

红十字会员卫生常识

红十字
会员
卫生
常识
PDG

紅十字会員卫生常識

(增訂本)

中国紅十字会总会編

科学技术出版社

1960年·北京

本书提要

这本书是专为红十字会会员编写的卫生常识读本，共分为卫生知识、妇幼卫生、救护知识、防空救护常识等四章。用通俗的文字比较详尽地介绍了日常生活中的一般卫生知识和急救技术；可作为红十字会会员的基本读物，也可作为红十字会基层组织进行卫生宣传、教育工作时的参考。由于这本书的内容都是每个人所应当了解的卫生常识，所以它也适于家庭妇女和一般群众阅读。

红十字会会员卫生常识 (增订本)

中国红十字会总会编

*

科学技术出版社出版

(北京市西直门外蓟门桥)

北京市书刊出版业营业登记证出字第 091 号

中国科学院印刷厂印刷

新华书店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

开本：787×1092 1/32 印张：3 1/2 字数：56,000

1960年2月第2版 1960年2月第1次印刷

印数：235,135—363,155

总号：584 统一书号：14051·36

定价：(7) 2角6分

再 版 的 話

为适应广大讀者和紅十字会員的要求，这本小册子再版了。

根据社会主义建設事业的飞跃发展，及基层卫生工作的需要，在内容方面，这次增加了公共食堂的卫生，幼儿园、托儿所的卫生，以及劳动卫生等几章，并将原有内容作了部分修改。

这本小册子写得比較簡要，如作为訓練課本，最好逐条詳加解释，餅課时还可采用有关掛图輔助說明。又由于我国地区辽阔，南方北方情况不完全相同，因此，在教学中希望結合当地具体情况，灵活选用或适当增減。

这次因修改过程比較仓促，可能有不够全面甚至不妥之处，希望讀者随时提出意見，以便重版时增訂。

中国紅十字会总会

一九六〇年一月

目 次

第一章 卫生知识	1
一 个人卫生	1
1. 个人卫生总则	1
2. 吃的卫生	1
3. 喝的卫生	2
4. 穿的卫生	2
5. 睡的卫生	3
6. 体育锻炼的好处	3
7. 学习与工作的卫生	5
二 环境卫生	5
1. 居住卫生	5
2. 饮水卫生	6
3. 粪便处理	8
4. 垃圾处理	9
5. 污水处理	9
三 公共食堂卫生	10
1. 食品卫生	10
2. 环境卫生	11
3. 食具、用具卫生	12
4. 炊事员个人卫生	13

四 托儿所、幼儿园卫生	14
1. 規模和分班	14
2. 环境卫生	14
3. 生活制度	15
4. 培养卫生习惯	16
5. 預防传染病	17
五 劳动卫生	18
1. 劳逸問題	18
2. 田間劳动卫生	19
3. 厂矿卫生	20
4. 工地卫生	22
5. 养猪卫生	24
六 消滅病媒動物	25
1. 灭蝇法	25
2. 灭蚊法	27
3. 灭虱法	28
4. 灭蚤法	30
5. 老鼠扑灭法	30
七 傳染病的管理	34
1. 什么是传染病	34
2. 传染的条件	34
3. 病原菌侵入人体的道路	34
4. 隔离	36
5. 消毒	38
6. 疫情报告	39
7. 免疫和預防接种	39

第二章 妇幼卫生41

一 妇女卫生41

1. 經期卫生.....41

2. 孕期卫生.....42

3. 新法接生的好处.....44

4. 产后期卫生.....47

二 婴幼儿保健48

1. 怎样带好吃奶的孩子.....48

2. 什么时候給孩子断奶.....51

3. 几种婴幼儿常見疾病的預防.....52

三 避孕知識53

1. 避孕的意义.....58

2. 避孕有什么好处.....59

3. 避孕会不会影响健康.....59

4. 几种常用的科学避孕方法.....60

第三章 救护知識63

一 伤口处理63

二 綑带包扎64

1. 綑带包扎时的注意事項.....64

2. 三角巾的用法.....64

3. 綑带的用法.....68

三 止血法71

1. 出血的区别和危险的程度.....71

2. 止血的方法.....72

四 燙伤的处理75

五	凍傷的處理	76
六	觸電的救護和電傷的處理	77
七	中暑的處理	78
八	煤氣中毒的處理	78
九	溺水的處理	79
十	民間常用對虛脫、休克處理的方法	81
	[附]一 消毒法	82
	二 幾種常用藥物介紹	83

