

заболяване, тя отговорила: „Имамъ правило да прѣкарвамъ и лѣтѣ и зимѣ най-малко 2-3 часа на чистъ въздухъ.“

Освѣнѣ горѣказаното срѣдство, могатъ да се зематъ и други мѣрки да се запазимъ отъ зараза. Може да избере човѣкъ високи мѣста, гдѣто въздухътъ е съвсѣмъ чистъ отъ зараза и гдѣто опасността да се заразимъ съ микроби чрѣзъ влияние не съществува. Въ Давосъ грѣдоболнитѣ лица, които най-много би трѣбвало да се боятъ отъ настинка, лежатъ навѣнѣ на отворени чърдаци, безъ да се гледа, каква е температурата; изложени сж на студъ, на слѣнце безъ да настиватъ, като се завиватъ, разбира се, съ кожухъ. При голѣмъ студъ могатъ да имъ замръзнатъ носовѣтъ, ушитѣ, но тѣ нѣма никога да настинатъ. Но тъй като за една проста хрема или инфлуенца не можемъ да посѣщаваме постоянно снѣжнитѣ върхове и планини, то азъ, отъ собственъ личенъ опитъ, прѣпорѣчвамъ друго едно срѣдство по-ефтенно и по-практично противъ тѣзи неприятни гости: да си наемне една шайна, да се завие болниятъ въ топла шуба и да направи една по-длѣжка разходка. Слѣдъ нѣколко часа хремата или инфлуенцията ще мине безъ друго и ще забрави болния.

Друга прѣдпазителна мѣрка е, да избѣгваме хората, които сж заразени отъ нѣкоя