

**Елан тешләүдән саклык
чаралары:**



**Еланнарга
басмаска**



**Шорт түгел, ә
чалбар кияргә**



**Яланаяк яки
ачык аяк
киемендә
йөрергә ярамый**



ИСТӘ ТОТ!

ӘГӘР БӘЛА КИЛЕП ЧЫКСА



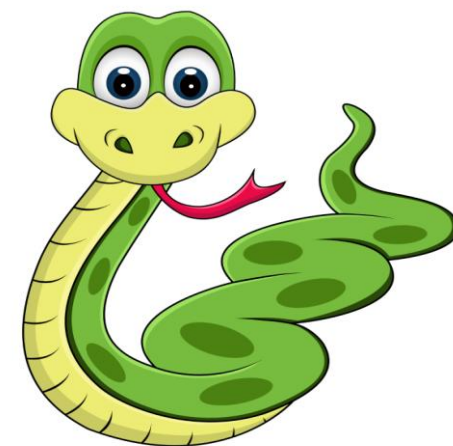
БЕРДӘМ КОТКАРУ НОМЕРЫ

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

**ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ГРАЖДАННАР ОБОРОНАСЫ ҺӘМ
ГАДӘТТӨН ТЫШ ХӘЛЛӘР БУЕНЧА
УКЫТУ-МЕТОДИК ҮЗӨГЕ**



**Халык өчен
белешмәлек
Сак булыгыз, еланнар**



Бөгелмә ш.

ЖЫЮ КАГЫЙДЭЛЭРЕ:

Үзегез яхшы белгән гөмбэләрне генә жыегыз.

Аларны шәһәр эчендә, чүплекләр, чүп-чар жыелмасы арасында һәм юл янында жыймагыз. Гөмбэләр - табигий "тузансуырткычлар", зарарлы матдэләрне бик яхшы сендерэләр.

Иске, артык үскән һәм кортлаган гөмбэләрне жыймагыз, алар белән шулай ук агуланьрга була.

Чи гөмбэләрне төмен белү максатларында кабып карамагыз.

Берничә сэгать кайнатканнан соң гөмбэләрдән агуны бетереп була торган фикергә ышанмагыз, агулар еш кайнарга чыдамлы.



ГӨМБЭ БЕЛЭН АГУЛАНУ БИЛГЕЛЭРЕ:

- эч авыртуы,
- баш авыртуы,
- күңел болгану,
- косу,
- эч китү,
- көчсезлек,
- каты тирләү,

- тән температурасы үзгәрү (ул артмаска, ә киресенчә, кискен кимергә мөмкин).
Көчле агуланганда, бигрәк тә чебен гөмбәсе агуы һәм төссез агулы гөмбә агуы белән, саташу, галлюцинация, аңны югалту ихтималы бар.

Гөмбә белән агулануның беренче билгеләре, гадәттә, ашаганнан соң ярты сэгатьтән соң, соңрагы – 4 сэгатьтән соң ачыклана.

БЕРЕНЧЕ ЯРДӘМ:

- Ашыгыч ярдәм чакыртырга
- Ашказанын чистартырга (костырырга)
- Яткырырга һәм жылы юрган белән ябырга
- Ешрак кайнаган су эчерергә
- Ашарга бирмәскә
- Табиблар килгәнче дару бирмәскә

БЕРДӘМ КОТКАРУ ХЕЗМӘТЕ

112



ЯНГЫНЧИЛАР	101	01
ПОЛИЦИЯ	102	02
АШЫГЫЧ ЯРДӘМ	103	03
ГАЗ ХЕЗМӘТЕ	104	04

ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ГРАЖДАННАР ОБОРОНАСЫ ҺӘМ ГАДӘТТӨН ТЫШ ХӘЛЛӨР БУЕНЧА УКЫТУ-МЕТОДИК ҮЗӨГЕ



ХАЛЫК ӨЧЕН БЕЛЕШМӘЛЕК

Агулы гөмбэләр



Яр Чаллы ш.

ИСТӘ ТОТ:

Ялган баллы гөмбә



Ашый торган баллы гөмбәнен эшләпәсе көрән-сары төстә, аягында балдакка охшаган элпә. Ялган баллы гөмбәнен эшләпәсе сары-яшел яки кызыл, ә аягында балдагы юк.

Ялган этәч гөмбәсе



Чын этәч гөмбәсенен эшләпәсе кырыйлары бөгелгән, сызык-сызык текстуралы, төсе йомырка сыман сары яки кызгылт-сары, ә ялганның эшләпәсе түгәрәк, бүрәнкә сыман, тигез кырыйлы, төсе кызыл-кызгылт, кызыл-бакыр.

Үтле гөмбә



Иң кыйммәтле гөмбәнен – ак гөмбәнен – куркыныч охшашлары бар: сатаник һәм үтле гөмбәләр. Алар ак гөмбәдән аерыла: эшләпәләре аскы ягы нарат гөмбәсенеке кебек ак яки сары түгел, ә алсу яки хәтта кызыл була. Әгәр дә

ак гөмбәнен эшләпәсен ярсак, ул үз төсен үзгәртмиачәк, ә тегеләрнеке баштан кызара, аннары каралачак.

Тагын да куркынычрак игезәккә шампиньоннар ия. Бу үлемгә китерә торган



агулы **төссез агулы гөмбә**. Аның аягы киң чүлмәк авызыннан чыккан сыман. Аягының өске өлешендә элпә балдак бар. Тамырында үзенчәлекле капчыгы бар. Бу гөмбәнен агулы сыйфатлары теләсә нинди эшкәртүдән соң саклана: киптергәннән, пешергәннән, тозлаганнан соң.



Икенче игезәк - сары тәнле шампиньон (жирәнләнүче), яргач аның йомшагы жирәнләнә һәм карбол исе килә.



Кызыл чебен гөмбәсе

Бәхеткә, агулы **Кызыл чебен гөмбәсе** бер генә ашарга яраклы гөмбәгә дә охшамаган.

ИСТӘ ТОТЫГЫЗ

агулы һәм ашарга яраксыз гөмбәләрнең аеру билгеләре:

- эшләпәсенен өске ягында ак нокталар яки тәнкәләр;
- аягы нигезендә бүлбә сыман калынлык;
- эшләпәсе астында элпә (баллы гөмбә, майлы гөмбә һәм шампиньоннардан башка, алар ашарга яраклы);
- аягының аскы ягында тәнкәләре бар;
- аягы нигезендә күзгә ташлана торган бүлбә сыман калынлык;
- эшләпәсенен аскы өслеге алсу яки кызыл төстә;

Бердәм коткару телефоны



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



Суда куркынычсызлык
кагыйдәләре



Әлмәт Ш.



**Бу максат өчен
билгеләнмәгән һәм
билгесез сулыкларда
коенмагыз!**



**Шторм вакытында
коенмагыз,
дулкыннардан
сакланыгыз!**



**Өшемәгез һәм кызмагыз!
Су температурасы 18
градустан һәм һава
температурасы 22
градустан түбән
булганда коенмагыз.**



**Махсус
жиһазландырылган
урыннарда гына
коенырға була!**



**Кабарынкы матрас,
автомобиль
камераларында ярдан
ерак йөзмәгез!**



Жәйге көннәрдә ява торган койма яңгырлар еш кына яшенле була. Элек-электән яшен кешенең карашын таң калдыра иде. Явым-төшемнәрдән начар якланган ата-бабаларыбыз койма яңгырлардан бик курка иде. Янгыннар һәм яшен сугудан үлемнәр кешеләргә гел көчле тәэсир ясый иде һәм ясыячак та.



Бигрәк тә “кинәт баш өстендә” барлыкка килгән яшен көчле тәэсир ясый, туктаусыз күк күкрәгәндә, көчле давыл җиле искәндә һәм кара болытлардан ишеп койма яңгыр яуганда.

Яшен, ялтыраудан соң күк күкрәве яңгыраган чакта куркыныч. Бу очракта кичекмәстән саклык чараларын күрегез.

БЕРДӘМ КОТКАРУ ХЕЗМӘТЕ

112



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



ХАЛЫК ӨЧЕН БЕЛЕШМӘЛЕК

Яшен вакытында куркынычсызлык кагыйдәләре



Яшел Үзән ш.

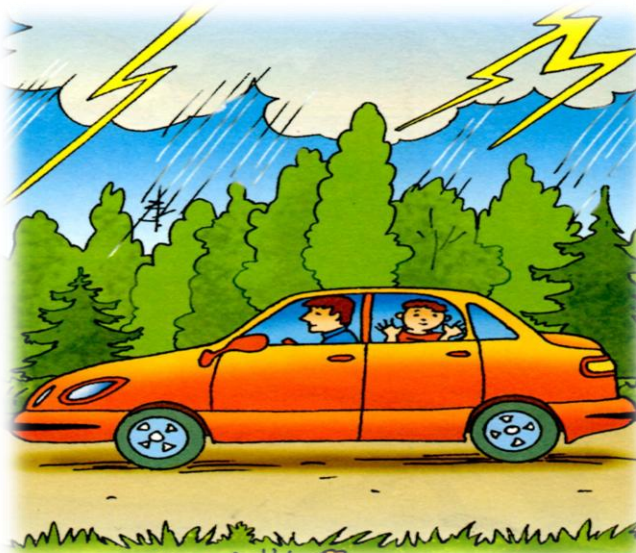
Яшен суккан вакытта:

