

przebywało oprócz stale zajętych tam dziewcząt, 45 kuracjuszek na wywczasach letnich. W lecie urządzono tam zabawy towarzyskie.

Święta Bożego Narodzenia obchodzono bardzo uroczyście i mimo kryzysu gospodarczego, który Stowarzyszenie również bardzo boleśnie odczuwa, zasiadło do stołu wigilijnego 85 członkiń, spędzając mile czas przy Bożem drzewku i śpiewie kołęd jak w gronie rodzinnym.

Dobre rady na lato.

Jak radzić sobie na letniskach bez lekarza i apteki.

Rozumny zwyczaj spędzania całego lata na wsi ma jednak i pewne ujemne strony. Najglówniejszą jest brak w wielu letniskach lekarza i apteki. Brak ten daje się odczuć w razie nagłego zasląbnienia, nieszczęśliwych wypadków, a o to nie trudno, zwłaszcza tam, gdzie są dzieci. Należy więc być przygotowanym, aby radzić sobie w takich wypadkach.

Najpospolitszymi zasląbnieniami podczas letnich miesięcy z ich obfitością owoców i upalami, powodującymi picie wielkich ilości zimnych napojów, są rozstroje gastryczne, wyrażające się w postaci nagłych silnych bólów żołądka, biegunki, mdłości i wymiotów, a także podniesionej temperatury. Pierwsza domowa pomoc w tym razie powinna polegać na środkach łagodzących, na zastosowaniu surowej diety, ograniczając się do przecedzonych bardzo słonych i równie mało kraszonych kleików z kaszy owsianej czy jęczmiennej, odwarów z ryżu, z czarnych jagód, oraz do podawania ciepłej, lekkiej, mało ocukrzoney herbaty. Konieczny przytem jest spokój, leżenie w łóżku, oraz zastosowanie ciepłego okładu na brzuch.

Moda opalania się i wystawiania twarzy, obnażonej szyji i ramion na działanie palących promieni słońca, naraża na bolesne zapalenie skóry, a nawet niebezpieczeństwo udaru słonecznego. Bolesne oparzeliny skóry leczyć się dają najlepiej przez smarowanie dotkniętych miejsc wazeliną i posypanie pudrem talkowym. przy wypryskach, do jakich często dochodzi, należy smarować maścią cynkową.

W razie udaru słonecznego, wyrażającego się ciemno-szkarłatnem zabarwieniem skóry, utrudnionym oddechem, uczuciem bliskiem omdlenia, często zupełną utratą przytomności, należy bezzwłocznie ułożyć chorego w miejscu zacienionem (koniecznie na otwartem powietrzu), zdjąć z niego wszystkie ciasniej przylegające części ubrania; tułów i głowę unieść nieco wyżej. Należy obficie oblewać zimną wodą głowę, twarz i szyję, jeżeli chory jest w stanie łykać, dawać mu do wewnątrz zimne napoje: lemonjadę, lekko osłodzoną zimną herbatę, także krople walerjanowe. — Podczas wszystkich tych zabiegów wachlować nieustannie twarz chorego, aby mu zapewnić dopływ świeżego powietrza, dla pobudzenia normalnego obiegu krwi rozcierać mu nogi i ręce. W razie przedłużającego się utrudnionego oddechania, zastosować oddechanie sztuczne przez podnoszenie ujętych w łokciu rąk pacjenta aż do wysokości jego głowy. Potem po krótkiej pauzie (policzyć zwolna do trzech) opuścić ponownie ręce w dół aż do klatki piersiowej, silnie je do niej przyciskając, co powoduje wydech.

Te same zabiegi stosować należy przy ratowaniu wyciągniętych z wody topielców, co nierazdko zdarza się na wsi przy niedostatecznem zabezpieczeniu miejsc dla kąpiących się w rzece. W tych wszelako wypadkach należy przede-wszystkiem opróżnić jamę ustną i gardzielową, a także żołądek i płuca, od nagromadzonej w nich wody i szlamu. Jamę ustną i gardzielową opróżnia się przez wprowadzenie możliwie głęboko do jamy ustnej owiniętego w czystą płócienną szmatkę palca. Potem ratujący kładzie topielca brzuchem na dół po przez swoje kolano tak, aby klatka piersiowa ratowanego zwisała swobodnie, głowę odchyła mu nieco wtył, wywierając przytem ręką ucisk na plecy, co przyspiesza i ułatwia odpłynięcie resztek wody, jaka dostała się do brzucha i dróg oddechowych. Uratowanego należy położyć do łóżka i pod kołdrą rozcierać mu ogrzaną flanelką członki, dopóki całe ciało zupełnie się nie rozgrzeje.