

VESELĪBAS VEICINĀŠANAS BIEDRĪBA

Prof. Dr. med. E. Fērmanis

# DARBA HIGIENA

Veltīts visiem darba devējiem un darba ņēmējiem.

Rīgā, 1939. g.

---

DARBA HIGIENAS SEKCIJA

VESELĪBAS VEICINĀŠANAS BIEDRĪBA

Prof. Dr. med. E. Fērmanis

# DARBA HIGIENA

Veltīts visiem darba devējiem un darba ņēmējiem.

Rīgā, 1939. g.

DARBA HIGIENAS SEKCIJA



# 1. Arods un darbs

Mūsu jaunā «Ārstniecības likuma» 2. un 3. panti skan šādi:

2. p. «Tautas veselības sargāšana un kopšana ir ne tikai valsts un sabiedrības, bet arī katra atsevišķa pilsoņa pienākums. Ārstniecības personām un sanitāram palīgpersonālam tas ir tiešais pienākums.»

3. p. «Katra pilsoņa pienākums ir kopt un sargāt savu un tuvinieku veselību sevi un vispārības labā, kā arī gādāt par veselības uzlabošanu un uzturēšanu nākošām paaudzēm, apzinoties, ka garīgo un fizisko spēku nelietderīgā izšķiešana apdraud cilvēka dzīves sekmes un sasniegumus, tautas un valsts drošību nevien tagadnē, bet arī turpmākās paaudzēs.»

Šie divi panti ir likumu prasību ziņā kaut kas jauns. Agrākos laikos likumi neizteica šādas domas. Taisni pretēji, pastāvēja uzskats, ka katram cilvēkam ir tiesība rīkoties ar savu veselību pēc savas patikas. Bet tagad, kad mūsu Valsts prezidents tur valsts un tautas likteni savās stiprās rokās, viņš arī grib, lai katrs pilsonis viņam palīdzētu sasniegt viņa sprausto augsto mērķi, t. i. vairota tautas un valsts drošību un labklājību. Tas ir tik skaidri izteikts Valsts prezidenta pazīstamos vārdos: «Katrs savā darbā, bet visi valsts darbā». Tādēļ viņš arī grib, lai katrs pilsonis apzinātos, ka viņš dzīvo un strādā

ne tikai sevīs, bet arī vispārības labā un ar likuma varu uzliek viņam par pienākumu kopt un sargāt savu un savas ģimenes veselību. Jo «tautas veselība ir valsts un tautas pastāvēšanas un labklājības dabiskais pamats».

No sacītā redzams, ka arī rūpniecības un tirdzniecības uzņēmumos nodarbinātiem darbiniekiem ir uzlikts visnopietnākais pienākums, rūpēties par savu veselību. Viņi nedrīkst tā tad apmierināties ar domu, ka tas ir tikai uzņēmumu priekšniecības pienākums un uzdevums. Tādēļ šinī īsā rakstā gribam pievest dažas ziņas par to, ko darba apstākļos katrs pilsonis var darīt savas veselības kopšanas un uzturēšanas labā.

Negadījumu statistika rāda, ka smagu negadījumu skaits ir pēdējos gados samazinājies. Tas droši stāv sakarā ar aizsardzības prasību stingrāko un pareizāko izpildīšanu no fabriku un citu uzņēmumu vadības puses. Turpretim vieglāko negadījumu skaits, ieskaitot arī tos, kas nedod tiesību uz atlīdzību, pieaug ar katru gadu. Arī šie vieglie negadījumi rada lielus tautas spēka, veselības un saimniecības zaudējumus.

Negadījumu iemeslu tuvākā izmeklēšana tālāk rāda, ka 50% to ir novēršanai un ka 80%-os no tiem strādnieki paši ir vainojami. Tas nozīmē, ka no 5 negadījumiem četros pats strādnieks ir bijis vainīgs. No šiem skaitļiem skaidri izriet, ka, lai samazinātu negadījumu skaitu, pirmā vietā būtu novēršami visi personīgie momenti. Kā tādi ir minami: vieglprātība, nolaidība, uzmanības un piesardzības trūkums, pārāk liela rosība, fiziski un garīgi trūkumi un beidzot, arī pārpūlēšanās. Tādēļ negadījumu novēršana jāsāk ar pašu cilvēku.

Par jaunā pilsoņa veselību no pirmās dzīvības dienas līdz vecāku mājas atstāšanai gādā māte un tēvs; sevišķi

māte to dara, cik labi viņa to nu prot un pie tam ar vienu neatvietojamu īpašību, proti ar mīlestības pilnu sirdi. To viņš vēlāk savā dzīvē nekad vairs nesastop. Vēlākos gados gandrīz neviens cilvēks pilnā mērā nav spējīgs rūpēties par savu veselību, jo iestāties kādā aroddarbā, viņš līdz ar to arī nokļūst šā darba īpatnējo briesmu ietekmē.

Parasti 24 stundu darba diena sadalās šādi:

- 8 stundas miega,
- 2 „ barības uzņemšanai,
- 2 „ ceļam uz darba vietu un atpakaļ,
- 8 „ darba,
- 4 „ atpūtai un pašizglītībai.

Lielum lielo daļu šā laika strādnieks pavada slēgtās telpās. Nerunājot nemaz par miegā pavadīto laiku, parasti arī viņa darbs un barības uzņemšana norisinās slēgtās telpās. Tāpat ceļu uz darbu un atpakaļ viņš bieži pavada pārpildītos dzelzceļu vai tramvaju vagonos un, beidzot, arī atpūtai veltītā laikā viņš mēdz atrasties slēgtās telpās ar citiem cilvēkiem kopā. Tā tad dienas laikā viņam reti rodas izdevība ieelpot tīru, svaigu gaisu.

Strādnieki paši nevar daudz darīt darba apstākļu uzlabošanai, lai pasargātu savu veselību, tāpat, piem., kā skolnieki paši nevar grozīt savas skolas neapmierinošos sanitāros apstākļus. Uzraudzību par darba apstākļiem tāpēc uzņemas valsts un pašvaldību iestādes uz īpašu «darba higiēnas» likumu pamata.

Šie likumi uzstāda zināmas prasības par darba telpu iekārtošanu, lielumu, apgaismošanu, kurināšanu un vēdināšanu, tīrīšanu un kaitīgu dūmu, tvaiku un putekļu no-

vēršanu. Būtu labi, ja arī strādnieki paši sīki iepazītos ar šo likumu atsevišķiem pantiem, jo bieži dažādu noteikumu izpildīšana stiprā mērā atkarājas no pašiem strādniekiem, tiem., tīrības ievērošana darba telpās un ateju vietās. Viņi varētu šinī ziņā būt pat piepalīdzīgi uzņēmuma administrācijai. Citos gadījumos viņi varētu arī prasīt šo noteikumu stingru izpildīšanu no uzņēmumu vadības, ja tas līdz šim nav ticis darīts. Tā ka likums uzliek viņai par pienākumu, rūpēties par viņai padoto strādnieku veselību, tad arī neviens prātīgs priekšnieks nevarētu ņemt launā, ja no viņa prasītu likuma izpildīšanu.

Šim nolūkam valdība iecel atsevišķas uzraudzības personas, d a r b a i n s p e k t o r u s u. c. Šo personu uzdevums ir pastāvīgi uzraudzīt uzņēmumu telpas, kā arī visu to nodarbināto personu darbību, kas ir saistīta ar attiecīgos arodos sastopamām briesmām. Viņām ir tiesība kurā katrā laikā, dienā un naktī, apmeklēt darba telpas. Darba devēju pienākums ir sniegt ziņas uz visiem viņiem uzstādītiem jautājumiem. Šādā darba inspektoru darbībā ietilpst arī daudz jautājumu, kuros ir nepieciešama ārstu līdzdarbība.