- антеннага, түбә сүтөшәргеченә, яшен кайтаргычына якын тормагыз;
- тәрәзәгә якын килмәгез;
- мөмкин булганча телевизор, радио һәм башка электр-көнкүреш приборларын сүндәрегез



Авил җирендә булган чакта:

- тәрәзәләрне, ишекләрне, төтен һәм вентиляция юлларын ябыгыз;
- телефоннан сөйләшмәгез: яшен кайчагында баганалар арасында сузылган чыбыкларга ләгә.



Әгәр автомобильдә булган чакта яшен башланса:

- машинадан чыкмагыз, тәрәзәләрне ябыгыз һәм радио антеннасын төшәрегез.



Урманда булган чакта:

- урманның түбән агачлы җирендә качыгыз;
- нарат, имән һәм тирәк кебек югары агачлар янанда тормагыз;
- сулыклар эченнән һәм ярларыннан китегез;
- ярдан, калкулыктан түбәнлеккә китегез.



Ачык урында булган чакта:

- уйсулыкта, чокырда яки бүтән тирән урында аякларыгызны кочаклап чүгәләгез.

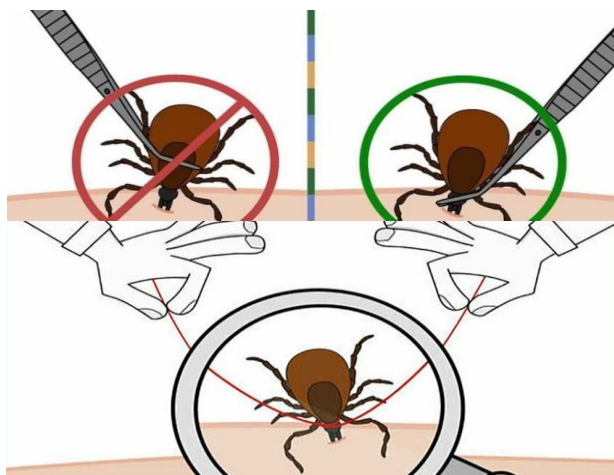
ТЕШЛЭГЭННЭН СОҢ!

Талпанның гәүдәсен
сытмагыз

Аңа май һәм керосин
сипмәгез

Талпанны бармакларыгыз
белән тартып чыгармагыз

Пинцет яки нык жептән
ясалган, хортумга мөмкин
кадәр якынрак урнаштырылган
элмәк белән әкрен генә
чайкый-чайкый бөжәкне сак
кына корсагыннан тартып
алалар



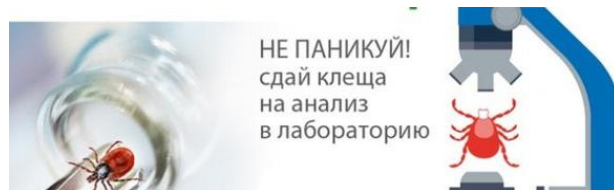
Талпанны алу
(Медицина учреждениесенә
мөрәжәгать итү яхшырак)!!!

Кирәкле профилактика
үткәру өчен табибка
мөрәжәгать итәргә!!!

АКТИВЛЫК ЧОРЫ –



МАРТТАН НОЯБРЬГӘ
КАДӘР!!!



ПАНИКАГА БИРЕЛМӘ!

Талпанны лабораториягә
анализга тапшыр.

Аны лаборатория тикшерүенә
«Татарстан Республикасы
гигиена һәм эпидемиология
үзәгенә» алып килергә
мөмкин.

Казан ш., Сеченов ур., 13А й.
Тел. 221-79-12, 221-79-79

Бердәм коткару
хезмәте
телефоны



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



ХАЛЫК ӨЧЕН
БЕЛЭШМӘЛЕК

УРМАН ТАЛПАНЫ
ТЕШЛӨВЕННЭН ҮЗЕҢНЕ
НИЧЕК САКЛАРГА?



Казан ш.

ДӨРӨС КИЕНЕГЕЗ!