第四章 防空救護常識

一	一般防空常識	84
二	防火常識	87
三	預防細菌戰常識	89
四	防毒常識	91
	1. 刺激性毒劑	92
	2. 窒息性毒劑	92
	3. 糜烂性毒劑	93
	4. 中毒性毒劑	93
五	原子武器的防禦	94
	1 什麼是原子武器	94
	2. 原子彈的殺傷因素和防護方法	95

第一章 衛生知識

一 個人衛生

要想身體健康，減少疾病，避免自己得了傳染病再傳染給別人，首先應當講究個人衛生。個人衛生就是我們每一個人應該怎樣保護自己健康的意義。講究個人衛生是保證完成勞動生產的一個條件，也是保證國家經濟建設順利完成的重要條件之一。下面我們就分別談一下個人衛生應該注意哪些方面。

1. 個人衛生總則

- | | |
|---------------|--------------|
| (1) 五不： | (三) 吃飯以前要洗手， |
| (一) 不喝生水， | (四) 分食吃飯要做到， |
| (二) 不吃不干淨的食物， | (五) 毛巾手帕自己用， |
| (三) 不隨地吐痰， | (六) 每天刷牙習慣好， |
| (四) 不隨地大小便， | (七) 勤剪指甲勤理髮， |
| (五) 不隨地丟棄廢物。 | (八) 勤洗衣被勤洗澡， |
| (2) 十要： | (九) 每天睡眠八小時， |
| (一) 發現四害要除掉， | (十) 常開窗戶勤打掃。 |
| (二) 得了疾病早治療， | |

2. 吃的衛生

- (1) 吃飯要定時定量，不要暴飲暴食，也不要常吃零食。
- (2) 食物要新鮮干淨，並富於營養，食具要經常用開水

煮过消毒，保持清洁。

(3) 被苍蝇、灰尘等污染的食物或陈腐的食物不要吃。没有变味的要蒸煮或炒一下再吃。

(4) 芥子、辣椒等有刺激性的食物要少吃。

(5) 瓜果、蔬菜一定要洗净或去皮以后再吃。不能去皮的最好用二千分之一的过锰酸钾(灰锰氧)溶液浸泡5—10分钟，再用净水冲洗干净然后再吃。

(6) 吃饭时要心情愉快，细嚼慢咽。

(7) 饭前便后要洗手，饭后要漱口，吃饭前后半小时内不要做剧烈的运动。

(8) 要养成每天定时大便的习惯。

3. 喝的卫生

(1) 河水、井水、塘水等天然水里多含有各种细菌、寄生虫的卵或幼虫，喝了生水容易生病。因此，水一定要煮沸以后再喝。

(2) 每天至少要喝700—1,000毫升的开水(约2—3玻璃杯)，以补充体内消耗的水分。夏天因为经常出汗，体内的水分消耗得多，就要多喝一些开水，体力劳动的人最好在水里加一点食盐，来补充出汗时体内所消耗的盐分。