Ārstu pieredzējumi māca, ka tikai tādi strādnieki būtu pielaižami pie kāda darba, kas pēc savām miesīgām un garīgām spējām pilnīgi atbilst attiecīgā darba prasībām. Tādēļ arī pirms iestāšanās aroddzīvē un darbā būtu ļoti vēlams izdarīt strādnieka a r o d a p i e m ē r o t ī b a s i z p ē t ī š a n u, lai jaunam cilvēkam norādītu to arodu, kas viņam būtu vislabāk piemērots. Kā zināms, Rīgas pilsētas valde to arī dara ikgadus ar visiem tiem tūkstošiem, kas atstāj pamatskolas un iestājas arodarbā.

Zināmos arodos arī pie mums vairs nepieņem mācekļus vai jaunus darbiniekus, nepārbaudot iepriekš ne

tikai viņu veselības stāvokli vispār, bet arī viņu piemērotību dotam arodam. Tā tas notiek, piem., ar lidotājiem, šoferiem, radiotelegrafistiem, lokomotivju vadītājiem. Šie amatī ir ārkārtīgi atbildīgi, jo no šo personu garīgo un fizisko spēju pareizās darbības briesmu brīžos atkarājas dažreiz simtiem un tūkstošiem cilvēku veselība un dzīvība.

Kā no šiem piemēriem redzams, arodu piemērotības izmeklēšana vadas no diviem viedokļiem. Pirmkārt iesācējiem, tā tad jauniem cilvēkiem tā palīdz atrast arodu, kas būtu tiem vislabāk piemērots, otrkārt, tā palīdz izmeklēt atsevišķiem uzņēmumiem no veselās rindas konkurējošu kandidātu zināmam darbam vislabāk piemērotas personas.

Šāda darba piemērotības noteikšana ir arī higiēnas ziņā ļoti svarīga. Bez šaubām, ar labi piemērotiem strādniekiem notiek daudz mazāk negadījumu. Bet arī administrācijai nākas retāki atlaist strādniekus, kas izrādas par nepiemērotiem. Tā nezaudē tik daudz laika uz strādnieku apmācīšanu, tāpat mazāk zaudējumu rodas no neveiklības dēļ sabojātiem materialiem. Mašīnu izmantošana top labāka un apiešanās ar darba rīkiem saudzīgāka.

Ar zinātniskām metodēm inženieri un ārsti uz visīkāko mēģina izpētīt visdažādāko a r o d u d a r b a a p s t ā k ļ u s. Ameriķaņu inženieris TEILORS pie tam ir maz interesējies par strādnieku veselību. Viņš centās tikai atrast visvairāk kvalificēto strādnieku un norīkot viņu tādā vietā, kur viņš būtu vislabāk piemērots. Tanī pašā laikā, sīki studējot darba apstākļus, TEILORS mēģina atbrīvot šo darbu no visām liekām kustībām. Viņš pieņem darbā tikai augsti kvalificētus darbiniekus un

prasa arī no viņiem maksimālo darbu. Strādnieki drīz vien saparata, ka TEILORA darba sistēma uzskata viņus tikai par muskuļu mašīnām un aizmirst, ka arī šie muskuļi strādā tikai ar cilvēka nervu un smadzeņu piedalīšanos. Bet taisni pēdējie no šāda ar augstu spraigumu izpildīta darba nogurst un ātri nonāk pārpūlēšanās stāvoklī. Ārsti atzīst Teilora darba sistēmu par neveselīgu, jo tā nepareizi izlieto strādnieku spēkus. Arī strādnieki to novērtē kā «laupīšanas» sistēmu.

No cita viedokļa savās milzīgās automobiļu fabrikās izgāja FORDS. Viņš neprasa augsti kvalificētus strādniekus. Viņš mēģina sadalīt visu darbu norisi vismazākos un vienkāršākos posmos, lai šādas vienkāršas darba kustības varētu izpildīt katrs cilvēks. Ar slidošu lentu viņš tālāk mēģina novērst jebkāda laika zaudējumu. Tādēļ viņa fabrikās strādā daudz vairāk strādnieku nekā tas būtu pēc TEILORA sistēmas. Tā ka katrs strādnieks izpilda tikai vienu darba kustību, FORDS var savās fabrikās uzņemt arī kroplus, paralizētus un aklus. Daži paralizēti strādnieki tiek darba laikā pat novietoti gultā. Šai sistēmai, kas droši ir izstrādāta ar labu gribu nepārpūlēs strādniekus, ir arī ļauna puse, un proti, darba ārkārtīgā vienmuļība. Strādnieki visu dienu, stundām ilgi, izpilda kādu vienkāršu kustību, piem., kādas skrūves ieskrūvēšanu. Tāds darbs neprasa nekādu gara līdzdarbību, tas ir garlaicīgs un galu galā strādnieku nogurdina, neradot viņam nekādu prieku un apmierinājumu. Tādēļ FORDS liek priekšā bieži mainīt darba vietas, bet no tā cieš darba ražojums un arī strādnieki paši ar to nav apmierināti.

Modernā zinātniskā rūpniecības uzņēmumu darba vadība cenšas tagad izvairīties no abu šo sistēmu kļūdām.

Šī sistema mēģina izpētīt katra atsevišķa cilvēka personīgās īpašības un tad prasīt no viņa arī apzinīgu darbu. To tā mēģina panākt ar aroda piemērotības noteikšanas metodēm, sevišķi ar psihiskām izmeklēšanas metodēm, ar noguruma iestāšanās ātruma noteikšanu un ar strādnieka tiešo pielāgošanos darba vietai un darba raksturam.

Vislielākā mērā ņem vērā strādnieka piemērotību un viņa iemācīšanās spējas. Lai strādnieki varētu ātrāk iemācīties, viņi sākumā strādā atsevišķās mēģinājumu telpās specialistu vadībā. Pie tam piegriež sevišķu vērību, lai strādnieks strādātu pārbaudītā darba ritmā un lai arī nekādā darba posmā neiestātos nogurums. Šī sistema piegriež lielāko vērību cilvēkam nekā mašīnām.

Saprotams, arī šī sistema mēģina novērst lieku laika zaudējumu ar kustību vienkāršošanu, ar ērtiem darba galdiem un krēsliem, ar ērtu un parocīgu darba rīku novietošanu. Visu šo var zināmā mērā panākt katrā, pat vismazākā darbnīcā. Šī sistema arī novērš veselu rindu no tiem negadījumu iemesliem, kas augšā bija minēti kā personīgi momenti.

**Darba laiks.** Agrākos laikos fabrikās strādāja 12 un vairāk stundu. Darba devēji pat apgalvoja, ka tikai 12. un tālākās stundas viņiem nesot peļņu. Tagad jau gandrīz visur pieņemta 8 stundu darba diena. Tas arī caurmērā ir vispiemērotākais darba ilgums. Bet ir arī arodi, kuros īsāks vai ilgāks laiks labāk atbilst īpatnējam darba prasībām. Šis jautājums ir ļoti svarīgs, jo pārāk ilgs darba laiks stipri nogurdina strādnieku un rada pārpūlēšanos, kas līdz nākamam rītam neizzūd.

