Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

N-33874 R. 19011

ATU
13935

GRIPE izurri-gexoa galazoteko Bilbao'ko Osalari-Bazkunak aginduten dauzan egin-bearrak.

Instrucciones profilácticas aconsejadas por la Academia de Ciencias médicas de Bilbao para combatir la epidemia gripal.

BILBAO:
Bizkai-Aldundijaren Irarrkolea
1918

BILBAO:
Imp. de la Excma. Diputación de Bizkaya
1918

ATU
13935

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

ATV 13935 R.443

FUNDACION SANCHO EL SABIO • VITORIA

GRIPE

IZUŔI-GEXOA GALAZOTEKO

BILBAO'KO OSALARI-BAZKUNAK

AGINDUTEN DAUZAN EGIN-BEAŔAK

BILBAO:
Bizkai-Aldúndijaren Irarrkolea
1918

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

GRIPE

IZUŔI-GEXOA GALAZOTEKO

BILBAO'KO OSALARI-BAZKUNAK

AGINDUTEN DAUZAN EGIN-BEAŔAK

Gexo-izuŕiak agertzen diran aldietan, Udal, Aldundi ta enparau agintarien osasunen aldezko alegiñei, notiñak eurak be, bakotxak bere burua zaindurik, gogoz ta biotzez lagundu bear dautse, beztela agintarien alegiñak alpeŕezkoak izango dira ta gexoak, gustien nagikeriz, geroago eriotza geiago egingo dau.

Bakotxak, ba, al daun neuŕi ta eran, Agintarien asasunen aldezko lan, zeregin ta ardureai lagundu egin beaŕ dautso, ezetariko eragozpen ta bage barik.

Oŕetara, gripe gexoa, gizadiaren izuŕi kaltegin geizto ori, galazo egingo dozube.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Zabaldu dan gripe diritxon gatxa gitxitu ta, al dan eran, kendu-erazoteko egin beafak.

1'goa. Gexo-izuŕia dabil̄enean arnasea onetara egin beaŕ da: aizea suŕetatik sartu ta agotik atera.

2'gna. Suŕ-baŕu, ago ta oyak egunean biŕitan, gitxienez, garbitu beaŕ dira. Garbiketa ori, ur osigenadoaz, clorato-potasico-uraz (1.000'ko 10'en) edo biborato sodicoaz (1.000'ko 10'en) edo ur irikiñaz egingo da.

3'gna. Eskuak saŕi garbitu beaŕ dira, batez be, suzmo txaŕeko gexoren bat etxean ba-da.

4'gna. Astakeririk egin barik bizi. Jana eztaitela laŕegia izan ta edanaz kontuz ibil̄i. Askok uste dabe, gexoa galazoteko edaria ona dala, baña okeŕ dagoz, gustiz okeŕ.

5' Egunean beratzi ordu, gitxienez, lo egin beaŕ da.

6'gna. Otz-bero aldakuntza andiakaz ardura andia izan, eta lagun asko batzen dan tokietan ez egon.

7'gna. Lo egiteko gela edo tokiak, pitian-pitian aizetu beaŕ dira, batez-be euria dan egunetan. Euriak, jauskeran, gexoa zabaltzen daben kokoak naŕaztu egiten dauz eta aizea garbitu egiten da.

8'gna. Gustizko ekandu txaŕa da usin *saratatzuak* egitea. Usin egin daunak gexoa aldian badauko, beragaz dagozan lagunei irasi leikio.

9'gna. Gexo iraskoŕa zabaltzen danean, etxebaŕuak, etxe-bitaŕteak eta eskil̄arak zuritu egin

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

beaŕ dira, gexoaren kokoak ilteko gauzarik onena karea da-ta.

10'gna. Al dala, ez estulik egin, ta egitekotan zapia (pañelua) suŕeratu. Txu egikeran, txu-ontzira egin. Txu-ontziak kobre-zulfatoaz (1.000'ko 5'ean) gertauriko lobela (ura) euki beaŕ dabe baŕuan.

11'gna. Etxe-baŕu-garbiketea, bertan bizi diranak egin legie; ezta diru andirik eralgi beaŕ. Espirituaz su-egiteko ontzi bat zuzendu. Formol'egaz (100'ko 5'ean) edo zotal'egaz (100'ko 2'an) ura nastau, ontzi zabal batera bota (palangana batera edo) ta ontzioi espiritu-ontzi ganean ipiñi ta sua emon. Itxi bertan, irikiñen irikiñaz luŕun eginda ur gustia amaitu aŕtean. Sua emon orduko ate ta zulo gustiak itxi. Au eginda gero, gelea iru ordu itxita euki. Iru orduok igarota, ate ta zuluok zabaldu, ondo aizetu daiten. Ondo aizetuten ezpa-da, buruko miña egiten da.

Iru metro alturea, iru zabalerea ta bost luzerea dauken gelaentzat, len esandako eran ta gauzakin gertauriko litrobete ur naiko da. Komunak, ur-zikin-tokiak, odiak, etxaŕteak eta abaŕ, kare-uraz edo kobre-sulfato-uraz, 100'ko 5'ean, garbitu beaŕ dira.

Areik-eta izuŕi edo gexo au aldendu aŕte, garbiketea egun bitik baten, gitxienez, egin beaŕ da.

12'gna. Agintariei osasunen aldezko zeregiñetan bizkoŕ ta zoli laguntzea, notiñentzat egiñenik edeŕena ta goralgaŕiena da. Edonok, ba, osasunerako kaltegaŕia dan zerbait nunbaiten ikusten badau edo nunbaiten dagola ba-daki (esate baterako, abere-il atsituak, garbitu bako ur-zikin-tokiak, bil-

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

duŕez-edo osalariari deitu eztautson gexorik, ondo garbituten eztan etxaŕterik eta abaŕ) Eŕi osasunaren ardurea daukan Ikeŕtzal̄eari (Inspectoreari) salatu. Oretaŕa gexoa kentzen lagundu egingo dau.

13'gna. Gexorik egotea beti izan da eŕukaŕia, eta gexoak berak, eta bere aŕtekoak, gatxari, dan baño aztunagoa ereizten dautse. Eztabe asmo ta gogo biuŕez egiten, baña kaltea ekaŕten dabe, euren esan ta eretxiak, agorik ago, eŕi gustian zabaldurik, adorea kendu ta gogoa makaldu egiten dabelako. Okeŕ ta kalte andia da ori, gexoen baŕia, bata besteagandik andiagotu egiten dalako. Gero izpaŕ ikaragaŕiok entzunik, asko ta asko bilduŕtu, mekotu ta kokildu egiten dira, ta bilduŕen bilduŕez indaŕa ta adorea galdurik, gexoak eŕazago aŕapetako gai izaten dira. Ori ezta zentzuna, zentzuna bestea da: osasun gauzetan jakitun diran gizonak aginduten dabena (garbiketea, era oneko bizikerea ta abaŕ) egitea ta bilduŕik ez izatea, baŕiketan, gitxi dana asko dala esaten, ibil̄i barik.

14'gna. Gexo onek biŕitan ez ei-dau iñor joten, batez be aldi luzea ezpa-da igaro ebala. Auxe da jakintzuen eretxia ta alan ikusi da. Ez eztutu, ba, lendik igarota daukenak, baŕiro gexotutea ezta eŕaz-da.

15'kna. Oraingo gexoa *gripe* deritxona da. Ezta beste gexorik orixe baño. Orixe agertu da egin diran azterketan, gatxak darabil̄an bidean, iraskoŕa izatean eta abaŕ. Ezta egia, ba, bestetariko gexo-aztun-kaltegaŕia danik, saratea dan lez.

16'gna. Negu aldean gagozan ezkero, otzakaz ta euri ta busti-aldiekaz ardura andia izan beaŕ da.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Ondo zaindu gorputza, ta ez otzitu ta ez busti, kataŕorik etoŕi eztaiten, kataŕoa gexo aonen atea da-ta.

