



ЯК НЕ ОТРУЇТИСЬ ГРИБАМИ

Дочекались ми золотих осінніх деньків, ліс кличе у свої хащі тисячі грибників, несуть вони додому повні кошики грибів і енергію від спілкування з природою. Та не завжди ми знаємо, які гриби треба збирати, як їх готувати, як надавати першу медичну допомогу, якщо біда постукала у вашу оселю.



Надаємо населенню Київщини **поради**, які можуть допомогти у ситуаціях, пов'язаних зі збором і заготівлею грибів.

1. Уникайте стихійних ринків, купуйте гриби у відведених для їх продажу місцях (магазинах, теплицях, спеціалізованих ринках);
2. Збирайте і купуйте тільки ті гриби, про які вам відомо, що вони їстівні;
3. **Не збирайте гриби:**
 - якщо не впевнені, що знаєте їх – якими б апетитними вони не здавалися;
 - поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в хімічно і радіаційно небезпечних зонах;
 - невідомі, особливо з циліндровою ніжкою, в основі яких є потовщення, оточене оболонкою;
 - з пошкодженою ніжкою, старі, в'ялі, червиві або покриті слизом;
4. **Ніколи не збирайте пластинчаті гриби, отруйні гриби маскуються під них; «шампіньйони», в яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору.**
5. **Не порівнюйте зібрані або придбані гриби із зображеннями в різних довідниках - вони не завжди відповідають дійсності.**
6. **Не пробуйте сирі гриби на смак.**
7. **Ще раз перевірте гриби, особливо ті, які збирали діти. Всі сумнівні треба викинути. Нижню частину ніжки гриба, яка забруднена землею, викидайте. Гриби промийте, у маслюків і мокриць зніміть з капелюшка слизьку плівку.**
8. **Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється отрута:**
 - спочатку їх треба кип'ятити 7-10 хвилин у воді, перший відвар необхідно злити. Лише після цього гриби можна варити або смажити.
 - обов'язково вимочіть або відваріть умовно їстівні гриби, які використовуються для соління - грузді, маховики та інші, які містять молочний сік, - так ви позбудетесь гірких речовин, які подразнюють слизову оболонку шлунка.

9. У жодному випадку не пригощайте грибами дітей, літніх людей і вагітних жінок.

10. Гриби зеленушка, синяк-дубовик і деякі інші містять отруйні речовини, які в шлунку не розчиняються. При взаємодії з алкоголем отрута розчиняється і викликає бурхливе отруєння.

11. Значна кількість грибів, які дотепер вважалися їстівними, містять мікро дози отруйних речовин. Якщо вживати їх декілька днів підряд, також можна отруїтись.

12. Строго дотримуйтесь правил консервації грибів. Неправильно консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання ботулізм.

Симптоми отруєння грибами

Первинні ознаки отруєння (нудота, блювота, біль в животі пронос) з'являються через 1-4 години після вживання грибів, залежно від виду гриба, віку і стану здоров'я потерпілого, кількості з'їдених грибів.

Перша допомога при отруєнні грибами

- при отруєнні грибами негайно викличте «Швидку допомогу»;
- одночасно, не чекаючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води; натискуйте пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть активоване вугілля (5-12 пігулок залежно від маси тіла), доки промивні води стануть чистими;
- після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву або злегка підсолену воду, щоб відновити водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану

ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ:



вживати будь-які ліки і їжу, а тим більше алкогольні напої, молоко – це може прискорити всмоктування токсинів грибів в кишечнику



займатися будь-якими видами самолікування, отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню