滌二三次，惟陰道內洗滌，實屬有損無益，當以不行爲宜。

(五)精神 妊婦精神，不可過勞，亦不可受強度的刺激，否則即易發生頭痛，眩暈心悸亢進失神等症。睡眠時宜求充足，翻閱小說，觀劇，聚會，均應節制。性交更宜切忌。

(六)產前檢查 妊婦應於產前請合格的醫師或助產士檢查，以便測定胎兒的情形，及孕婦的健康，以免產前，難產，及產後的一切危險。

丙，產褥期的衛生 分娩務須請合格的醫師或助產士担任，舊式接生婆，不知道消毒的方法及理由，往往使孕婦發生產褥熱等危險病症，應予注意。至如何接生，方爲安全，此乃專門技術，在此不必敘述，但家庭中應注意的事項，可述之如左：

(一)產婦的臥位 產後應靜臥兩星期以上，飲食，授乳，放尿，排便等，均不宜起床，產後二三日，宜仰臥，二三日後，若子宮收縮良好，下部分泌正常，不妨側臥，但側臥時，須左右交替，以免子宮轉位。

(二)陰部的清潔 產後陰部，每有創傷，子宮內的分泌，繼續排出，故陰部常被污染，在產後一星期內，應以硼酸水或其他的消毒藥水洗滌四五次，並以消毒的紗布棉花被覆，以便吸收分泌，並隔絕外而不潔的物質入內。

(三)分泌的注意 分泌有特別的臭氣時，乃子宮或陰道發生腐敗的徵兆，應請

醫師或助產士診治，否則往往能發生大出血的危險，當予注意。

(四)發汗時應注意的 產婦發汗，乃表示新陳代謝旺盛的現象，本是佳兆，但發汗時注意風寒，以防感冒及咳嗽等病，故窗門開放，須避免風的直射，冬季尤須保溫。

(五)利尿的注意 產後六時尙未排尿者，卽有礙子宮的收縮，可輕輕壓迫膀胱，使之排泄，倘無效時，應請醫師或助產士，行導管排尿法。

(六)排便的注意 產婦往往易發生便秘，產後三日不排便者，能使子宮收縮不良，且可引起高熱，須請醫師或助產士行澆腸法，或內服極和緩的下藥。

(七)產婦的沐浴 在未離床以前，不宜行全身沐浴，僅可用溫水擦拭，全身沐浴，宜在十八日以後，若尙有惡露時，須待其乾淨後方可。

(八)飲食的注意 產後一二日，只可用最易消化，而富於營養素的牛奶米粥藕粉鷄湯，及半熟的雞蛋等爲食品，切不可給以難消化的食物，引起腸胃疾病，一二日後，視其食慾如何，當給以充分的營養品，使體力易於恢復，但過飲過食，仍須切忌。

(九)授乳的注意 生母自身授乳，對自身及乳兒，均有莫大的益處，並可催進子宮的收縮，產婦授乳時，只可側臥，不可起坐，每以授乳之前，必須用棉花蘸醋酸

水，洗拭乳頭及乳兒口腔，產婦乳汁不足時，可僱適合的奶媽，乳汁過多時，須用吸乳器吸出，以防被血液收吸，使身體發熱，乳兒營養亦受其障礙。再授乳的婦女，精神應安適，倘有忿怒驚愕，往往能使乳汁減少，甚至停閉，應當注意。

一一 嬰兒衛生

嬰兒的生活現象，與成人不同，因其身體構造，正在開始不斷的發育，故其保健方法，有特選的必要。

甲、嬰兒的營養 嬰兒的營養，最為重要，因一面須供給其生活上必需的熱量，他方面又須供給其發育上必要的養分，況嬰兒的消化力，又與成人不同，不能食普通飲食，倘有不慎，即發生消化不良的病症，茲將注意點分述如左：

(一) 乳汁 當以人乳為最優良，尤以親母的乳汁為最合宜，因為親生母乳汁的成分，恰合嬰兒發育期的需要，母親免疫血清，又可隨乳汁傳給嬰兒，增加嬰兒的免疫力，其利益甚多，若親生母乳汁缺乏，或因病不能哺乳時，則僱用奶媽，僱用奶媽選定標準(一)須健康無病，尤其不可有結核、梅毒、腳氣、沙眼等病，(二)乳汁分泌須佳良，否則不足供嬰兒的需要，(三)與生母的年齡，不要相差太大。以上所說的，均是人乳。倘人乳缺乏時，即用牛乳，代乳粉米粉等代替，但此種營養品，不

及人乳遠甚，不時營養素不同，且難以消化，而分量及調配，又須有極大的考究，否則發育不良，疾病叢生，據統計報告，此種人工營養的嬰兒，死亡率極大，故欲求嬰兒的保健，當以人乳，尤其以親生母的乳汁為最佳。

(二) 授乳的回數，一日夜只要五六次即足，其授乳的間隔，在晝間為三四小時，夜間為六小時，深夜只須一次即可，國人素有小兒啼泣，立即授乳的習慣，實不合理，因此嬰兒的腸胃，沒有休息時間，往往易於發生消化不良的病症，務必養成定期授乳的習慣，大人小兒，均有裨益。

(三) 哺乳的時間，健康哺乳兒，本無須限定每次哺乳的時間，大概可哺至既飽而就睡為止，但有時因乳汁分泌不良，或嬰兒吸吮力較弱者，時間可延長，乳汁分泌旺盛，吸吮力又強者，在四五分鐘內，即可吃飽，通常哺乳時間，為十五分至二十分鐘，並且在最初的五分鐘內，即能吸吮其大半。

(四) 斷乳 哺乳兒，終久必須斷奶，而就食普通食物。我國哺乳時間，比歐美各國較長，多有至二三歲以上者，尤以向有帶乳就眠的惡習，斷乳更為困難，但此種長期授乳，甚不相宜，因為在一歲以上，其母乳成分，已不適宜，縱有豐富的乳汁，若不摻以他種食品，小兒的營養，仍不佳良，皮膚蒼白，且害及母體的營養，故至適當的時期，必須斷乳，其適當時間，為生後八月左右，其第一日減少哺乳一次，代以牛

奶米湯水菓汁等，日數漸久，即漸次增加其分量及次數，一歲以後，則與以蛋黃及米粥等，以後即可徐徐使其食餌與兒童相接近。

乙、嬰兒的衣服 嬰兒的衣服，宜輕暖柔軟，棉布最爲適宜，形式宜寬大疏鬆，切忌過緊，一則可使其手足足踏，運動活潑，二則可免去壓迫，騷癢發育，衣服過於單薄，當寒不適，但若過於厚重，則引起發汗，易於傷風感冒，故俗語說。「要得小兒安，常常三分饑與寒。」就是嬰兒衣服保健的原理，但嬰兒的腹部，須加以保溫，以免受寒冷刺激，發生腸胃炎，障礙消化。

丙、嬰兒的睡眠 嬰兒的睡眠，須極充分，生後一個月以內，僅於哺乳時爲自發的醒覺，哺乳後恆立即睡眠，然後二三個方，每於哺乳後醒覺二三十分鐘，至五個月則醒覺一小時，從此以後，睡眠時間，即依次減少，達一歲時，則除夜間外，僅於午間及午後，各睡眠數小時而已，至睡眠時應注意點如左：

(一) 嬰兒睡眠，多爲淺表性，有微笑或表示愉快者，爲健康的現象，若表示苦悶，或不時驚覺，乃營養不良，或有其他疾病的徵兆。安靜閉口，爲健康現象，開口流涎，爲有病症候。

(二) 嬰兒應單獨睡眠，不致因大人的疏虞而受壓迫，大人的輾轉而受風寒。且可免除夜間奪乳就眠的惡習。

丁，疾病的預防 嬰兒有特發的疾病，其預防法如左：

(一) 臍帶的處理 我國嬰兒，死於破傷風(即臍風)者甚多，因舊時接生婆，不知道消毒殺菌的原理，臍帶創傷，受破傷風病菌的傳染，而發本病。故接生應請合格助產士，即可防止此種疾病。若缺乏助產士的地方，須對於剪臍帶所用的剪刀，煮沸消毒，接觸臍帶的衣服，均須煮過或蒸過，方可應用。

(二) 種痘 種痘可免天花，於後三個月，即可種痘，若遇天花流行，只要滿一個星期的，亦可點種。

(三) 禁止與傳染病人接觸，嬰兒最易傳染的疾病，為麻疹、白喉、猩紅熱，流行性腦脊髓膜炎，百日咳等急性傳染病，及肺結核等慢性傳染病，為保護嬰兒健康起見，當嚴行禁止接觸。

第四篇 環境衛生

一 飲水

人的身體，大部份是水，據生理學家的報告，人身中有百分之六十五的水，每二日夜中尿，汗，喘氣，糞，痰，排出的水，約有六升，故每月亦須補充水六升，因此

水與人生關係最大，衛生亦最爲重要，茲分述如左：

甲 水質的選擇 水的清濁淨污，隨來源及環境各有不同，欲求合於衛生，必須選擇標準如下：

(一) 水以無顏色，無臭氣，透明清涼爲最佳，如帶綠色，卽有水酸化鐵，褐色有錳或鐵，黑色有硫化鐵，白色有石灰及陶土，此等水質飲之有害食慾用亦不甚適宜。又如帶臭氣者，必有雜質，含有鈉及硫化氫等，有異味者，含有鹽，石灰，鐵等都

不適於飲用，若水中有毛，碎屑，食餘殘片等，危險尤大，更所不適。

(二) 水內中含有金屬毒質者，爲害更大，金屬物質中如鉛，鋅，銅，砒等，多因工廠的污水浸入，內中尤以鉛砒兩種，雖極微小量，若爲日過久，能起蓄積作用，而成慢性中毒，不可不嚴加注意。

(三) 水中含有細菌者，爲不良的水質，細菌在清淨水質中，不易生活，若在不良水質中，生長甚久，並且可以增殖，所以水愈污濁愈危險，霍亂菌在井水中，最長能生存八日，湖水中能生存三星期，污泥中能生存三個月，傷寒菌在井水中最長能生存九日，河水中能生存三星期，因水而傳播的瘟疫，以霍亂傷寒爲最多，痢疾次之，不可不深加注意。

乙 保護水源 有下列各種：

(一) 河水的保護——如用河水，取水處須築碼頭，并劃河爲三段，樹立標記，上游爲飲用的水，中段供騾馬飲用，下段方准洗濯，並須禁止將糞便，垃圾等物，傾入河中。

(二) 井水的保護——應將井壁用一、二洋灰砂膠泥粉刷，井頂加高二尺，井之四周加鋪洋灰地五尺至六尺，向四週傾斜，并留水溝，排洩污水，井口應加覆蓋，以免灰塵及污物入內。

(三) 泉水的保護——泉水的出口處，應用洋灰或磚瓦築成水道及水池，并須有精蓋，以免污水及雨水流入。

(四) 池水的保護——池沼的水，水質多不良，必須淨化消毒，方可飲用，并須嚴禁傾倒垃圾，及在池中洗濯等事。

丙 淨化及消毒 淨水的方法；(一) 沉澱 (二) 濾過，消毒方法：(一) 煮沸 (二) 消毒藥茲分述如左：

(一) 沉澱——最好是用明礬，攪和約十五分鐘，再靜置六小時，則所有固形物質及細菌等，均可沉澱。

(二) 濾過——用砂濾器，將水濾過，亦可淨化，濾過器用大小兩個套桶做成，小桶裝入大桶內，下面無底；底邊鑿無數小孔，(如算盤子大小) 大桶內面(即小桶外

桶)最下層鋪石子一尺厚，中層鋪粗砂五寸，最高上面鋪細砂二尺，水傾入大桶內面，(即小桶外面)使其通過砂石層，由小桶底邊小孔，而入於小桶內，於是小桶內面的水，即非常清潔。

(三)煮沸——經過沉澱及濾過的水，大概已無細菌了，為確保安全起見，再加以煮沸，則完全無害了。

(四)消毒藥——消毒藥是利用漂白粉中氯氣殺菌的原理，以消滅水中細菌，法以漂白粉四斤，放於一煤油桶水的大缸中(約五加侖)攪攪五分鐘，攪置半點中，分盛於瓶，即成消毒藥，瓶口塞緊，以備隨時應用，大概在一煤油桶水中，加入消毒水一湯匙，攪和二十分鐘後，即可將桶內細菌殺滅，就是生水亦可飲用。

二 污水的處理

污水為液體廢物，如糞便污水，廚房污水，浴室污水，洗滌的污水等均屬之，污水內中，含有機物質，若不妥為處置，匪特狼籍地面，有礙觀瞻，并且發生奇臭，招引蒼蠅，至於糞便污水，往往含有病菌，危險性更大，所以污水必須有妥當的處置，方合衛生，其處置方法如左：

甲 污水排泄法

(一) 灌溉法——(A) 地面灌溉法，此法適宜於農村，即將污水傾入耕地中，使存留地面的固體及滲入土內的液體，大都化為肥料，為植物所吸收，惟此法易於招致蒼蠅，應選擇離住宅較遠及疎鬆土質處行之。(B) 地下灌溉法，導污水於污水坑中，坑內堆碎石磚瓦，使多有空隙，留存空氣，以便有機質氧化。以上兩法處置場所，均須距離水井十丈以上。

(二) 稀釋法——(A) 地面水稀釋法，排污水於江河之中，謂之稀釋法，惟河水必須流急量鉅，並須遠離下游飲水水源，在普通情形之下，非確知污水內不含毒質及細菌者，不宜將污水未加消毒，處置者傾入河內。(B) 地下水稀釋法，掘一淺井水井壁以磚砌成，俗稱滲井，井內有水，污水傾入其中，即被稀釋而四散地下，但滲井的地址，須離開飲水井十丈以上。

乙，污水處置法 污水之內常含有大量的固體物或油脂肥皂泡法等物，浮於水面，于排洩時，堵塞土地空隙，效率因之大減，或竟完全失效，設若含有致病的細菌，更足妨礙水源或食物，故排洩之前，除非確知無上述危險外，均須加以適當處置，其處置法如左：

(一) 過濾——污水桶或滲井的上面，放置竹製或柳製篩子，用以濾去較大的固體。

(二) 消毒——用漂白粉消毒，法與飲水消毒同。

三 糞便處理

糞便內面，含有機物質，易於腐爛，若有患傳染病的糞便，更雜有病菌，或病蟲的卵，如不加以處置，不但臭氣四溢，蒼蠅滋生，且為傳染病的媒介，若被地面或地下的水沖入飲料水源中，病菌更將四散分佈，而成大疫，故糞便應當妥為處置，其處置方法如左：

甲 處置方法

(一) 稀釋法——將糞便通入江海，是謂稀釋法，但務必要，流湍急，下游六十里內人煙稀少，而水量又極大，(約二十萬倍)者方可。

(二) 掩埋法——掘地為溝，溝寬一尺多，深約二尺，傾糞於其中，用土掩埋，經過六個月，所有有機物質，均已穩定化合而無害。

(三) 焚化法——殺菌除菌，以焚化法為最徹底，其法先將糞便濾去糞水，和以易於燃燒的垃圾，下堆柴草焚燬。

(四) 肥田法——農家肥田，恆用糞便，此種廢物利用，最為經濟，但新糞之中，病菌叢生，危險甚大，考糞便中的病菌，經過一星期以後，多已死滅，故糞便用作

應用者，須存貯於不透水的有蓋缸中，經歷十日，始可應用。

乙、改良廁所 廁所所以水冲廁所爲最清潔，糞便用自來水冲洗後，經污水管流入糞池，再加以處理，但此種廁所，除大都市外，均難辦到，欲求一般人能力所能辦到者，爲改良廁所，改臭廁所的構造，爲吊樓式上層爲廁屋，下層爲糞窖，兩層的距離愈高愈好，上下層的四週，均須築以嚴密的牆壁，上層裝門窗作人的出入及換氣，下層亦須裝門，以便除糞，其建築要點有左列各項：

(一) 避免蒼蠅入內——蒼蠅喜光亮而惡黑暗，欲避免蒼蠅入內，廁所內的牆壁，應塗以黑色，窗戶蒙以黑紗，廁所的門，應有自關的裝置，(鐵彈簧或竹弓彈簧均可)，每個廁座的糞孔，須有一個長柄的活木蓋，取便時將木蓋板去，完畢後將木蓋蓋上，如此則蒼蠅卽不能入糞窖內產卵生蛆，以根除蒼蠅的繁殖，同時更可無糞窖臭氣，不得大量竄入上層的廁屋內。

(二) 排除臭氣——廁所糞窖，既須嚴密，以免蒼蠅入內，若使排除臭氣的裝置則臭氣自必充滿室內，故必須裝設出氣管，以便將下層糞窖內的臭氣，自出氣管導出室外，法用粗大的竹筒，將內面所有竹節打穿，並將廁屋的地板，鑿成適當的孔，竹筒一端密接於孔上，一端穿屋頂而至屋外，使糞窖的臭氣，由竹筒內導出於屋頂之外，洽與廚房的爐灶上裝設烟窗的一樣，至出氣管的多少，須視廁所大小而定，大者宜

多，小者可少，大約每一個糞座，至少須有一個出氣筒。

四 垃圾的處置

垃圾所指的甚廣，如廚餘，廢物，灰燼，糞肥，糞便，街道除物，死物遺體等均屬之，多為有機物質，經腐化分解，易於滋生病菌，故應有適當的處置，其處置法分下列各種：

甲 焚化法 堆柴草等垃圾焚燬，使可燃的物質，盡行焚燒，焚燒的時候，多發生烟及臭氣，在鄉村可擇離住宅較遠的地方行之，若在城市或人烟稠密的地方，須建築焚燬爐，以匯收集大量垃圾焚燬，爐上裝有烟窗，以期不礙衛生。

乙 填窪地及堆高法 凡不易腐爛及不易燃燒的垃圾，取以填塞窪地，則垃圾既得消納之處，所填之地，又可利用以為耕地或造屋，為極經濟的處置法若無窪地可以利用，即運送至離人烟較遠的地方堆置，倘有腐敗物質，最好再用土掩埋。

五 蚊的防制

蚊蟲為傳染瘧疾的媒介物，我國患瘧疾者甚多，應當予以防制，蚊的幼蟲為孑孓，孑孓生於水中，故防制蚊蟲的方法，多以殺滅孑孓為對象，其法如左：

甲 排水滅蚊法 將住宅附近所有水面完全排除，則蚊蟲無處產卵，無法滋生，故爲永久計，排水滅蚊法，最爲有效，而最經濟，但農村灌田，多賴蓄水，事實上不能排除者，常用他法以補救之。

乙，酒油滅蚊法 蚊的幼蟲在水中，亦須呼吸空氣，油比水輕，散佈於水面成一薄膜，幼蟲的呼吸管，不能穿過油層及吸空氣，故酒油後數分鐘，幼蟲即窒息而死，所酒之油，以煤油爲最好，惟價值過昂，並不經濟。

丙，養魚滅蚊法 魚最喜食孑孓及蚊蟲的蛹，故養魚滅蚊法，最爲經濟，但以養銀色小魚，并除去池中水草者，方爲有效。設池中養有肉食魚、小魚即被捕食，仍不能達到目的，當予注意。

丁，紗帳 在上列諸法，都不易做到時，爲避免蚊蟲的叮咬，可在門窗上裝設鐵紗或紗布，使蚊蟲不得飛入室內，床上再懸掛紗帳，可即驅蚊蟲不接近人身，但紗門須有自關的裝置，方爲週全。

六 蠅蒼的防制

蒼蠅爲一切腸胃傳染病的媒介，其防制最根本的方法，爲防制蒼蠅的繁殖，其次爲殺滅蠅蛆，再次爲捕殺成蠅。

甲、防制蒼蠅的繁殖。有水冲廁所或改良廁所之設置，以及污水垃圾之處設適當，室內室外，打掃清潔，既無引誘蒼蠅的污物，又無蒼蠅產卵繁殖的處所，則蒼蠅即無法產生。若未能注意上列辦法，則只好再用滅蠅蛆及滅成蠅的方法以補救之。

乙、殺滅蠅蛆。多用化學藥品殺滅，垃圾及牛馬糞中的蛆，每三方尺洒硼砂粉四公分，再噴水噴之，若為半流動物質，如糞便等可於每平方公尺面積，傾以百分之一的氯化鈉五升，則蠅蛆自滅矣，惟此法不甚經濟耳。

丙 殺滅成蠅 其法如下：

(一) 捕蠅器——用鐵紗或玻璃製之小籠，中放香的或臭的食餌，誘蒼蠅入內後，即不得由原路飛出，此種捕蠅器，都市中有販賣者。

(二) 黏蠅紙——塗膠質於紙板，木板或鐵絲線上，黏着蒼蠅，膠質的製法，再用松香十二份蓖麻油五份，凡士林一份拌勻後，再加熱至松香盡行溶解為止，惟不可使其煮沸。

(三) 毒蠅法——用亞砒酸鈉二份，糖漿或蔗糖十份作成之毒餌，用以毒殺蒼蠅，効力確實。

(四) 噴霧殺蠅藥液——市面所售的飛力脫及殼牌殺虫劑，對於殺滅成蠅，最為有效，惟售價甚貴，頗不經濟。

七 鼠的防制

鼠及鼠蚤，為傳染病的媒介，其最烈者為鼠疫，鼠疫本來是鼠類的傳染病，由鼠蚤的叮咬，即能將鼠疫病菌，注入人身。而傳染於人，此後更可由人與人互相傳染，鼠與鼠互相傳染，鼠與人互相傳染，而釀成不可遏止的大疫症，此外鼠更能損害穀類，衣服，房屋等，由經濟方面說，亦應防制，其防制方法如左：

