

Assistencia
Nacionales
Tuberculosos

Pat 22/12/326

Perez

Assistencia Nacional

: aos Tuberculosos :

PROPRIEDADE DO DISPENSARIO
ANTI-TUBERCULOSO E DE HI-
GIENE SOCIAL DA GUARDA,
PARA FINS DE PROPAGANDA

Conselhos sobre higiene social

- Viver o mais possível ao ar livre.
- Arejar, mesmo durante a noite, o quarto de dormir, mantendo a janela aberta.
- Não levar á boca os objectos que tenham servido a outra pessoa.

- Lavar a boca e os dentes frequentes vezes e, sempre, ao deitar.
- Na escola, lendo ou escrevendo, manter sempre uma atitude aprumada.
- Tomar banho uma vez por semana, pelo menos.
- Lavar as mãos antes de comer.
Não escarrar no chão.

Preceitos de higiene anti-tuberculosa

- A tuberculose é um perigo nacional.**
- Combatê-la é um dever patriótico.**
- Por cada 7 obitos, 1 é devido á Tuberculose.**
- Como se propaga :**
 - Pelos escarros e pela saliva**
 - Pelos poeiras respiradas ou engulidas**
 - Pelos objectos levados á bôca.**

Os aliados da Tuberculose

—Alcoolismo—Fadiga—Janelas fechadas—A falta de asseio—e as poeiras.

Os inimigos da Tuberculose

- O médico.
- Sol e ar livre.
- Repouso.
- Bôa alimentação.

*Precauções que um Tuberculoso
deve tomar*

- Recolher e destruir a sua expectoração.
- Proteger a boca ao tossir e espirrar.
- Ter a sua louça separada.
- Dormir sozinho.

A Tuberculose pode e deve ser vencida, auxiliando por todas as formas a obra humanitaria da "Assistencia Nacional aos Tuberculosos" e suas instituicoes.

**Inscrevei-vos como socios
da Assistencia
e seus Dispensarios.**

**A tuberculose propaga-se
nas tabernas.**