(3) 茶具要保持清洁，使用以前最好用开水冲烫一遍，如果有条件，尽可能有个人专用的茶杯。

(4) 夏天太渴的时候，可以含一口温开水慢慢地咽下以后再慢慢喝一些开水，不要暴饮，因为这样容易出汗，反而不能解渴；而且喝得太多，胃部发胀，也很不舒服。

4. 穿的卫生

(1) 衣服要宽大，适体；衣料要柔软，使身体舒适。

(2) 夏天最好穿浅色的衣服(白色最好)，因为浅色的衣

服不容易吸收热，所以比较凉爽：冬天最好穿深色的衣服（黑色、蓝色），因为深色的衣服能吸收热，所以能够保温。

（3）衣服、被褥要时常洗晒，防止潮湿，保持干燥。

（4）鞋袜的大小要适宜，腰带不应太紧，以免妨碍血液循环。

（5）随着天气的变化，要适当加减衣服，防止感冒或中暑。

（6）买来的旧衣服或病人穿过的衣服，要用开水煮过消毒，并洗滌干净以后再穿。

5. 睡的卫生

（1）成年人每昼夜要有8小时的睡眠，儿童每昼夜要睡10小时以上。越小，睡眠应当越多。夏天夜里睡得少，所以白天应有适当的午睡。

（2）睡前要刷牙、洗脚、宽衣解带；不要多喝茶，不要作剧烈的运动，不要大声歌唱，也不要多用脑。

（3）室内空气要新鲜，根据天气的冷热，在不太冷的时候，应当适当地打开窗子睡觉。冬季生火时，要安装风斗，并注意开窗换气，防止煤气中毒。

（4）睡觉时最好向右侧卧，下肢不要弯曲。手不要放在胸部。不要用被蒙头。

（5）枕头不要太高，被褥要松软，厚薄要合适，还要经常洗晒，保持干燥清洁。

6. 体育锻炼的好处

大家知道，体育锻炼能使身体健康，精神饱满；特别是对于青少年身体的生长发育，有很重要的意义。体育锻炼对于身体的益处，具体说来，概括有以下几点：

（1）可以使肌肉发达，强健有力，劳动时不易疲劳。

(2) 可以增強心脏和血管的机能，促进血液循环，使新陈代谢旺盛，以保證供給肌肉和其他組織所需要的氧气和养料，并排出二氧化碳和其他废物。

(3) 可以使呼吸加深加快，肺活量增加，因而加強肺的气体交換能力，使肺的机能增強。

(4) 增強神經和感受器的机能，使神經、肌肉和感受器官更加協調、紧密合作。

(5) 此外，运动还能加強消化吸收的作用和其他生理机能，經常地参加体育鍛炼，能增加人体的抵抗力，減少疾病的发生，并能延年益寿。

在运动的时候，必須注意以下几点：

(1) 要根据自己的年龄、体力，适当地选择运动的项目。运动的时间和強度，要逐漸增加，并避免过度疲劳。

(2) 鍛炼身体是长时期的工作，要有恆心，無論冬夏，必須每天坚持运动，不要忽冷忽热，断断续續。只有这样，才能真正对身体有益。

(3) 吃飯前后半小时以內或在月經、怀孕期間，不要剧烈的运动。

(4) 激烈运动后(特别是跑、跳)不要大量喝水，不要吃冷食。如果口渴太厉害，可以含一口温开水，慢慢的咽下；待加快的心跳、促迫的呼吸大致恢复以后，再适量的喝开水。

(5) 激烈运动以前，要做准备活动，如做做体操；运动以后，也要做做体操或散散步，不要驟然停止。

(6) 运动以后有汗时，要用手巾擦干或洗过澡，再换上干淨的衣服。

(7) 在直射的太阳下运动时，最好戴有白色遮光的便

帽，保护头部，以免中暑。

7. 学习与工作的卫生

(1) 訂好学习、工作计划，切实掌握，按时执行，不要忽松忽紧，劳逸不均。

(2) 学习或工作到一定的时间，要休息一下，最好做做工間操或散散步，以免过度疲劳。

(3) 看小字的书或做細工的时间不要太久，感到眼胀或看物模糊时，要閉眼休息或向远处看一会，防止过于疲劳，損害視力。

(4) 学习和工作时，光綫应从左前方射来。要特別注意眼睛不要直接与强光接触。

(5) 坐立要端正，但經常保持在一个姿势上工作疲劳时，可以适当地調換体位。

二 环境卫生

搞好环境卫生，对增进人民身体健康、預防疾病，有着重要意义。环境卫生包括居住卫生、飲水卫生、和粪便、垃圾、污水的处理以及消灭传播疾病的媒介动物等。这几个环节，内容各不相同，而又有相互的联系，应该齐头并进，同时搞好，不可偏废。