甲 改良房屋 地基及牆基，最好用石板或混凝土建築，以防鼠類挖洞藏身，已空的鼠洞，用泥凝土或鐵皮封閉，天花板最易藏鼠於必要時應予撤除。

乙 慎藏食物 須將食物慎藏於密閉的倉庫或櫃內，以斷絕鼠類的食糧，使其自斃。

丙，捕殺 捕殺分下列各種：

(一) 養貓——養貓使其捕食鼠類

(二) 設置捕鼠籠——以鐵絲製成而有彈簧門者為最佳，但鼠的性格頗為靈敏，警，因此捕鼠籠若用手指接觸後，或經過一次捕殺後，即須用火燄薰過，或浸入開水中，以消除附着的氣味，籠中引誘的食物，在多以蔬菜品為食物的地方，宜用肉類，反之在肉莊屠坊，宜用蔬菜，以利引誘。

(三)毒殺——用炭酸鈣或紅礬(卽砒霜)混入食物內，以毒殺鼠類，最好先變白散以無毒的食品，以誘導全部鼠類，爾後卽廣佈毒餌，以便一次殲滅。

丁，除蚤——欲除蚤，必須勵行清潔，掃除污物，以免滋生，或用礮碟，滿盛植物油類，碟邊與地平等，油面浮以燈芯，於夜間點燃，如能加少許香料(如哥羅芳)更能吸引跳蚤，自動跳入油內。

八 滅虱

虱子亦爲傳染病的媒介，其最烈者爲斑疹傷寒及回歸熱，人體及衣服被褥，都是牠的繁殖地，因其動目的多，或能藏於地板及床上，滅虱方法如左：

甲 餓餓法——虱子不能忍受饑餓，若將染虱的衣物貯藏至三星期卽可自行死滅。

乙 溫熱滅虱法——虱子對熱度的感覺最爲敏銳，據實驗結果，虱卵及成虱，在攝氏五十五度時，約需五分鐘卽死，七十度只須一分鐘卽死，由此可知，若在一百度(卽沸水的熱度)中則不滿一分鐘卽死，但事實上虱多藏於衣縫或衣袋深處，非較長的時間不能達到，溫熱滅虱法如左：

(一)煮滷——此法最爲簡便，但皮毛衣及冬季裝有棉花絮的棉衣均不適用。

(二) 水蒸氣——用普通鍋、灶、甌(蒸酒所用大鍋、灶、甌)甌底(即鍋口)仍以竹條編成，木製甌蓋內面，裝數個鐵鈎，將衣服掛於鈎上，鍋內盛水，灶內燃火，使水沸後變爲蒸氣，以殺菌，在緊閉熱氣箱中，約經十分，及二十分鐘，即可全部殺滅，但對於毛皮衣仍有損傷。

(三) 熱空氣——熱空氣滅菌，對於一切衣物均適宜，治與醫院對棉花紗市消毒所用的蒸氣消毒器的理由設備相同，其建築方法，須有專門工程知識茲不詳述。

第五篇 社會衛生

社會衛生，即是公共衛生，但社會乃各個人集合體，故一方面須人人明瞭社會衛生的重要，及社會衛生的方法，他方面又由政府制定各種法令，以政治的力量使人民實踐公共衛生，并予以管理及取締，茲將社會衛生之重要者，分述如左：

一 清潔

「整潔爲強身之本」故整齊清潔，實爲一切衛生之母，不特個人須注意，整個社會國家亦須注意，本省訂有衛生整頓及檢查辦法，其主要目的，在注重清潔，內中并訂有清潔值日家的辦法，其意在使人人清潔，家家清潔，每家輪流互相監督，以達到

處處清潔的目的，中央復頒佈有污物大掃除條例，規定掃除污物及保持清潔，為人民應盡的義務，并規定每年五月十五及十二月十五日各舉行大掃除一次，由中央及各省市衛生主管官主持辦理，其重視清潔有如此者。

二 飲食物及其用具

甲 檢查水質 水質不良，於衛生大有妨礙，曾於環境衛生篤業已說明，故公家須有水質檢查設備，用以檢查水質，中央公佈有自來水規則，一方面責令自來水廠，按期報告水質的狀況，他方面由公家派員抽查，若發現水質不良，即予取締或設法改良，非水水質不良者，得勒令封閉。

乙 保護非水 中央公佈有管理飲水水井的規則，規定飲水井的地點，應離開廁所溝渠在一百五十尺以外，至井的構造，在第三條內規定為：「(一)井壁須以堅密不透水物質建築，以防污水滲入井內。(二)井之深度至少應達營造尺三十尺以上，深井應達二百尺以上。(三)井口須加蓋，以防穢物入井。(四)井欄須高出地面二十尺以上，以防地面污水入井。」

