

OBSAH

I. ÚVOD	5
II. HYGIENA VOJENSKÉHO UBYTOVÁNÍ	8
<i>Společné ubytování — 8. Čistota místností — 8. Větrání a vytápění světnic — 10. Potraviny na světnicích — 11. Uložení chleba na světnicích — 12. Umývárny — 12. Záchody — 13. Koupelny — 14. Kázeň při používání záchodů a koupelen — 14. Co jsou infekční nemoci a jak se šíří — 15. Jak zabráníme vzniku infekčních nemocí — 16.</i>	
HYGIENA SPÁNKU	18
<i>Jak spíme, čistota ložního prádla — 18. Proč voják zachovává předepsanou dobu spánku — 19. Spánek ve dne, odpolední spání — 20.</i>	
III. OSOBNÍ HYGIENA	21
<i>Osobní čistota — 21. Proč a jak se denně mýt — 22. Koupání — 23. Čištění zubů — 23. Holení — 24. Česání a stříhání vlasů — 24. Osobní prádlo — 25. Praní prádla — 25. Ponožky a onuce — 25. Pocení nohou — 26. Oděv — 27. Parasiti vojáka — 27.</i>	
IV. HYGIENA VÝŽIVY	29
<i>Mytí před jídlem — 29. Čistota příborů a misek — 29. Jak jíme — 30. Jidelna — 31. Jak šetříme jídlem — 32. Hospodaření chlebem — 32. Zbytky jídla — 33. Nápoje na vojně — 33. Pitná voda — 34. Vodní kázeň — 34. Nebezpečí z porušování vodní kázně. Které nemoci se šíří znečištěnou vodou — 35. Jak předjdeme onemocnění ze závadné vody? — 35. Zvýšená hygienická odpovědnost personálu kuchyní a zátiší — 36. Jak je nebezpečný nachlazený kuchař — 37. Mouchy — 38. Myši a potkani — 40.</i>	
V. HYGIENA ZA POCHODU A ZA CVIČENÍ	41
<i>Co se děje v těle při dlouhém pochodu — 41. Oblek a obuv na delší pochod — 42. Využití přestávek v pochodu — 43. Rozmístění výstroje — 43. Pochod v horku — 44. Úžeh a úpal — 45. Kdy smí voják vystoupit z řady — 46. Drobné úrazy při cvičení — 47</i>	

VI. HYGIENA ZA POBYTU VE VÝCVIKOVÉM TÁBOŘE

49

Význam výcvikového tábora po zdravotní stránce — 49. Život v táborech — 49. Hygienická zařízení v táborech — 50. Zvýšená možnost infekce — nutnost zvýšené hygienické bdělosti — 51.

POBYT V LETNÍM TÁBOŘE

52

Osobní hygiena při nedostatku vody — 52. Zásobování vodou — 53. Zvýšená opatrnost s potravinami — 54. Uchovávání potravin — 56.

POBYT V ZIMNÍM TÁBOŘE

57

Oblékání — 57. Obuv, ponožky — 58. Zákopová noha a jak ji předejít — 58. Bydlení při zimním táboření — 59. Stravování v zimě — 59. Alkohol a nikotin v zimě — 60.

VII. HYGIENA VE VOLNÉM ČASE

61

Volný čas v kasárnách — 61. Hygiena tělesné výchovy — 62. Volný čas mimo kasárna — 63. Voják na vycházce — 64. Alkohol — 64. Základní poučení o pohlavních nemocích — 66. Ochrana před pohlavními nemocemi — 67. Voják na dovolené — 68. Cestování — 69. Nemocný voják na dovolené. — 70.

VIII. NEMOCNÝ VOJÁK

71

Zásady pro léčení nejčastějších chorob — 71. Nachlazení — 73. Rýma — 74. Kašel — 75. Angina — 76. Chřipka — 77. Průjem, průjem s horečkou — 77. Zkažený žaludek — 78. Otrava alkoholem — 79. Odřeniny, puchýře — 80. Omrzliny, spáleniny — 80. Otrava krve — 81. Katar spojivek — 82. Bolesti v zádech — 83.

IX. ZÁVĚR

84