

kaappijärjestystä tulee tarkoin noudattaa. Rahaa ja arvoesineitä ei saa säilyttää kaapissa *).

Sotilas on velvollinen itse omilla varoillaan ostamaan lukon ja avaimen sekä pitämään ne kunnossa. Huoneesta lähtiessään on hänen rangaistuksen uhalla lukittava kaappinsa ja otettava avain mukaansa (useat työntävät mukavuuden takia lukon kiinni niin, että jokainen voi kaapin avata!).

Joka miehen tulee käyttää vain omaa, komppanialle määrättyä kaivoa.

Tarpeitten toimitus muualla kuin sitä varten määrättyillä paikoilla samoin kuin kaikenlainen epäsiisteys rangaistaan. Esineitten heittäminen aukoista alas on ankarasti kielletty.

Akkunain kautta kulkeminen sekä kapuaminen aitauksien yli rangaistaan.

Jokaisen sotilaan on oltava määrättyllä ajalla omassa tuvassaan, ellei hän erikoisesti ole saanut lupaa poissaoloon (iltaloma). Iltasin ovat valot sammutettavat tuvassa kesällä kello 10,15 ja talvella 9,15, ellei erikoisesti toisin ole määrätty. Makuu-aikana ei saa kasarmissa pitää lepoa häiritsevää melua. Nukkuminen kolmikerroksisissa sängyissä on kielletty.

7. Terveystenhoito.

Ruumiin säännöllinen puhtaanapito ja hoito pitävät sen terveenä ja sotakelpoisena, lisäävät pal-

*) Rahat ovat säilytettävät nahkaisessa kukkarossa, joka yöksikin on ripustettava kaulaan. Jos miehellä on enemmän kuin komppanian päällikön määräämä rahasumma (noin 5 mk), antaa hän muun osan kuittia vastaan väepelin säilytettäväksi.

Myöskin kaapin avainta on kannettava kaulassa.

velusaikana sotilaan toimintakykyä sekä samalla hänen työvoimaansa ja ansiokykyään myöskin siviilielämässä.

Ylösnoustuaan pesee mies kasvonsa, kaulansa, korvansa, rintansa ja kainalokuopat kylmällä vedellä ja saippualla; kädet ovat puhdistettavat kynsiharjalla ja saippuavedellä; kynsien alta on lika poistettava kynsisaksilla tai kynsitikulla (ei koskaan veitsellä, millä leikataan leipää). Hiukset on kammattava ja silitettävä (jakaus vasemman silmän kohdalla ja hiukset ohimoilta vähän eteenpäin), sekä parta ajettava, jos tarve vaatii. *Parta* pitää olla ajettuna vahtipalvelukseen sekä kirkkoon menettäessä, paraateissa sekä jos sotilaan on ilmoitauduttava esimiehelle tai hänet esimiehelle esitetään.

Kampa ja hiusharja pitää silloin tällöin puhdistaa kylmällä saippuavedellä; niitä ei saa samoin kuin pesuvia tai pyyheliinaakaan lainata, sillä tällaisia esineitä yhteisesti käytettäessä voivat taudit (esim. hius- ja silmätaudit) helposti levitä miehestä toiseen. Vierasta, likaista partaveistä käyttämällä voi saada partatauteja. Likaisia parturitupia pitää tarttumisvaaran takia karttaa.

Kädet.

Kädet ovat pestävät niin usein, kuin ne tulevat likaisiksi sekä etenkin ennen syömistä, jotta lika ei pääsisi suuhun ja vatsaan. Jos iho on kylmässä ilmassa mennyt rikki, pitää kädet pesun jälkeen ennen maatapanoa voidella rasvalla, salvalla, vaseliinilla tai glyseriinillä (glyseriiniä saa sairastuvasta ilmaiseksi) ja vetää käsineet yöksi käteen. Vähäpätöisiä vikoja ei käsissä useinkaan huomaa

taikka sitten halveksutaan niitä. Tällöin voi helposti liian mukana taudinsiemeniä tunkeutua haavaan sekä synnyttää piankin hyvin tuskallisia tulehtumia, mitkä sitten märkivät ja saattavat haitata koko kättä. Senvuoksi pitää mahdollisimman pian antaa laastaroida tai sitoa vamma sairastuvassa.

Hampaat.