Bieži var redzēt, ka strādnieki un arī darba devēji nepareizi novērtē *v i r s s t u n d a s*. Jau normalais 8

stundu darba laiks var radīt pārpūlēšanos. Jo vairāk tas ir sakams par virsstundu darbu. Tādēļ arī tur, kur darbs nav saistīts ar mašīnu lietošanu, piem., birojos, bieži var novērot, ka darbinieks neapzināti pielāgojas šīm virsstundām un samazina darba spraigumu tik tālu, ka kopējais darba ražīgums gandrīz iznāk tikpat liels kā bez virsstundām. Tur, kur strādnieks strādā pie mašīnas, viņš tā, protams, nevar rīkoties un tad šīs virsstundas viņu stipri nogurdina.

8 stundas nevar strādāt bez p ā r t r a u k u m a. Jau pēc 4 stundu nepārtraukta darba iestājas ievērojams nogurums. Tādēļ darba dienu vajaga pārtraukt ar a t p ū t a s b r ī ž i e m. Jādod vismaz viena stunda atpūtai. Ja strādnieki dzīvo tālāk, tad vajadzētu šo atpūtas laiku pagarināt, jo pirms pusdienas strādniekam jānotīras no putekļiem un indīgiem materiāliem, ko viņš apstrādā. Arī rīta darba posmā pirms pusdienas brīvlaika vajadzētu ievest mazu darba pārtraukumu (10 min.), tāpat arī pēcpusdienas darbā.

Par svētdienu darbu ir jāatkārto tas pats, kas bija teikts par virsstundām. Lielu peļņu tas neienes un tikai rada nervu un miesas pārpūlēšanos, ēstgribas trūkumu, galvas sāpes, tālāk arī mazasinību un gremošanas traucējumus. Anglijas municijas fabrikās pasaules kara laikā sākumā strādāja 72 stundas nedēļā, t. i. vairāk kā 10 stundu dienā, strādājot arī svētdienās. Vēlāk, kad strādāšanu svētdienās atmēta, izrādījās, ka strādnieces jau pēc īsa laika pielāgojās 6 dienu darba kārtībai un nu ražoja pat vairāk kā agrāk 7 dienās.

Strādnieki arvien interesējās par a t v a l i n ā j u m i e m. Bez šaubām tie ir vajadzīgi, lai cilvēks vismaz uz īsu brīdi varētu aizmirst visas rūpes par ikdienišķo

maizi un pilnīgi atpūsties. Tādēļ būtu pilnīgi nepareizi, ja strādnieks bez mēra izlietotu šo laiku nogurdinošiem sporta veidiem. Bet vēl sliktāki ir, ja strādnieks, kā to nereti novēro, izlieto savu atvaļinājumu kādam citam darbam, lai šādā veidā nopelnītu vairāk naudas. Mēs nedrīkstam aizmirst, ka arī mūsu ķermenis, tāpat kā mašīnas, prasa remontu un sabojāto daļu atvietošanu ar jaunām. Atvaļinājuma laiks taisni ir tāds remontu laiks.

**Darba telpas.** Likums izvērza noteiktas prasības par darba telpu lielumu, to vēdināšanu, dabīgo un mākslīgo apgaismošanu un temperatūru. Ir ļoti svarīgi, ka šos noteikumus stingri ievēro, jo telpu gaisā sakrājas ne tikai cilvēku izelpošanas un izgarošanas produkti, bet arī darba laikā radušās kaitīgās gāzes, tvaiki un putekļi, no kuriem telpu gaiss pēc iespējas jāatbrīvo. Vēl labāk, ja ar labākām, parocīgākām darba metodēm pavisam neļauj tiem rasties.

Tie, kas strādā brīvā gaisā, ārpus slēgtām telpām, protams, padoti citiem kaitējumiem, kā karstumam, aukstumam, lietum, sniegam un vējiem.

Attiecībā uz telpu apmēriem likums iedala fabrikas pēc darbā lietotām izejvielām un iegūtiem ražojumiem vairākās grupās. Gadījumā, kad darba laikā lieto gaistošas vielas vai rodas daudz putekļu, likums prasa lielākas telpas. Vispār prasa, lai telpas nebūtu zemākas par 2,5 metriem un lai uz katru patstāvīgi nodarbinātu personu nāktu vismaz 3 kvadrātmetru grīdas virsmas un 12—15 kubikmetru gaisa tilpuma.

**Vēdināšana.** Telpās, kur strādā daudz cilvēku, parasti nevar iztikt bez mākslīgas vēdināšanas, jo logu un durvju atvēršana bieži, sevišķi ziemas laikā,

rada nepatīkamu un kaitīgu caurvēju. Mākslīgā vēdināšana jāierīko tādā veidā, ka zem griestiem pa speciāliem gaisa kanāliem izsūc sabojāto gaisu, kas parasti ir siltāks un pats kāpj uz augšu. Svaigais ārējais gaiss turpretim ir jāieplūdina drusku virs cilvēka auguma, pa ārējās telpu sienās iebūvētām gaisa caurulēm. Šo ārējo gaisu var arī ar speciālām ierīcēm sasildīt līdz telpu gaisa temperatūrai, jo ziemas laikā tas citādi būtu pārāk auksts. Vēdināšanu var vēl nostiprināt ar elektriskiem un citiem mehāniskiem ventilatoriem. Bet arvien, ja no kādas telpas izsūc sabojāto gaisu, jā rūpējas par to, lai tai pievadītu tiešām svaigu, tīru ārējo gaisu. Citādi izsūktā gaisa vietā var ieplūst gaiss no blakus telpām, pat no virtuvēm un atejas vietām, kur tas ir vēl sliktāks.

Pieaudzis cilvēks stundas laikā ieelpo ap 500 litru gaisa. Lai gaisa sastāvs nepasliktinātos zem noteiktām, higiēnas uzstādītām robežām, ir jāpievada ar dabīgo vai mākslīgo vēdināšanu katram cilvēkam stundas laikā 40—150 kubikmetru svaiga ārējā gaisa. Ja katra strādnieka rīcībā esošā gaisa tilpums būtu, kā augšā teikts, 15 kubikmetru, tad 40 kubikmetru vēdināšanas gaisa pievadīšana prasītu trīsreizēju gaisa maiņu stundā. Bet ja strādniekam būtu jāpiegādā indīgo gaistošu vielu vai kaitīgu gažu dēļ, līdz 150 kubikmetriem svaiga gaisa stundā, tad tas vairs nav panākams telpā ar 15 kubikmetriem uz katru personu. Tad jau vajadzētu mainīt gaisu 10 reiz stundā. Tādu biežu gaisa maiņu mēs sajūtam tomēr kā nepatīkamu caurvēju. Vispār nedrīkst mainīt gaisu vairāk kā 3 reizes stundā. Tādos gadījumos vajaga palielināt vai ņū telpas vai atkal samazināt strādnieku skaitu tādā telpā, vai arī ar speciālām ierīcēm nosūkt gāzes un putekļus pašā izcelšanās vietā un nelaut tiem izplatīties telpā.

**Apgaismošana.** Pareiza darba vietas apgaismošana ir veselības ziņā ļoti svarīga. Ja apgaismošana ir nepietiekoša, tad mēs vai nu tuvinājam darbu acīm vai arī saliecam muguru. Darbs acu tuvumā ir grūtāki padarams, tas rāda acu nogurumu un vēlāk veicina arī tuvredzības izcelšanos. Pastāvīgi saliekta mugura ar laiku rada līku muguru un līdz ar to gremošanas traucējumus, kā to nereti novēro pie sīkmechanikiem, pulksteņu taisītājiem, šuvējām, burtličiem, mašīn- un rokrakstītājiem u. c. Arī pārāk stipra, apžilbinoša apgaismošana ir kaitīga un stipri nogurdina acis.

Vispār jāprasa, lai mākslīgā apgaismošana būtu pietiekoši stipra. Rupjiem darbiem, tā, protams, var būt vājāka nekā smalkiem. Apgaismošanas ierīcēm jābūt veselības ziņā nekaitīgām. Tās nedrīkst sabojāt gaisu un būt kaut kādā ziņā bīstamas. Tās nedrīkst apžilbināt acis; tālāk gaismai jābūt vienmērīgi bez asām ēnām sadalītai visā telpā. Bieži sastopama kļūda ir tā, ka strādnieks ir spiests skatīties gaismā. Lai tas nenotiktu, vajaga pakārt lampas augstāk, bet pašu gaismas avotu aizsegt ar pienstiklu. Tad tā vairs neapžilbina, arī gaisma ir vienmērīgāk sadalīta.

Lai dabīgā apgaismošana ar izklaidētu dienas gaismu būtu apmierinoša, jāprasa, lai logi būtu pietiekoši lieli (savā kopplatībā atbilstu apm. vienai ceturtdaļai no telpas grīdas virsmas) un, galvenokārt pēc iespējas augstāk, lai ielaistu vairāk gaismas tieši no debesīm. Tālāk par 6 metru attālumā no logiem šī gaisma parasti jau ir nepietiekoša smalkāku darbu izvešanai. Fabriku pēdējā stāvā dažreiz ierīko dabīgo apgaismošanu no augšas. Tā ir sevišķi piemērota zīmētavām. Vienmērīgai apgaismošanai dienas laikā ieteicams būvēt logus uz rie-

tumiem un ziemeļiem, jo tiešie saules stari darba telpās nav vēlami.

**Temperatura.** Telpu gaisa temperatūra vasaras laikā nedrīkst būt pārāk augsta, ziemas laikā pārāk zema. Temperaturai, atkarībā no fabrikācijas veida, jābūt 10—20°C. Sevišķi svarīgi ir blakus pareizai temperatūrai uzturēt arī pareizo gaisa mitrumu. Pārāk liels mitrums nogurdina sirdi un nervus, pārāk sauss gaiss izsusina mutes, deguna un rīkles gļotādu un rada stipru slāpju sajūtu. Fabrikās, kur rodas daudz ūdens tvaiku, kā krāsotavās, mazgātavās, papīra fabrikās, gaiss sātinās ar mitrumu. Pēdējo vajadzētu nosūkt tā izcelšanās vietā vai arī ierīkot atmiglošanas ietaises, ielaižot telpā 50—60°C siltu gaisu, kas uzņem liekos tvaikus. Gadījumā, ja gaiss ir pārāk sauss, tam var mākslīgi piemaisīt ūdens tvaikus. Vispār darba laikā vēlams uzturēt apmēram 40—50% relatīvā mitruma. Kur vien darba veids to ļauj, nedrīkstētu telpās, kur atrodas daudz strādnieku, ierīkot krāsnis metālu kausēšanai, kaltēšanai un lakošanai, kā arī katlus vārīšanai. Ar tagadējām centralās apkurināšanas sistemām ar siltu gaisu vai ar tvaikiem var ļoti labi atrisināt vienmērīgas un pietiekošas telpu apkurināšanas problēmu.

**Blakus telpas.** Fabriku higiēna prasa, lai blakus tām telpām, kurās norisinās darbs, būtu ierīkotas piemērotas telpas, kur strādnieki starpbrīžos varētu paēst un pirms ēšanas nomazgāties. Šeit viņi varētu pavadīt arī atpūtas laiku. Šīm telpām jāatbilst vispārējām prasībām, kādas var uzstādīt attiecībā uz šāda rakstura telpām.

Strādniekiem vajadzētu aizliegt ēst darba telpās, bet prasīt lai viņi ēstu sevišķās ēdamtelpās. Daž-

reiz būtu vajadzīgs šim nolūkam pagarināt atpūtas laiku. Ēdamistabām jābūt pietiekoši plašām, lai katrs strādnieks varētu mierīgi sēdus ēst, un arī pareizi sildītām, vēdinātām un apgaismotām, un galdiem tīriem un ja tikai iespējams, izpušķotiem ar puķēm. Strādniekiem vajadzētu dot atļauju un iespējamību sasildīt uz elektriskas, gāzes vai vienkāršas plītes no mājām līdzpaņemtos ēdienus un dzērienus. Mūsu strādniecēm parasti ir ļoti vājas zināšanas ēdienu pagatavošanā. Tādēļ sociāli noskaņoti fabriku īpašnieki sarīko savām jaunākām strādniecēm specialus virtuves darba apmācīšanas un ēdienu pagatavošanas kursus, kur viņas iemācas taupīgi un garžīgi gatavot veselīgu un labu barību un tādā veidā palīdzēt saviem dzīves biedriem vieglāk sabalansēt ģimenes budžetu.

**M a z g ā j a m ā s t e l p a s u n ģ ē r b t u v e s** jāierīko no darba telpām viegli sasniedzamā vietā, lai ziemas laikā nebūtu vajadzīgs iet pa sētu. Strādnieku rīcībā vajadzētu būt siltam un aukstam ūdenim. Ziepes un dvieļus fabriku administrācijas parasti neizsniedz, bet būtu labi, ja tas tā notiktu. Tikai pašiem strādniekiem šādos gadījumos būtu jāizturas pēc iespējas saudzīgāki un taupīgāki ar šiem priekšmetiem. Vajadzētu veicināt karsta ūdens un labu ziepju biežāku lietošanu ar sekojošu pamatīgu roku nosusināšanu un ieziešanu ar vazelinu vai lanolinu. Sevišķi tas būtu ieteicams strādniekiem, kas strādā ar lakām un pernicām un šķīdinātājiem līdzekļiem.

Gērbtuvēs drēbju maiņai vajadzētu būt katra strādnieka rīcībā savs skapis, pēc iespējas ar divām iedaļām ielas un darba drēbju glabāšanai. Būtu arī labi, ja fabriku un citu vietu (piem., ostas) administrācija uzrau-

dzītu strādniekus, lai viņi neatstātu savu darbu vietu netīrās darba drēbēs un nebrauktu tramvajos un autobusus dažreiz tādās drēbēs, ka ir bailīgi sēdēt blakus.

Fabrikās, kur rodas daudz putekļu, kvēpu vai indīgu vielu, vai valda liels karstums, jābūt vannām un dušām. Ieteicamākas ir dušas ar labi regulējamiem karstā un aukstā ūdens krāniem. Tās patērē mazāk ūdens nekā vannas un strādnieks mazgājas visu laiku tīrā ūdenī, kamēr vannās no ziepēm un netīrumiem rodas diezgan nepatīkama «sula».

Atejas vietām jābūt atsevišķām, kā sievietēm, tā vīriešiem. Kur var, vajadzētu ierīkot skalojamus klozetus. Katrā atejas vietā jābūt mazgājamam galdam un ar uzrakstiem vajadzētu pamudināt uz roku mazgāšanu pēc atejas lietošanas. Šīm telpām jābūt gaišām, labi apgaismotām un vēdinātām, lai neapgrūtinātu blakus telpas ar sliktu smaku. Tām arī jābūt nevainojami tīrām. Uzticot to uzturēšanu tīrā stāvoklī pēc kārtas kādam no strādniekiem, ar to veicina visu lietotāju atbildības sajūtas pieaugšanu, ja vienam no viņiem jāuzņemas atbildība par visiem. Vispār ateju vietu tīrības stāvoklis ir labs kultūras līmeņa rādītājs.

Labklājības veicinošo ierīču starpā var vēl minēt strādnieku dzīvokļus, fabriku kooperatīvus un pārdošanas veikalus, bez tam vēl bibliotēkas, kluba telpas un kopmītnes neprecētiem strādniekiem un strādniecēm.

# Arods un arodslimības

Ir iespējams diezgan stiprā mērā samazināt aroddarbu briesmas un saslimšanas gadījumu skaitu, ja ievēro visus pirmā nodaļā minētos vispārējos noteikumus par darba kārtību un bez tam vēl dažādus specialus noteikumus par dažiem veselībai sevišķi kaitīgiem arodiem. Bet tomēr pilnīgi novērst arodslimības un negadījumus aroddarbā vēl nav iespējams jau tā iemesla dēļ, kā mēs redzējam, ka 80%-os gadījumos ir vainīgi paši strādnieki.

Mūsu likums par apdrošināšanu nelaiemes un arodslimību gadījumos neuzskata visus notikušos negadījumus un slimības par tieši saistītām ar darba apstākļiem. Pensijas un ārstēšanas naudu izmaksā tikai tādos gadījumos, ja pēc izmeklēšanas izrādās, ka darbinieks pats nav vainojams un kad nav pierādama cietušā «launā griba». Bet bez tam likums uzskata zinamas slimības par arodslimībām, jo ilgus gadus strādājot zinamos arodos, gandrīz katrs strādnieks saslimst ar attiecīgo arodslimību. Latvijas likums uzskata par tādām arodslimībām saindēšanos ar svinu un tā savienojumiem un ar dzīvsudrabu un tā savienojumiem, bez tam vēl liesas sērgu attiecīgiem strādniekiem, tropiskās slimības jūrniekiem un lipīgās slimības medicīniskām personām.

Apskatīsim galvenās arodslimības:

- 1) Saslimšana no svina un tā savienojumiem, tāpat no dzīvsudraba un tā savienojumiem, no fosfora



un arsena un to savienojumiem, no bencola un līdzīgām vielām, no aromatiskiem nitro- un amido-savienojumiem, no sēroglekļa, saslimšana ar ādas vēzi no kvēpiem, parafina, darvas, antracena, piķa un līdzīgām vielām, ja apdrošinātām personām fabrikās un darbnīcās pastāvīgi ir bijusi darīšana ar minētām vielām;

- 2) pelēkais nags (katarakta) stikla pūtējiem;
- 3) saslimšana no Rentgena stariem un cita veida starojošās enerģijas.

Kā redzams, arodslimības rada galvenokārt t. s. a r o d i n d e s. Par tādām apzīmē izejvielas, gala un starpproduktus vai atkritumus, kas, kaut ievērojot parasto uzmanību darba gaitā, tomēr var iespieties organismā un radīt strādnieka saslimšanu ķīmiskā ceļā.

Svins un tā savienojumi pašlaik visbiežāk rada saindēšanos. Šī saindēšanās parasti iestājas pamazām, sevišķi to veicina svina saturoši putekļi un daždā: svina savienojumi, kā svina hidroksids, sarkanais svina peroksids, svina nitrats, jodids, chromats un sulfids. Jo vieglāk savienojumi šķīst ūdenī un kuņģa sulā, jo stiprāk tie saindē. Parādas svina svītra smaganās un svina kolikas, t. i. stipras sāpes vēdera dobumā, vēlāk nervu paralīze un reimatisks sāpes kājās un rokās.

Fosfors un tā savienojumi tagad retāk rada saindēšanos, jo patreiz sērskociņu fabrikācijā vairs nelieto dzelteno fosforu. Fosfora tvaiku ieelpošana rada sejas kaulu, sevišķi žokļu kaulu iznīkšanu (nekrozi). Bez tam parādas arī vispārējas saindēšanās pazīmes, kā vemšana, vājums, slikts pulss. Pēc tam seko dzīvību apdraudošas parādības aknās un nierēs.

Dzīvsudrabs un tā savienojumi saindē centralo nervu sistemu. Kā pirmā saindēšanās pazīme parādas mutes dobuma iekaisums, siekalu tecēšana, zobu kustēšanās, savāds nemiers, roku neveiklība un trīcēšana un runāšanas grūtības. Saindēšanās gadījumi tagad, kur spoguļu fabrikacijā dzīvsudrabu vairs nelieto, kļuvuši retāki. Fabrikās, kur vēl tagad lieto dzīvsudrabu, piem., spuldžu fabrikās, gridām jābūt bez plaisām un šķirbām, telpām labi vēdinājamām. Cepuru filču fabrikās bieži vēl lieto dzīvsudraba nitrātu saturošas kodnes. Tas tagad ir kļuvis lieks, jo to var aizvietot ar citām, mazāk indīgām kodnēm.

Arsenu un tā savienojumus ļoti bieži lieto rūpniecībā. Saindēšanos bieži nenosaka pareizi, jo tās parādības līdzinās vispārējiem gremošanas traucējumiem. Visbīstamākā ir arsena paskābes un arsena krāsu (Šveinfurtes zaļās krāsas u. c.) izgatavošana un sevišķi iepakojšana. To vajaga izdarīt tikai specialās drēbēs ar apsegtu galvu un acu lodziņiem. Saindēšana ar arsena paskābes tvaikiem var radīt arī pēkšņu nāvi. Chroniskos gadījumos iestājas ēstgribas trūkums, sirds traucējumi, caureja, vēdera sāpes. Vēlāk saslīkst arī aknas un nieres un parādas dzeltenā kaite, dažreiz arī ādas izsitumi. Tapēšu, rotaļlietu un drānu krāsošanai ir aizliegts lietot arsenu saturošas krāsas.

Arsenūdeņradis ir gaze ar ķiploka smaržu, kas bieži rodas kā nevēlams blakus produkts pie ūdeņraža iegūšanas no netīrām izejvielām. Arsens arī atrodas bieži citos metālos un skābēs, kā piemaisījums. Arsenūdeņradis ir sevišķi indīgs un jau pēc pāris elpošanas vilcieniem var iestāties nāve, jo tas iznīcina sarkanos asins ķermeņiņus.

Benzolu un līdzīgas vielas, tāpat kā aromatiskas nitro- un amido savienojumus tagad lieto ļoti plašos apmēros rūpniecībā kā šķīdinātājus. Tās gala produktos neparādas un tādēļ tās agrāk uzskatīja par mazāk indīgām. Bet šķidrā stāvoklī šīs vielas izspiežas arī cauri veselai ādai, tvaiku veidā tās atkal var ieelpot. Benzols vairāk rada neryu sistēmas traucējumus, kamēr amido- un nitrosavienojumi galvenā kārtā bojā asinis un līdz ar to rada vispārējas dabas pazīmes. Saindēšanās ar anilīnu rada bieži raksturīgus audzējus mīzālpūslī.

Sērogleklis ir šķīdinātāja viela, ko, diemžēl, vēl plaši lieto, kaut gan pašlaik to varētu aizvietot ar mazāk indīgām vielām. Chroniskos gadījumos parādas galvas, kāju un roku sāpes, trīcēšana, staigāšanas nespēja, dažreiz arī psihiski traucējumi, slikta garža mutē. Šo vielu lieto sēra, tauku, joda, lipoidu šķīdināšanai un augu eļļu ražošanai, eterisku eļļu fabrikacijai, tauku ekstrakcijai, alus un vīnu darītavās kukaiņu iznīcināšanai, mākslīgā zīda fabrikacijā un gumijas vulkanizēšanā.

