

CIRCULAR

OBJETO

Consejos higiénicos relativos
al Cólera.

Hace algún tiempo que en Rusia se ha presentado el cólera morbo asiático, enfermedad epidémica que ocasiona muchas defunciones. Estaba estacionado en varios puntos de aquel Imperio, sin pasar sus fronteras. Ultimamente ha aumentado en intensidad, y habiendo invadido recientemente varios pueblos de Italia, nuestras autoridades toman ya todas las medidas preventivas de Higiene Pública, para poner una valla á su penetración en España. Todos en general debemos contribuir con nuestras iniciativas á ayudar la acción del Gobierno, y á esto tiende la presente Circular.

Por todos los Servicios de la Compañía, en lo que á cada uno corresponda, deben extremarse las medidas de desinfección que vienen efectuándose en los carruajes de viajeros, en vagones y jaulas y en los retretes y urinarios, con los desinfectantes ya aprobados.

Los retretes y urinarios deben ser baldeados y desinfectados después del paso de cada tren de viajeros.

Los Sres. Médicos de la Compañía é Inspectores, cuidarán que las estaciones y muelles de Pequeña y Gran velocidad y viviendas de los empleados, se encuentren siempre en la mayor limpieza, evitando la acumulación de elementos fermentables: de haberlos, se deben cubrir con una lechada de cal. Además inspeccionarán las fondas y cantinas de las estaciones para que todo esté en la mayor limpieza, denunciando las faltas que encuentren, tanto en la dependencia como en las condiciones de los alimentos y bebidas.

Es de esperar que, gracias á las medidas de previsión tomadas por nuestro Gobierno, nos libremos de la invasión colérica: no obstante, para el caso que llegue á efectuarse, considero de mi deber indicar los medios que se deben seguir para procurarse la mayor inmunidad posible.

En cuanto á la higiene personal, es conveniente recordar á nuestros agentes, que la limpieza corporal es el primer y mejor preservativo para toda infección ó contagio. Contribuye á este mismo fin, el tener la mayor tranquilidad de ánimo, no dando lugar á que se poseione de nosotros el **miedo** que, como causa deprimente del organismo, favorece en mucho la adquisición y el desarrollo de la enfermedad. Hay que hacer por lo tanto la vida ordinaria, evitando en lo posible todo desgaste anormal.

No es conveniente defecar en los estercoleros, ni en las cuadras, porque no es fácil hacer en ellos la desinfección debe efectuarse en vasos de noche que contengan una disolución de ácido fénico al 5 por 1000.

Las comidas deben ser moderadas, preferibles los asados á las salsas. Las bebidas alcohólicas en general son perniciosas; puede tomarse un poco de vino en las comidas. Estas cortas y á menudo.

Es indispensable evitar las indigestiones, pues ellas son el pretexto para la enfermedad.

Las frutas verdes ó pasadas, el melón, la sandía, etc, predisponen á la diarrea: debe pues prescindirse de ellas.

Todo alimento ó bebida, debe someterse á la acción de una alta temperatura.

Las aguas puras de manantial, pueden usarse sin exceso: las de río, pozo ó al-gibe, deberán hervirse y mejor reemplazarlas con infusión de café, té ó manzanilla.

El agua hervida se pone en un cántaro de boca ancha tapado con algodón: para usarla debe airearse agitándola. Las aguas de río son vehículo en el cual, se transporta más fácilmente el bacilo del cólera: de aquí el hervirlas.

El primer síntoma que indica la invasión del cólera, es una laxitud de todo el cuerpo en general y la diarrea. Procede enseguida llamar al médico y mientras llega debe el enfermo meterse en cama, abrigarse bien y no tomar alimento alguno. Cada media hora tomar una taza de té, manzanilla, tila ó salvia, añadiendo una media cucharada de aguardiente de anís ó alcanforado. Sinapismos, botellas calientes á los pies y piernas.

También puede usarse el láudano de Sydenhan. Dos gotas en una cucharada de agua, para los niños de 5 años, cuatro gotas para los de 10 á 15 y diez gotas para los mayores. Para los vómitos, bebidas frías y hielo, para los calambres fricciones de alcohol alcanforado.

Esto hasta la llegada del médico, cuyas prescripciones deben seguirse con exactitud.

**El Médico principal,
E. VARELA**

**V.º B.º
p. El Director General,
R. CODERCH**