



I kapitlet *Förläggning* kan du läsa om hur man bygger anordningar för fält-hygien



Uringrop märks ut

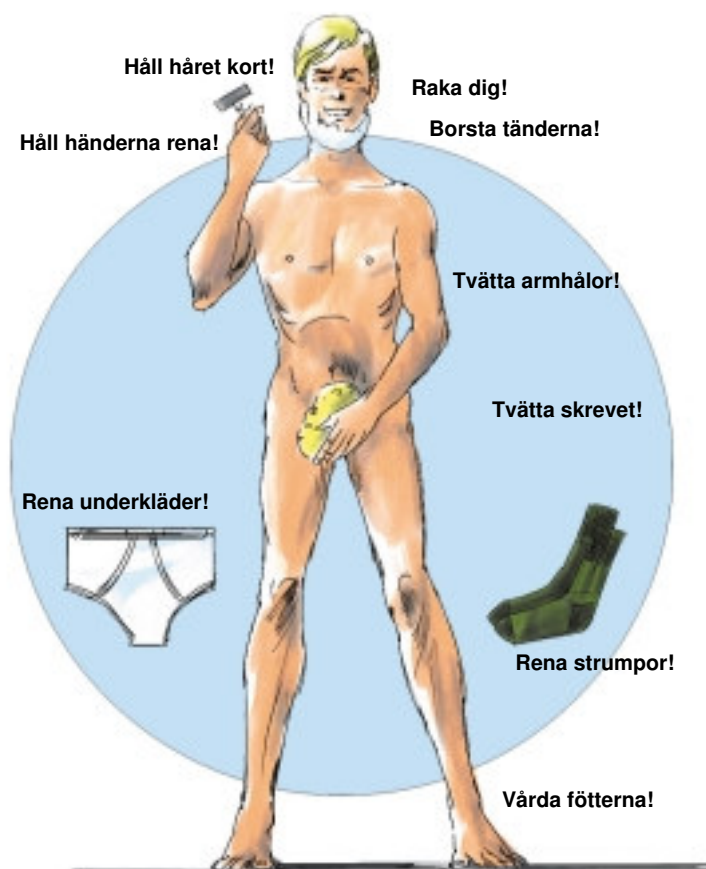
Tvätta händerna innan du äter och efter toalettbesök!

Fälthygien

Risken för infektioner är alltid stor när många människor är samlade. Under fältförhållanden ökar riskerna. Det är därför mycket viktigt att man är ännu mera noggrann med hygien än normalt. Man måste ställa mycket höga krav på hygien i och runt förläggningen.

Fälthygien innebär också att du måste se om dig själv. Du måste

- tvätta dig och borsta tänderna om möjligt varje dag
- raka dig – om möjligt varje dag, annars sluter inte skyddsmasken lika tätt då du behöver den. Passa på att raka dig innan du går och lägger dig så att hudens fett återbildas när du sover
- byt underkläder och försök tvätta dem då tillfälle ges
- förrätta dina naturbehov på anvisade platser



Fotvård

- Tvätta fötterna ofta i kallt vatten, dock inte strax före en längre förflyttning till fots. Smörj in fötterna då och då med hudsalva. Före en längre fotmarsch bör du tejpa fötterna på sådana ställen där du lätt kan få skavsår.
- Byt strumpor en gång om dagen och dessutom vid rast under längre förflyttning till fots. Torra strumpor minskar risken för skoskav. Det är viktigare att strumporna är torra än att de är rena.
- Tvätta och torka blöta strumpor. Smutsiga strumpor värmer dåligt. Kan du inte torka blöta strumpor inomhus så stoppa dem innanför fältjackan eller fältbyxan. Är vädret soligt kan du hänga strumporna på ryggsäcken. De torkar även vid minusgrader.
- Hindra inte blodcirkulationen genom att ha trånga skor och för små strumpor. Lossa sko- och byxremmarna om så behövs. Kläderna får inte strama runt knän, vader och vrister.
- Ta av skorna och massera fötterna grundligt minst en gång varje dag.
- Gymnastisera med tårna och gör tåhävningar för att hålla igång blodcirkulationen.



Om fötterna blir avkylda under längre tid minskar blodcirkulationen. Först bleknar fötterna och blir skrynkliga och så småningom försvinner känseln. Till slut svullnar de och smärftar mycket. Du får s k kylfot (skyttegravsfot). Detta är farligt och kan i svåra fall övergå till vävnadsdöd (kallbrand). Risken är störst när man måste stå i gytja eller vatten under lång tid.



Ordna ett "golv" i botten av värmnet så att du slipper stå i vatten eller gytja



Varning!

Gå aldrig med en fot som värker eller är missfärgad.

Gruppchefen ska kontrollera sina soldaters fötter då vädret är blött och/eller kallt samt före och under längre förflyttningar till fots!