Ādas vēzi rada visas vielas, kas satur darvu un līdzīgas sastāvdaļas. Sākumā rodas ādas izsitumi. To novēro kuģu un mašīnu personālam, ja katlus apkurina ar mazutu vai naftu, un šoseju strādniekiem darvošanas darbos.

Rentgena stari un vispār starojošā enerģija, kā radija stari var radīt vietējas un vispārējas slimības parādības. Tie iedarbojas arī novājiņoši uz vīriešu un sieviešu dzimuma orgāniem. Tādēļ ķermenis pie darba jāsargā ar svina drēbēm un brillēm, kā arī telpu sienas jāizolē ar svina platēm.

Stiklu pūtēju pelēkais nāgs (katarakta) parādas biežāk kreisā acī, kas mēdz darbā būt tuvāk liesmai. To novēro arī citās darba nozarēs, kur strādnieki strādā uguns liesmas tuvumā. Laikam galvenā kārtā ir vainojama acu lēcas izzušana. Kā aizsarglīdzekli var ieteikt lietot brilles no vizlas vai iestiklot uguns un gaismas avotus.

Bez šīm galvenām arodslimībām ārsti zinamos arodos novēro noteiktas slimības caurmērā biežāk parādāmies nekā visu pārējo iedzīvotāju starpā.

**Putekļi**, kas rodas veselā rindā arodu strādnieku apkārtņē, stipri apdraud veselību. Ieelpojot putekļus, tie aplāj ne tikai deguna un gaisa vada gļotādu, bet iespiežas arī dziļāk līdz vismazākiem plaušu pūslīšiem. Tikai daļa šo puteklišu tiek iztīrīta no elpošanas ceļiem, bet daļa paliek bronchos un plaušās. Tā tas notiek, kamēr elpo caur degunu. Deguns pie tam darbojas kā labs putekļu filtrs. Bet ja cilvēks elpo caur vaļēju muti, tad putekļi iespiežas plaušās vēl lielākā daudzumā, nekā caur degunu. Ar siekalām mēs tos arī norijam un tie iekļūst kuņģī un zarnās. Plaušās putekļi rada chroniskus bronchu un plaušu iekaisumus, sevišķi ja tie ceļas no akmeņiem vai metala un ir asi un šķautnaini. Ogļu raktuvēs strādnieku plaušas paliek melnas, akmeņkalkiem attīstas pelēki un melni mezgli, no dzelzsrūdas plaušas nokrāsojas sarkanas. Sevišķi bīstami ir kvarcu un citus silikatus saturoši putekļi, tāpat arī metālu putekļi; turpretim ģipsa, kaļķu un koka putekļi skaitas par mazāk bīstamiem. Bez tīri mechaniskas kairinošās iedarbības dažiem putekļiem piemīt vēl ietekme kā indēm. Tādēļ svins un svina krāsas, arsens un arsena krāsas nopietni apdraud veselību. Putekļi bieži arī satur slimības radošus

dīgļus, kā tuberkulozes bacīļus un liesas sērgas sporas. Pēdējās ne pārāk reti rada liesas sērgu strādniekiem ādu un matu apstrādāšanas darbnīcās. Tādēļ arī mūsu likums uzskata liesas sērgu par vienu no oficiālām «arodslimībām». Vispār vajadzētu nepieļaut putekļu attīstīšanos, bet iznīcināt tos pašā izcelšanās vietā, uzstādot tur putekļu nosūcējus, piem., koka apstrādāšanas uzņēmumos, vai hermetiski noslēdzot no ārienes visu mašīnu, piem., svina krāsu dzirnavas, vai apslāpnot darba rīkus un materialus, piem., slīpētavās. Pie zināmiem darbiem, sevišķi tādiem, kas norisinas ārpus telpām, tas nav iespējams, piem., cementa fabrikās. Tādos gadījumos var tikai nopietni ieteikt lietot aizsargmaskas, kaut gan tās nav patīkamas un apgrūtina elpošanu.

Bez jau minētām indīgām gazēm un tvaikiem ir vēl daudz citas, kas, iekļūstot ķermenī caur ādu vai plaušām, apdraud veselību. Te var sevišķi minēt bromu, chloru, fluorūdeņradi, tvana gazi, ogļskābo gazi, sērūdeņradi, fosforūdeņradi un sēra dioksīdu. Nitrozās gāzes, kas rodas, apstrādājot metālus un organiskas vielas, kā koku, kokvilnu, zāģu skaidas, papīru u. c. ar slāpekļa skābi, ir ļoti kodīgas. To sarkani brūnie tvaiki rada nepārvaramu klepu, krūšu sāpes un dažreiz nāvīgu saindēšanos.

Cinka un misiņa lietuvēs, sakausējot cinku un varu, rodas balti tvaiki. No to ieelpošanas rodas «cinka drudzis», kas parādas drudža lēkmē ar vemšanu un galvas sāpēm. Šīs parādības pēc dienas parasti izzūd, bet tas mēdz atkārtoties, kad strādnieks atkal ieelpojis šos tvaikus.

Vienpusīgs muskuļu darbs un nenormāls ķermeņa stāvoklis nelabvēlīgi ietekmē

veselību. Tā, piem., galdnieki no darba pie ēveļu sola iegūst šķību stāvu, kurpniekiem bieži liestes spiediena dēļ ir piltuvveidīgs iespiedums krūtīs, drēbniekiem un šuvējām ir lika mugura, bet maizniekiem iksveidīgas un viesmīļiem o-veidīgas kājas un plakana pēda. Bieži pēdējiem arī kāju venas ir paplašinātas. Pēdējo parādību novēro arī veikalu pārdevējiem un pārdevējām, ja viņiem vecu, citur sen pārvarētu aizspriedumu dēļ neatļauj publikas klātbūtnē sēdēt un ja viņi visas 10 un vairāk stundu ir spiesti stāvēt kājās.

Dažreiz darbu pastāvīgi izpilda tikai viena muskuļu grupa, kamēr citas pavisam nestrādā vai strādā ļoti maz. Tādos gadījumos var rasties cīpslu un muskuļu iekaisums un k r a m p j i, kā «rakstveža krampji», kas parādas ne tikai rakstvežiem, bet arī vijolniekiem, gravieriem, juvelieriem u. c.

Visos šādos gadījumos, kur darba laikā novērojama vienpusīga muskuļu nodarbināšana vai nenormāls ķermeņa stāvoklis, strādniekiem pašiem jau laikus jāmēģina izlīdzināt šos kaitējumus ar sportu un vingrošanu vai kādu citu darbu, piem., ģimenes dārzā. Protams, arī fabriku un veikalu administrācijas daudz ko var darīt, iegādājot strādniekiem ērtus krēslus un darba galdus, vai mainot laiku pa laikam darba vietu un veidu un tā pasargājot viņus no minētām kaitīgām vienpusības sekām, vai atļaujot sēdēt, ja viņi neapkalpo publiku.