丙 檢查食肉 獸畜有病者，含寄生虫者，肉已腐敗者，均不可食，故食肉必須檢查後，方可出售，中央頒佈有屠宰場規則，其主要的意義即在未宰殺以前，施行檢

查無病方可，并隨時監督肉商，對於已腐敗者，不准出售，或作其他罐頭鹽肉。

丁 清涼飲食物的管理取締 清涼飲食物，多係不能煮沸或不能再煮者，若不合於衛生即為傳染病之媒介，況內中成分，為合於一般人口味起見，往往滲和不合衛生的顏料或香料，有害身體，再者製造與貯藏若不得法，亦可使其變質，故中央頒佈有清涼飲料水營業者取締規則，其第五條對於不得製造或販賣的規定為：「（一）水質混濁或變敗者（二）有沉澱物或固形之夾雜物者（三）含鹽酸硝酸硫酸及其他遊離鹼者（四）含砒素鉛錘錫鎘者（五）含有害性色素有害性芳香質，或防腐劑者。」均須取締之。

戊 飲食業的管理取締 飲食業所包括者甚多，如茶樓酒肆菜館點心店醬園牛奶坊食品罐頭業等均是，此等營業者，第一須營業工作人，健康無病，尤其須無一切慢性傳染病，第二製造及販賣場所以及製造用具，均須特別注意清潔，第三食品質料務須不礙衛生。第四須加意保護，尤其不可使若爛停落，中央公佈的食物及其用具取締規則，清涼飲料水營業者取締規則，牛乳營業取締規則，飲食品製造場所衛生管理規則，飲食物防腐劑取締規則等均是。

己 飲食物的用具 磁器及銀鐵等食具，均無礙衛生，但鉛、銅、鋅，等可使人慢性中毒，不能製作食具，若外面鍍有其他不礙衛生的金屬物亦自無妨礙，中央公佈

的飲食物用具取締規則，即係對於食具有關衛生的規定。

三 公用場所

娛樂場所，旅館，洗衣店，理髮店，浴室等公用場所，均與衛生有直接或間接的關係，內中最注意者爲：（一）須注意清潔。（二）禁止隨地吐痰便溺。（三）須有充分換氣裝置。（四）招待工人須健康無病，尤其須無慢性傳染病。（五）公用手巾禁止使用倘事實上難以禁止者，應於每經一個人使用後，即須煮沸消毒。（六）理髮店打眼挖耳應嚴行禁止，以上各項衛生，中央雖尚未規定法則，但各地多訂有單行法規，以資管理及取締。

四 醫藥

此地所說的醫藥，并非醫藥技術，因技術乃專門學識，不能在此詳爲敘述，本章所述者乃醫藥人事管理，及藥品鑑定等，因爲醫藥兩項，對於人的生命，有直接關係，醫藥人員是否合格，藥品是否真純，倘不加以管理取締，爲害甚大，其管理方法如左：

甲 醫藥人員 中央公佈有醫師·藥師·助產士等暫行條例，牙醫師管理暫行

規則之中醫條例，護士暫行條例等，對其資格，均有嚴格規定，凡欲執行業務者，均應呈請衛生署審核，合格者給以證書并在當地衛生機關註冊，以便管理，否則即予查禁，并處以罰金。

乙 藥品的管理取締 藥品的真偽，品質的精粗，關係甚大，中央訂有藥典，并公佈有管理藥商規則，管製成藥規則，麻醉藥品管理條例等，以便管理及取締。

五 防疫

防疫即係防止傳染病，因為傳染病，能由一個人患病，傳至多數人患病，能由小的區域，蔓延至大的區域，實為人類的公敵，至防制方法，前而各篇所述的個人衛生，環境衛生，家庭衛生，及社會衛生各管中，對於有關傳染病預防方法者，已敘述甚多，在此不必重說，惟對於整個社會而言，其防制方法之最重要者，為疫情報告，以便隔離治療消毒，及施行一切必須的處置，以免蔓延，播及他人，中央公佈有傳染病預防條例，規定法定傳染有九種，計為（一）傷寒或類傷寒（二）斑疹傷寒（三）赤痢（四）天花（五）鼠疫（六）霍亂（七）白喉（八）流行性腦脊髓膜炎（九）猩紅熱，以上九種傳染病，在條例第五條規定地方行政長官若認為有預防上之必要時，得施行左列各項之全部或一部：