17'gna. Osalariaren agindu barik osakairik (botikarik) ezta artu beaŕ, askotan on egin beaŕean gatx egin lei-ta.

18'gna. Etxeko osalaria beaŕ dan ariñen ezin ba-da etoŕi, Zauri-Etxeetako osalariei deitu. Zauri-Etxeetan osalariak gau ta egun dagoz.

19'gna. Gexo onek, ondo sendotuteko, gexo-oste luzea beaŕ dau, bestela arin etoŕi lei gexoa baŕiro.

20'gna. Gexorik dagona ikusten joatea, gexorik dagonarentzat gogaikaŕia da, ta ikusten doanarentzat, gexobidea ta aŕizku andia. Urak eztauko zer ikusirik izuŕi onegaz, uraren bidez eztago irasterik, baña dana dala, obe izango da ur irikiña edo mingoztua edo bererizko ontzietan irazia, edatea.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

INSTRUCCIONES PROFILÁCTICAS

ACONSEJADAS POR LA

ACADEMIA DE CIENCIAS MÉDICAS
DE BILBAO

PARA COMBATIR LA EPIDEMIA GRIPAL

BILBAO:
Imprenta de la Excma. Diputación de Bizkaya
1918

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

INSTRUCCIONES PROFILÁCTICAS

ACONSEJADAS POR LA

ACADEMIA DE CIENCIAS MÉDICAS DE BILBAO

PARA COMBATIR LA EPIDEMIA GRIPAL

En las grandes infecciones, la profilaxis colectiva iniciada briosamente por los organismos oficiales, debe ser secundada con energía y entusiasmo por la profilaxis individual; pues si no, resulta estéril é ineficaz la acción de la primera, y la enfermedad seguirá causando en su macabra peregrinación nuevas víctimas; víctimas inmoladas en el bochornoso pedestal de la incuria, del abandono y de la indolencia.

Por eso todas las personas deben auxiliar y contribuir, en la esfera de sus energías, franca y lealmente á la acción bienhechora de la campaña profiláctica emprendida por las Autoridades sanitarias.

Obrando así, redimiréis á la humanidad de una de sus terribles plagas: la epidemia gripal.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Precauciones que han de observarse para aminorar y hacer desaparecer en gran parte la epidemia gripal.

1.ª En tiempo de epidemia debe inspirarse por la nariz y espirarse por la boca.

2.ª La nariz, boca y fauces deben lavarse por lo menos dos veces durante el día con agua oxigenada á seis volúmenes, con una solución de clorato potásico al 10 por 1.000, ó de biborato sódico también al 10 por 1.000 ó con agua hervida.

3.ª Las manos deben lavarse con frecuencia, sobre todo si existe algún caso de enfermedad sospechosa bajo el mismo techo que habitéis.

4.ª Ha de hacerse una vida ordenada. Comer con moderación y no abusar de las bebidas alcohólicas. Constituye un grave error el creer que el uso de las bebidas alcohólicas previene contra la dolencia.

5.ª Debe dormirse por lo menos nueve horas.

6.ª Deben evitarse los descensos bruscos de la temperatura, como asimismo la permanencia en locales cerrados donde concurren muchas personas.

7.ª Las habitaciones donde se duerme han de ventilarse constantemente, sobre todo en días de lluvia, pues la acción mecánica del agua, al caer, arrastra consigo multitud de gérmenes que son los que difunden la enfermedad y por lo tanto la atmósfera es más pura.

8.ª Es una costumbre de mal gusto estornudar *estrepitosamente*, porque al hacerlo así, si padecéis la gripe, podéis contagiarla á vuestros familiares.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

9.ª Las habitaciones, patios y escaleras deben blanquearse en épocas de epidemias, porque la lechada de cal es un beneficioso medio para desinfectar las paredes.

10. Debe procurarse no toser; mas si no se puede evitar, se hará poniéndose el pañuelo en las narices y al espectorar se hará en la escupidera que contenga un líquido desinfectante (sulfato de cobre al cinco por mil).