1. 居住卫生

(1) 屋内外要时常打扫、洗刷；必要时墙角、床下要撒石灰；地面和墙上不要有縫隙和鼠洞。

(2) 要經常开窗，使空气流通，夏季应有竹帘和紗窗，冬季应有通风孔，院内栽种的树木最好要距离窗戶远些，使阳光能充分射入室内。

(3) 室内设备要简单，箱櫥、床鋪不要紧靠墙壁。

(4) 下水道要时常疏通，不使院内有积水，以免孳生蚊虫并避免室内潮湿。

(5) 家里如发现传染病人，如有条件，尽可能让他单独居住一室；室内可用2—3%的石炭酸水或2—5%的来苏儿水消毒。

(6) 牲畜圈棚最好和住宅分开，不要附设在入住的房屋一起。

2. 飲水卫生

(1) 飲用水源必須离开厕所、污水沟、牛栏、猪圈及垃圾堆等50米以外，以免污染水源(如图1)。

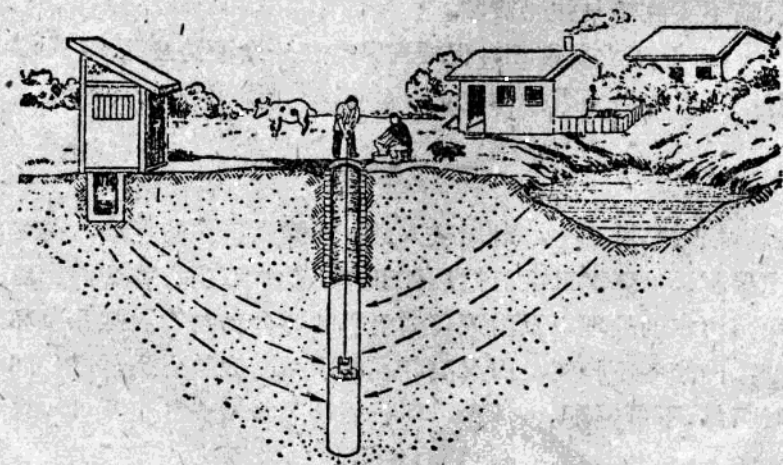


图1. 不好的水井(环境不好,井水受到各种污染)

(2) 水井的上口要高出地面，最好要修井栏，井口上一定要加盖，以免污水、污物进入；不要在井旁洗菜、洗衣、洗便器和飲牲畜。井上应設公用水桶或安装抽水机，以保持井水的清洁。

(3) 有臭味、有顏色、杂质很多的水不要作为飲料。

(4) 飲水混浊时，可用打矾筒装入明矾在水里搅动，到水里发生絨綫样的凝集物为止，使水沉淀(1两明矾可清洁20担水)后再飲用(打矾筒如图2)，可用竹筒或白鉄制成。

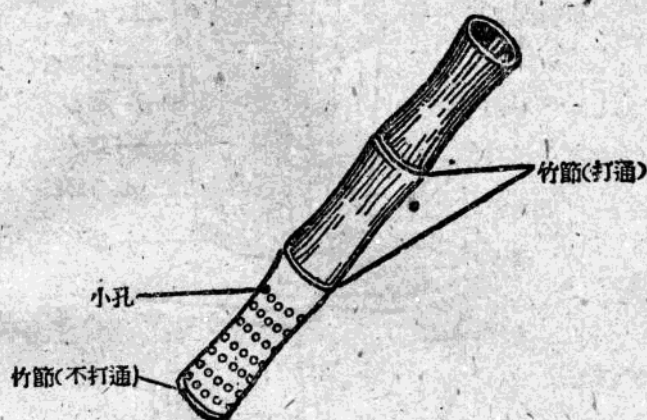


图2 打矾筒

(5) 用两只木桶装成沙滤器，把水过滤，使水清洁以后再飲用(沙滤器如图3)。

(6) 井水、河水、塘水等在沉淀或者过滤以后，最好还要用漂白粉消毒，然后再作为飲料(1担水可以加漂白粉0.15克。最好是先配成淡消毒液，即1两漂白粉，加少量的水調成浆状，再加10斤水，搅和3分钟，放半小时以后使用。这种淡消毒液每一桶水(約60斤)中加20毫升(約2湯匙)，就可以达到消毒的目的。