- 一、施行健康診斷及檢查屍體等事。
 - 二、隔離市街村落之全部或一部之交通。
 - 三、集合部劇及一切人民集合之事得限制或禁止之。
 - 四、衣服被褥及一切能傳播病毒之物件得限制或停止其使用授受撥移或運廢棄其物件。
 - 五、凡能爲傳染病媒介之飲食物或病死禽獸等肉得禁止其販賣接受并得廢棄之。
 - 六、凡船隻火車工場及其他多數人集合之處得令其延聘醫師及爲其他預防之設備。
 - 七、凡施行清潔及消毒方法時，對於自來水源、井泉溝渠河道廁所污物及浮堆集場得命其新設或改建或廢棄或停止使用。
 - 八、傳染病流行區域內，得一定之時日禁止其附近之捕魚游泳汲水等事。
 - 九、施行驅除鼠蠅方法及關於驅鼠除蠅之設備。
- 又在第八條規定，凡患傳染病者，應於二十四小時以內報告其所在地之管轄官署，其報告義務人如左：
- 一、病者或死者之家屬無家屬時其同居人。

- 二、旅棧店肆或舟車主人或管理人。
 - 三、學校寺院工場公司及一切公共處所之監督人或管理人。
 - 四、感化院救濟院監獄及與此相類處所之監督人或管理人。
- 以上所有各規定，其意統在杜絕傳播，以保大眾的健康。

附錄

第六戰區恩施城廂衛生整頓及檢查辦法 二十九年九月訂

- 一、爲撲起朝氣，革除污穢惡習，實施精神建設，以爲健身強種之本，特定本辦法。
- 二、着手須由近而遠，由小及大，先由黨改軍各級人員爲民衆示範，實施勞動服務，並保持其繼續性，使節養成社會風氣。
- 三、整頓步驟，第一步要求各機關團體本身，第二步爲各職員之家屬，第三步推及社會民衆。

四、整整區域劃分如下：

1. 各機關團體之住地，及其附近約半里以內者，由各機關團體負責。

2. 恩施城門，城牆，及象牙山，應山，迴龍山等處，由保安團隊負責。
 3. 街市建設計劃及渡河橋樑之架設由建設廳負責。
 4. 街市清潔整理，由縣政府及警察局督同保甲民衆負責。
 5. 城廂附近不在上列範圍以內者，由區長督同保甲負責。
- 五、整頓注意事項如左：

甲，關於個人方面：

1. 頭髮及鬚鬚，應及時修剪。
2. 手足指甲，應常剪除。
3. 衣服被褥，應常洗滌。
4. 不隨地吐痰。
5. 不隨地便溺。
6. 不吃不潔食物及飲水。
7. 剔除不良嗜好。

乙，關於家庭方面：

1. 家具器物，須安放整齊，雖不用之器物及磚石，亦須疊放整齊。

2. 地面須隨時保持清潔，特別注重僻深之處，如床下櫃下等。
3. 牆壁及用具上之塵穢，均應拭淨。

丙，關於環境方面：

1. 井泉飲水，應保持清潔。
2. 河川應劃分人民飲用，洗濯菜蔬，洗濯衣物，及牲畜飲用，流洩污水，停泊糞船各地段，並為相當設備，加以顯明標誌，指導使用。
3. 疏通溝渠，不使污水穢物滯聚。
4. 各牆壁原貼之各種標語，概行洗去，另行規定繕寫張貼之辦法。
5. 渣滓殘紙，均須焚燒，或指定地點掩埋。
6. 整理或增設廁所。
7. 陰僻地區之清潔。
8. 交通路之修補（幹路由建設廳負責）
9. 傾倒牆壁之拆除，凌亂磚瓦之整理。
10. 年代過久有傾倒顧慮之民宅，概須整理，以免危險，其無力自修者，得由縣府酌予補助，用款報領。

11 由建設廳定適宜地點蓋造可容百戶之草屋，收容無家可歸之難民。

丁、關於社會方面：

1. 旅館，飲食店，茶肆，浴室，理髮店，洗衣店等屠宰場內，菜市等公用場所之清潔檢查，應隨時舉行，其不整潔及有礙衛生者，應取締之。

2. 公用交通工具，如船車等類，應定期檢查，其穢壞污穢者，立飭修理，或停止其使用。

3. 服務於公共場所之員役，其服裝容儀，概應保持清潔。

六、檢查分爲經常檢查與臨時大檢查兩種：

甲、經常檢查：以各機關爲單位，由各主管官負責，縣以下以保爲單位，由縣長

區長負責監督責任，鄉長負直接指導責任。按日按週隨時抽查，每月舉行衛生比賽一次，其成績之優劣，逐次榜示於各戶門首以資比較。

乙、臨時大檢查：時間無定，由最高長官臨時召集，茲規定九月十五日紀念週後，舉行第一次臨時大檢查，路線臨時規定之。

