

- Авырту һәм шешүне киметү өчен, тешләү урынына 10 минутка салкын куегыз.

- Тешләү урынына гади азык содасы һәм судан торган катнашма сөртегез. Әрнүне киметү өчен, азык содасы эремәсенә мамык маньп, аны тешләү урынына куерга мөмкин (1-2 сәгатькә бәйләп куюы яхшырак).

- Әгәр тешлэгән урын бик нык шешсә, тире кызаруы 10 сантиметрдан артык тәшкил итсә һәм яра нык әрнегәндә, аллергиягә каршы дару эчегез.

- Әрнү бетмәгән, шешү зурайган һәм кызару диаметры киңәйгән вакытта ашыгыч рәвештә табибка мөрәжәгать итегез.

- Бал корты һәм шөпшә ояларын читләп үтегез. Пикникка яки ял итәргә бу бөжәкләр оялары янында туктамагыз.



Бал корты, шөпшә һәм кормыш тешләвен дэвалауның халык ысуллары

1. Бака яфрагын чәйнәп, зарарланган урын өстенә куярга.
2. Тешләү урынына изелгән тузганак яфрагын бәйләп куярга.
3. Зарарланган урын өстенә петрушка яфрагын куярга. Бу авыртуны һәм шешүне бетерә.
4. Чи суган кисәргә һәм кискән жире белән тешләү урынына беркетеп куярга. Төнгегә калдырырга.

ТЕЛЕФОННАР

| | | |
|--------------|-----|----|
| ЯНГЫНЧЫЛАР | 101 | 01 |
| ПОЛИЦИЯ | 102 | 02 |
| АШЫГЫЧ ЯРДӘМ | 103 | 03 |
| ГАЗ ХЕЗМӘТЕ | 104 | 04 |

ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ГРАЖДАННАР ОБОРОНАСЫ ҺӘМ ГАДӘТТӘН ТЫШ ХӘЛЛӘР БУЕНЧА УКЫТУ-МЕТОДИК ҮЗӘГЕ



БЕЛЕШМӘЛЕК

**Сезне бөжәк чакты...
Нәрсә эшләргә?**



Түбән Кама ш.



Черки угы кеше организмы өчен куркыныч түгел, эмма черки төрле авыруларны таратучы булып тора. Черки тешлэгәннән соң, кеше тәнненә агу белән бергә кан оешуга мөмкинлек бирми торган матдә ләгә, бу исә, үз чиратында, черкигә кан суырырга ярдәм итә. Тешлэгән урында кечкенә аллергия реакциясе нәтижәсендә кабарчык һәм кызару барлыкка килергә мөмкин.

Тешлэгәннән соң нәрсә эшләргә?

1. Каты азык содасы эремәсе ясарга һәм вакыт-вакыт әрни торган жирне эшкәртәргә.
2. Тешләү урыннарына спиртлы тырнак гөл төнәтмәсе, бор спирты, томат согы сөртәргә.
3. Салкын примочка ясарга.
4. Тешләүләр күп булган чакта антигистамин даруы эчәргә (супрастин, цетрин).
5. Поход дару тартмасында антигистамин даруы булырга тиеш (ул әрнүне баса һәм хәтта кычыткан чагуын да бетерә).



Халык ысуллары

1. Каймак яки кефир белән эшкәртәргә.
2. Тешләү урынына шомырт яки бака яфрагы куярга.

Чагучы бөжәкләр үзләрен саклау максатларында тешлиләр. Укны ярадан шунда ук чыгарырга кирәк. Тешләү урынында тән кызара, шешә, авырта һәм кыза.



Бөжәкләр Сезне чакмасын өчен нәрсә эшләргә һәм үзеңне ничек тотарга кирәк?

- Паникага бирелергә, кулларны болгарга, кискен хәрәкәтләр ясарга кирәкми. Эгәр дә бал корты яки шөпшә яныгызда оча икән, яки өстегезгә утырса, аңа үзегезне өйрәнәп чыгарга ирек бирегез.

- Табигатьтә күп чөчәкләр булган жирдә яланаяк йөрмәскә. Чирәмдә чага торган бөжәкләр булырга мөмкин.

- Ачык һавада баллы ризык һәм эчемлекләр белән сак булыгыз.

- Артык киң киём кимәскә һәм чөчләрөгезне туздырып йөрмәскә тырышыгыз – бөжәк алар арасында буталып калып, Сезне чагырга мөмкин.

- Зарарланган жирне кашымагыз, бу агуның таралуына китерергә мөмкин.