(7) 消毒过的水也必须煮沸以后再喝，就不会生腸胃传染病。

(8) 飲用河水时，取水的地点应在洗滌衣物和飲牲口的上游。

(9) 在腸胃传染病流行时，对飲用水源更要严加管制。

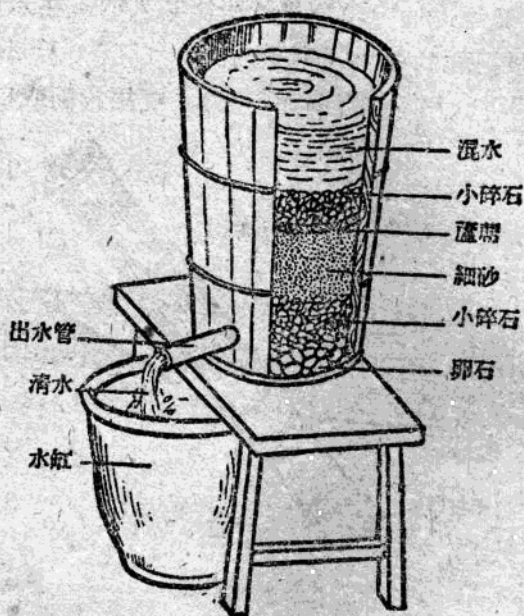


图3 沙滤器

3. 粪便处理

(1) 粪便是农业生产上的上好肥料,可是粪便里常有可使人致病的虫卵和病菌,必需经过无害化处理,方才安全。最省事而又有效的粪便无害化处理是泥封堆肥法,就是把粪便和垃圾,一层一层的堆起来,外面用稀泥封好,让它发酵。经过这样处理过的粪便,不但虫卵、病菌都被杀死,使用安全,而且肥效也高。

(2) 厕所或粪缸都要加盖,不让苍蝇接触。

(3) 发现蝇蛆时,要立即用开水烫死,或撒生石灰(在农村粪便用作肥料,最好不撒生石灰,以免影响肥料的效果),或用5%的滴滴涕、5%的六六六粉剂或中药百部(即百

部草) 1 比 400 份的水浸液杀灭它。近年来, 各地采用打破碗花花等野生植物来杀灭蝇蛆, 效果也很好。

(4) 胃腸传染病人或血吸虫病人、钩虫病人的粪便, 要用生石灰、漂白粉消毒以后再倒入厕所, 但最好是挖坑深埋。

(5) 厕所、粪坑应经常清除, 大便以后要用干土或石灰盖上, 避免苍蝇接触; 厕所周围要随时打扫干净。公共厕所要有专人负责, 做到日产日清。

4. 垃圾处理

(1) 要随时清扫垃圾, 立即倒入垃圾箱或定时送到垃圾站。最好把容易腐败和不容易腐败的垃圾分开处理。

(2) 木屑、碎纸和树叶等可当做燃料, 烧的灰还可以作为肥料。

(3) 灰土、煤渣等不腐烂的垃圾, 可填平洼地, 也可以和粪便混合发酵堆肥。

(4) 厨余垃圾如: 菜叶、果皮、鱼鳞、食物残渣等可喂养家畜。有些果皮象橘皮可以作药材, 鱼鳞还是很好的工业原料。

(5) 破布、废纸、碎玻璃片、破铜、烂铁等分别拣存, 卖给废品收购站。

(6) 病人(特别是传染病人) 剩余的食物或呕吐物等, 要及时撒上石灰消毒掩埋, 不要混同垃圾丢弃或喂饲动物。

5. 污水处理

(1) 没有下水道的地方, 可在适宜的地点挖渗水井(渗水井的构造如图 4), 把污水倒入, 使渗入地下。在有下水道的地方, 可把污水倒在下水道里。

(2) 污水也可以分别处理。没有肥皂和没有特别臭味的