A u s u s l i m ī b a s rodas no putekļu iedarbības un pēkšņām temperatūras maiņām. Tāpat arī visāda veida t r o k š ņ i rada chroniskus ausu iekaisumus. Arodos, kas saistīti ar lielu troksni, kā katlu kaltuvēs un līdzīgās darbnīcās, lielākā daļa strādnieku, kas tur strādā ilgāku

laiku, ir pakurli. Nav gandrīz neviena ar normalu dzirdi. Dzirde cieš arī artileristiem, strādniekiem pie ripzāģiem, lokomotivju vadītājiem no stipriem svilpieniem. Arī ūdenslidējiem un kesona strādniekiem no paaugstinātā gaisa spiediena ausis bieži slimo, ja viņi neievēro stingros noteikumus, kas izdoti attiecībā uz darba sākšanu un nobeigšanu un pāreju no paaugstinātā uz normālo gaisa spiedienu un otrādi.

Beidzot, var vēl minēt, ka vesela rinda arodu rada arī zobu kaitējumus; sevišķi, ja strādnieki lieto savus zobus darba rīku vietā vai atkal līdz tiem nokļūst dažādas gāzes un tvaiki. Kurpnieki un tapsētāji tur naglas ar zobiem. Tas padara viņu priekšzobus robainus. Stiklu pūtējiem stikla pūšana tāpat sabojā priekšzobus. Tas pats ir sakams arī par šuvējām, kas ar zobiem nokož diegus. Konditoriem cukura putekli saēd zobu emaļu, Metalrūpniecībā strādniekiem bieži rodas zaļgani, bet ķīmiskā rūpniecībā no skābēm brūngani, ļoti nesmuki un sairuši zobi.

### 3. Arods un veselība

Kā redzams no abām pirmajām daļām, cīņā par ikdienišķo maizi cilvēks saduras ar bezgala daudz briesmām, kas apdraud viņa veselību un pat dzīvību. Pa daļai šādi veselības kaitējumi šķiet tik niecīgi, ka tiem nepiegrīž vērību. Tas gan ir nepareizi, jo veselība pāri visām lietām ir mūsu darba spējas pamats un tādēļ jau vien to vajadzētu saudzēt, cik vien ir iespējams. Bez tam veselības aizsargāšana arvien ir patīkamāka un iznāk arī lētāka nekā zaudētās veselības atgūšana un slimības ārstēšana.

Arī ārpus aroddarba dažādos dzīves apstākļos dažreiz slēpjas tādi, kas mūsu gara un miesas veselībai ir kaitīgi. Katram vajadzētu par savu dzīves veidu padomāt un arī mēģināt kaitīgo novērst.

Dzīvokļi bieži neatbilst higiēnas prasībām. Tie ir pārblīvēti ar vecām mēbelēm, uz visām kumodēm un skapjiem ir novietotas pilnīgi liekas greznuma lietas, kas tikai apgrūtina putekļu slaucīšanu. Vissliktākais ir, ka logi ir aizsegti ar priekškariem, kas nelaiž iekšā ne gaisu, ne gaismu, ne sauli.

Tūlīt pēc uzmošanās vajadzētu visu ķermeni apskatīt un noberzēt un tad pie valēja loga izdarīt pāris kustības un dziļi ie- un izelpot. Tas prasa ne vairāk kā 2—3 mi-

notes. Būtu labi, ja arī mūsu strādnieki pieradinātos padarīt pirmo brokastī drusku spēcīgāku un nedzert tikai kafiju vai tēju ar sviestmaizi, bet vēl iebaudīt no iepriekšējās dienas pārpalikušo zupu vai kādu gaļas gabalu vai pienu vai kādu olu. Lokomotīvi arī nekurina pēc darba, bet pirms tā. To pašu var prasīt arī attiecībā uz mūsu dzīvo ķermeni. Augļi pie mums diemžēl ir pārāk dārgi, bet āboli un bumbieri ir tomēr vieglāk sasniedzami.

Nekad nedrīkst aizmirst, ka cilvēks nedzīvo tikai no barības vien, bet ka viņš pat divas minūtes nevar iztikt bez svaiga gaisa. Tādēļ katru brīdi, atrodoties tīrā gaisā, ceļā uz darbu un atpakaļ, vajadzētu izlietot dziļai elpošanai.

Arī darba telpās nedrīkst aizmirst par vēdināšanu. Sevišķi ieteicams ir radīt stipru caurvēju, atverot pretīm stāvošus logus vai durvis. Tad jau 3—4 minūšu laikā viss gaiss ir atjaunots un tos var atkal slēgt.

Nekad nedrīkst ēst darba telpās, nenomazgājis rokās. Ja darbs ir saistīts ar kaitīgiem putekļiem, tad vajadzētu arī noskalot seju un bārdi.

Lai varētu labi sagremot barību, tā vispirms labi jāpamatīgi ir jāasmalcina ar zobiem. Ēst vajaga lēni. Nedrīkst ēst tikai zupas un putras vien, bet arī cietus ēdienus, lai arī zobiem būtu darbs un lai barību varētu labi saslapināt ar siekalām. Vispār ieteicams plašākos apmēros izmantot augu valsts barības vielas un nedomāt, ka tikai gaļa dod spēku.

Par alkoholiskiem dzērieniem tagad jau katrs apzinīgs strādnieks zin, ka tie nedod vis spēku, bet

gan nogurdina. Šie dzērieni ir ķermeņa šūnu inde. Lai remdētu slāpes, varētu dzert vāju tēju vai kafiju, vai ūdeni ar augļu sulām. Bet to lietošanu nedrīkst pārspīlēt.

**T a b a k a s s m ē ķ ē š a n a** ir antisocīāla paraža, jo ar dūmiem smēķētājs sabojā gaisu ne tikai sev pašam, bet arī citām personām, kas spiestas būt tanīs pašās telpās. Nikotīns ir stipra inde sirdij un asinvadiem un nereti rada arī gremošanas traucējumus. Tādēļ ir labāk nesmēķēt.

Vīriešu **a p ģ ē r b s** tagad daudz mazāk atbilst higiēnas prasībām nekā sieviešu drēbes. Vīrieši sevišķi vasaras laikā apģērbjas pārāk silti. Darba laikā tas ir ļoti kaitīgi, jo piespiež ķermenī stipri svīst, lai atbrīvotos no liekā siltuma. Līdz ar to tiek piepūlēta arī sirds, kurai vajaga stiprāk strādāt. Arī nerviem pastāvīgā svīšana ir kaitīga. Labāki neuzvilkt uz sevis vairākas drēbes, kā to strādnieki mēdz darīt ziemas laikā, bet labāk sevišķi jūtīgās ķermeņa daļas, kā krūtis un vēderu pasargāt no aukstuma ar flanelu gabalu.

Ļoti svarīgi vispārējās labklājības veicināšanai ir arī **l a b u a t t i e c ī b u** uzturēšana ar darba biedriem. Lai to panāktu, jāmēģina arvien būt laipnam, nebūt tiepīgam, ievērot arī citu personu vēlēšanās un intereses un palīdzēt tām. Šādas labas attiecības ar darba biedriem un kaimiņiem samazina **n e r v o z i t ā t i**. Labāk nestrīdēties par politiskiem jautājumiem, tas bojā raksturu un ēstgribu. Svarīgi arī ir parādīties pie kopējā galda tīri apģērbtam, ar tīrām rokām un nagiem, lai citiem nebūtu nepatīkami sēdēt blakus.