Баш киеме киегез,
чөчөгезне яулык
астына жыегыз

Якалар һәм
манжетлар тәндә
тыгыз утырырга
тиеш



Якты һәм бер
төстөгә киём киегез

Чалбарны аяк киemenә
яки тыгыз резинкалы
оекбашларга кыстырыгыз

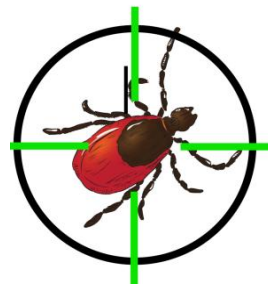
Киёмгә талпаннардан репеллент
сыекча сибегез!!!

ШӘХСИ САКЛАНУ!



Чирәмгә ятмаска
һәм утырмаска

Талпаннарны табу
өчен һәр 10-15
минут саен
үз – үзеңне һәм
башкаларны карап
чыгарга



Бүлмәгә яңа өзгән
үсемлекләр алып
көрмәскә



Иң ышанычлы
саклану чарасы –
алдан ук
вакцинация үтү
(прививка кую)!!!



УРАМДА ЙӨРГӘННӘН СОҢ!

Киёмне салырга

Тән һәм киёмне жентекләп
карап чыгарга



Талпан кая тешли?
Баш, колак арты, култык
асты, касык, тез асты.

ЧӨЧНЕ ВАК ТАРАК
БЕЛӘН ТАРАП ЧЫГАРГА



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



Белешмәлек

Урманны янғыннан саклагыз!



Әлмәт ш.

УРМАН ЯНГЫНЫ



- урман экосистемаларында кеше тарафыннан яки үз ихтыяры белән янғын чыгу.

Гамәлләр алгоритмы

1. Паникага бирелмәскә һәм утның майданын, урынын һәм көчен максималь дәрәжәдә дәрәс бәяләргә тырышырга.



2. Кечкенә майданда янғын булган очракта сүндерү чаралары күрергә: су, яшел ботаклардан себеркеләр. һәм инструмент булган очракта, янғын кырыен жир белән күмәргә.



Әгәр вәзгыять контрольдән чыкса

Жил юнәлешен билгеләп хәрәкәт юнәлешен карарга кирәк: жылгә каршы, янғын сызыгына перпендикуляр рәвештә.



3. Тән пешүе алмас өчен, су белән киёмне, чәчне һәм ачык тән өлешләрен суларга.



Мөмкин булган очракта, елганың (инешнең) икенче ярына күчәргә, сулыкка чумарга.

4. Көчле төтен чыккан очракта, борын һәм авызын юеш чүпрәк кисәгә белән каплап, тирән сулап хәрәкәт итәргә.

5. Хәрәкәт вакытында аучы агачлар куркынычы турында истә тотарга.



6. Янғын белән капланган зонадан чыкканнан соң, Россия ГТХМ органнарына 112 телефоны буенча хәбәр итәргә.



Янғын очрагында

112 яки **101**

телефоннары буенча

ШАЛТЫРАТЫГЫЗ



- 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 кинәйгән 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 Сезде чакмасын өчен нәрсә эшләргә һәм үзегне 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 чәчләрегезне туздырып йөрмәскә тырышыгыз – бөжәк алар арасында буталып калып, Сезде чагырга мөмкин.

- Зарарланган жирне кашымагыз, бу агуның таралуына китерергә мөмкин.



Еланнар бик сирәк кешегә үзләре һөжүм итә. Еш кына кешеләрне саксызлык аркасында тешлиләр - елан өстенә ялгыш басу яки аны ләктереп китү нәтижәсендә. Бәхетсезлек очрагын булдырмас өчен, урманда игътибарлы булырга һәм еланнарның һәр төре нинди була икәнен белергә кирәк.



Елан тешләүдән саклык чаралары

Урманга барган чакта, биек аяк киеме һәм тыгыз туымадан тегелгән озын чалбар киюә яхшырак.

Ял итәргә утырганда, ял урынын карап чыгыгыз.



Гади тузбаш



Тешләү урыннары: кул бармаклары, кул, балтыр, аяк табаны.



Гади кара елан
табигый агулы елан



Гади бакыр елан



Тешләү симптомнары

Тешләү жирендә зыян күрүче көчле авырту сизә.

Ярада берничә тамчы кан күренә.

1-2 сәгатьтән соң туңу тойгысы, авыр сулыш, көчле сусау, сирәк пульс, һуш китү, көзән жыеру, саташу очраклары барлыкка килә ала.

Беренче ярдәм

ярадан агуны чыгарырга кирәк

мөмкин булганча тешләнгән жирне хәрәкәтсез тотарга

аны күтәрбрәк тотарга

зыян күрүчене жылы юрган белән урарга, күп итеп су бирергә

аны тизрәк хастаханәгә житкерергә