Hampaat ovat joka päivä puhdistettavat vedellä ja hammaspulverilla hammasharjan avulla, joka ei saa olla liian kova. (Parhain hammaspulveri on lieteliitu, jota saadaan sotilasmuymälästä). Hammasharjalla ei ole vedettävä ainoastaan pitkinpäin, vaan myöskin ylös ja alas, jotta hampaitten välitkin puhdistuisivat. Hampaat ovat puhdistettavat myöskin sivulta ja päältä sekä alta. Samoin ovat ne joka aterian jälkeen puhdistettavat ruuanjätteistä hammastikulla (ei neulalla, kahvelilla, veitsenkärjellä t. m. s.) sekä pestävä suu vedellä, hampaitten väliin jäänyt ruoka kun muuten pian turmelee ne. Jos tuntee kipua suussa tai hammassärkyä, on heti pidettävä huoli siitä, että mahdollisimman pian joutuu päivystävän lääkintäupseerin käsiteltäväksi. Hammassärky on hammasmädän tuntomerkki. Jos hammasmätä on vasta alulla, voi hampaan pelastaa täyttämällä. Jos hampaat taas pääsevät niin huonoiksi, ettei niillä enää voi ruokaa pureksia, seuraa vatsatauteja ja myöhemmin häiriöitä ruuansulatuksessa. Sen vuoksi on hampaita huolella hoidettava koko elämän ikä.

Kurkku- ja keuhkotulehduksen välttämiseksi tulee kylmässä ilmassa marssittaessa pitää suu sullettuna sekä välttää puhumista. Tupakanpoltto

jyrkännettä ylös marssittaessa on monelle haitallista.

Kun miehet tulevat hikisinä väsyttävistä harjoituksista kasarmiin, pitää tupapalveluksessa olevan sulkea ikkunat vedon estämiseksi. Miehet voivat vaihtaa kypärän lakkiin, mutta eivät saa muuttaa vaatteita, ennenkuin ovat jäähtyneet. Ruumista pitää sitten nopeasti hangata kuivalla pyyheliinalla. Vettä (ei liian paljon eikä liian kylmää!) saa, suolija vatsakatarin välttämiseksi, juoda vasta sitten, kun on jäähtynyt täydellisesti. Samaten saa vasta jäähtyttyä pestä kasvonsa, muussa tapauksessa kun helposti voi saada vaarallisia silmätauteja. Kädet saa pestä heti; kastelemalla käsivaltimoa voi sitäpaitsi edistää jäähtymistä.

Pitämällä päällään läpimärkiä vaatteita, saappaita tai sukkia voi helposti hankkia itselleen ankaran taudin, esim. nivelreumatismin. Sateella sekä suojaaisella ilmalla on aina katsottava, ovatko jalki-
neet tulleet märiksi.

Läpimärahat vaatteet pitää ripustaa pihalle tai vinnille kuivumaan; tuvassa ne tekevät ilman kosteaksi sekä epäterveelliseksi.

Kylmällä ilmalla harjoituksien jälkeen on parasta olla heti lämmittämättä käsiä ja jalkoja lämpimän uunin ääressä; on annettava niiden lämmittä vähitellen.

Jos sotilas kuulee omaisiltaan, että *joku kotona on sairastunut tarttuvaan tautiin*, esim. tuhkarokkoon, tulirokkoon, kurkkumätään tai lavantautiin, on hänen kiellettävä lähettämästä tavaroita kotoa koko sinä aikana, minkä sairaus kestää. Tällaisessa

tapauksessa on sitäpaitsi parasta polttaa kotoa tulleet kirjeet heti luettua sekä senjälkeen pestä kädet.

8. Puku ja sen hoito.

Sotilaan puku antaa käsityksen hänen järjestyksensä ja siistimmässä ja kunnollisemmassa asussa hän esiintyy, sitä paremman vaikutuksen hän tekee.

Sääntöjen mukainen pukeutuminen ja varustautuminen.

Kaulaliinan pitää olla niin väljässä, että voi työntää kaksi sormeaa vierrekkäin sen ja kaulan väliin aina kauluksen alareunaan asti sekä siten viedä ne kaulan ympäri. Samaten se ei mitenkään saa puristaa kaulan verisuonia. Liian ahdas kaulus tai kaulaliina ajaa veren päähän, aiheuttaa silmätulehduksia sekä edistää ihotulehtumain, etenkin veripaiseiden syntymistä; kesällä voi myös aurin-gonpistos johtua tästä. Samoin synnyttävät liian ahtaat hihanaukot helposti tulehduksia kainalokuoppiin. Vyötettynä oltaessa pitää laskokset jakaa tasan kummallekin sivulle.

Housut on vedettävä tarpeeksi ylös. Miesten on käytettävä kannattimia eikä vyötä, tämä kun puristaa sisälmyksiä ja haittaa niiden (vatsan ja maksan) toimintaa sekä edistää siten tyrän syntyä.

Kenttälakin pitää olla vaakasuorassa; päällystää ei saa vetää alas sivulle eikä taaksepäin.

Ellei varustuksia ole mukana, pitää vyön olla niin kireällä, että kaksi sormeaa vierekkäin helposti mahtuu sen ja takin väliin; pistin ei kuitenkaan saa