11. La desinfección de las habitaciones pueden verificarla las personas que las habiten; para ello no se necesita grandes desembolsos. Se reduce la operación á proveerse de un infiernillo de alcohol, donde se pueda evaporar por ebullición una solución acuosa de formol al 5 por 100 ó de zotal al 2 por 100. Una vez adquirido este material, se pone una cantidad de líquido desinfectante en recipiente de ancha boca (tartera, palangana, etc.); se coloca sobre el trípode del infiernillo y se enciende éste; entonces se cierra herméticamente la habitación y se deja que se evapore por ebullición el líquido puesto en el recipiente; sólo resta dejar cerrada la habitación durante tres horas, al cabo de las cuales se ventilará perfectamente, pues si no, la permanencia en ellas produce fuertes dolores de cabeza. Para una habitación de tres metros de altura por tres de ancho y cinco de largo, basta con evaporar un litro de cualquiera de las soluciones anteriormente indicadas. Los retretes, cloacas, atargios, patios, se desinfectarán con cloruro de cal ó sulfato de cobre en la proporción de 5 por 100 (solución acuosa).

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

La desinfección se realizará por lo menos cada dos días mientras no decrezca la epidemia.

12. Constituye una prueba de civismo, auxiliar con energía á la Autoridades sanitarias en su gestión; así que toda persona que sepa ó averigüe dónde existen focos de infección (materias orgánicas en descomposición, cloacas que no se desinfecten, enfermos que por temor injustificado que demuestra una ignorancia supina no avisen al Médico, patios cuya limpieza esté descuidada, etc.), deben denunciar tales abandonos higiénicos al señor Inspector de Sanidad, pues al hacerlo así contribuyen eficazmente á que el mal desaparezca.

13. El papel de víctima resulta siempre simpático; debido á ello, la mayor parte de las personas que padecen alguna dolencia ó rodean al enfermo que las padece, exageran inconscientemente y hasta de buena fe los sufrimientos y penalidades, que corren de boca en boca y que la fantasía popular se encarga de exagerarlos en grado superlativo. Esto constituye un grave mal; pues muchas personas al oir tales comentarios se vuelven medrosas y timoratas, originándoles esto una pérdida de energías vitales que les pone en condiciones favorables de adquirir la enfermedad. Lo sensato y racional es tomar las medidas preventivas aconsejadas por la Ciencia (desinfección, vida morigerada, etc.), tener fe en ellas y no abultar las noticias que se relacionen con la enfermedad.

14. Según opiniones autorizadas y que están comprobadas por la experiencia, una vez padecida la infección gripal, y sobre todo si ha sido en un

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

plazo de tiempo no lejano, confiere inmunidad para no volver á padecer la infección, así que las personas que la hayan padecido pueden tranquilizarse, pues seguramente no serán atacadas por la dolencia.

15. La enfermedad reinante es gripe y solamente gripe, como lo ha demostrado la clínica, la evolución de la enfermedad, su forma de transmitirse, el laboratorio, etc., etc., de modo que son infundadas todas las noticias propaladas en el sentido de que se trata de otras infecciones más graves.

16. En la presente estación la precaución de abrigarse se estima necesaria, así como la de no mojarse, ya que el estado catarral que ambas cosas pueden proporcionar, son puerta abierta á la enfermedad.

17. Los medicamentos no deberán utilizarse sin previa consulta médica, porque pudieran producir en muchas ocasiones más daños que provechos.

18. Si el Médico de la casa no pudiera asistir con la prontitud debida, debe solicitarse el servicio médico á la guardia permanente en las Casas de Socorro.

19. La convalecencia deberá ser lenta, ya que la recaída es fácil.

20. El visitar á un enfermo es una molestia para él y un peligro para el que lo hace. El agua no es factor determinante de contagio en esta epidemia, pero las circunstancias actuales aconsejan utilizarlas hervidas y aireadas ó filtradas.

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa

Fundacion Sancho el Sabio Fundazioa