Beidzot šo pārskatu, jāmin vēl, ka katrs strādnieks un katra strādniece var daudz darīt, lai izlīdzinātu slēgtu telpu sliktā gaisa un vienpusīgā darba garu un miesu no-

gurdinošā darba nelabvēlīgās sekas. Visvieglāki tas ir panākams ar kāda prātīga sporta piekopšanu vai vingrošanu, pie tam pēc iespējas svaigā gaisā. Nedrīkst dzīties pakal rekordiem, bet tikai uzlūkot sportu un vingrošanu kā vislabāko līdzekli veselības uzturēšanā. Sevišķi tas sakams par atvaļinājumu laiku, kad bieži var novērot, ka strādnieces stundām ilgi tikai guļ saulē un domā, ka ar to veselības labā jau viss ir darīts.

Kā no šā pārskata redzams, katrs darbinieks, vai tas nu būtu amatnieks vai fabrikas strādnieks vai garīgas profesijas pārstāvis, viens pats nevar izpildīt visas darba higiēnas prasības, sevišķi attiecībā uz darba telpu iekārtošanu un darba veidu. Bet viņš var griezties pie ārstiem un pārrunāt ar viņiem visus sasāpējušos jautājumus. Protams, katram pašam jācīnās par savu laimi, bet ārsti bieži prātīs norādīt uz ceļu, kā labāki uzturēt darba spēju un vairot dzīves prieku.

**Veselības veicināšanas biedrība ar savām astoņām sekcijām ir nodomājusi nākt talkā valstij un sabiedrībai tautas dzīvā spēka saglabāšanā un sargāšanā, kas patlaban uzskatams par vienu no mūsu valsts svarīgākajiem darbiem.**

### **Galvenā valde un birojs**

Rīgā, Brīvības ielā 51. Tālr.: 94932, 94815.

Veselības veicināšanas biedrībā ietilpst:

- Tuberkulozes apkaršanas sekcija, tālr. 94815.
- Vēža apkaršanas sekcija, tālr. 41358, 42495.
- Baltā Krusta sekcija, tālr. 91090.
- Akluma apkaršanas sekcija, tālr. 97085.
- Kropļuma apkaršanas sekcija, tālr. 24249.
- Reimatisma apkaršanas sekcija, tālr. 27776.
- Darba higiēnas sekcija, tālr. 93300.
- Tautas dzīvā spēka pētišanas institūts, tālr. 94932.

**Veselības veicināšanas biedrība uztur šādas sanatorijas, slimnīcas, kolonijas, ambulances un aizgādpunktus:**

- 1) **Gaujas sanatorija bērniem** (pie Ropažiem) — 100 gultas, tālr. Garkalne 14.
- 2) **Iles sanatorija pieaugušiem** (stac. Bēne) — 60 gultas, tālr. Ile 30.
- 3) **Bērnu īpatnējā sanatorija Ogrē** (Ogres grīvas muižā) — 60 gultas, tālr. Ogrē 283.
- 4) **Ulbrokas sanatorija bērniem** 5 vasaras mēnešus — 100 gultas, tālr. Ulbroka 15.
- 5) **Cēsu nodaļas bērnu sanatorija «Gaujas liči»** — 70 gultas, tālr. Cēsis 273.
- 6) **Papildu sanatorija pieaugušiem**, Rīgā, Narvas ielā 1 — 60 gultas, tālr. 97250.
- 7) **Sieviešu mājoklis un patversme-darbnīca**, Rīgā, Simaņa ielā 14/16, tālr. 91090.
- 8) **Veselības veicināšanas biedrības slimnīca**, Rīgā, Talsu ielā 7-a — 90 gultas. Kantoris un slimnieku pieņemšana, tālr. 41423, Ārsta kabinets, tālr. 43947, Slimnieku atpūtas telpas, tālr. 43948.
- 9) **Jelgavas nodaļas vasaras kolonija** — J. Čakstes sanatorija Kalnleidos, — 45 gultas.

- 9a) **Veselības veicināšanas biedrības tautas dzīvā spēka pētišanas instituta padomdošanas punkts** laulību lietās. Tērbatas ielā 58.
- 10) **Cēsu nodaļas vasaras kolonija «Gaujas liči»** — 55 gultas.
- 11) **Aizgādpunkts Rīgā, Martas ielā 5**, pieņem tuberkulozes slimos: bērnus pirmdienās, trešdienās un piektdienās no plkst. 15—18. Pieaugušos: otrdienās, ceturtdienās no plkst. 15—18 un sestdienās no plkst. 13—15.  
Tuberkulozes slimnieku plaušu gazēšanu izdara: pirmdienās no plkst. 16—17.30, trešdienās no plkst. 10—11 un piektdienās no plkst. 11—12.
- 12) **Vēža apkaršanas sekcijas aizgādpunkti, Rīgā, Tērbatas ielā 58, tālr. 96681**, pieņem katru dienu no plkst. 13—14, un Rīgā, Talsu ielā 7-a.
- 13) **Ambulances veneriskās slimībās Rīgas pils. I slimnīcā:** sievietēm: pirmdienās, trešdienās un piektdienās no plkst. 18—19.30; vīriešiem: otrdienās un ceturtdienās no pl. 18.30—19.30, sestdienās no 17—18, un Daugavpili pilsētas slimnīcā.
- 14) **Kropluma un reimatisma slimību apkaršanas punkts Rīgā, Tērbatas ielā 58, tālr. 96681.**
- 15) **Jelgavas nodaļas aizgādpunkts, Jelgavā, Kr. Barona ielā 7.** Plaušu slimniekus pieņem ceturtdienās no plkst. 16—20 (pārējās dienās darbojas kalnu saule). Vēža slimniekus pieņem pirmdienās un ceturtdienās pils. slimnīcas ambulancē no plkst. 12—13; otrdienās un sestdienās Sarkanā Krusta slimnīcā no plkst. 11—12.
- 16) **Cēsu nodaļas aizgādpunkts, Cēsu pilsētas slimnīcā** pieņem pirmdienās un trešdienās no plkst. 14—16.
- 17) **Liepājas nodaļas aizgādpunkts Kuršu ielā 9**, pieņem tuberkulozes slimniekus otrdienās un piektdienās no plkst. 16.30—17.30.
- 18) **Ventspils nodaļas aizgādpunkts, Ventspilī, slimo kases ambulancē, Pils ielā 2;** pieņem otrdienās un piektdienās no plkst. 11—12. Pieņem ļaundabīgo audzēju, veneriskos un tuberkulozes slimniekus.
- 19) **Daugavpils tuberkulozes apkaršanas aizgādpunkts un Baltā Krusta ambulance** atrodas 18. novembra ielā 39. Plaušu slimībās pieņem: pirmdienās un piektdienās no plkst. 16—18. Veneriskās slimībās pieņem trešdienās un piektdienās no plkst. 18—19.
- 20) **Viesītes nodaļas aizgādpunkts, Viesītes pag. Beitānos III.**

Slimniekus - bērņus punktā pieņem katru darbdienu no plkst. 13—16 un kalnu saule bērņiem un pieaugušiem darbdienās no plkst. 17—19.

- 21) **Livānu nodaļas aizgādpunkts**, Livānos, Stacijas ielā 4. Pieņem: zīdaiņus, bērņus un dzemdētājas pirmdienās un ceturtdienās no plkst. 10—12.
- 22) **Valmieras nodaļas aizgādpunkts**, Valmierā, Rīgas ielā 39. Punktā pieņem tuberkulozes, vēža un venerisko slimību slimniekus; ārsts dežurē pirmdienās un ceturtdienās no plkst. 18—19, bet žēlsirdīgā māsa katru dienu no plkst. 15—17.
- 23) **Jēkabpils nodaļas aizgādpunkts**, Jēkabpils apr. slimnīcā, pieņem tuberkulozes slimniekus ceturtdienās no 14—17.