



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

ОБЕРЕЖНО: Г Р И Б И

Гриби – це дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може призвести до отруєння. А іноді й смерті. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполуки важких металів, які містяться в грибах.

Різні види грибів, в тому числі і отруйних, з'являються ранньої весни і закінчуються пізньої осені, тому загроза отруєння грибами існує на протязі майже цілого року, за винятком зими.

Залежно від складу і вмісту, отруйні гриби здебільшого викликають легкі нетривалі захворювання, з яких найчастішими є розлади шлунково-кишкової діяльності, які, як правило, закінчуються одужанням без втручання медпрацівників. Проте вони можуть доводити і до важких, смертельних отруєнь. Слід зауважити, що наслідки отруєння грибами залежать також від віку та стану здоров'я людини, кількості спожитих грибів, тощо.

Необхідно пам'ятати, що і серед їстівних грибів існують дві групи: **безумовно їстівні** (їх можна споживати без попередньої обробки) та **умовно їстівні** (які потребують попередньої обробки: вимочування чи відварювання протягом тривалого часу).

Основні правила збирання грибів:

- 1. Беріть лише ті гриби, про які ви знаєте напевне, що вони їстівні.*
- 2. Гриби, яких ви не знаєте чи які викликають у вас сумнів, не вживайте у їжу і не куштуйте сирими на смак.*
- 3. Ніколи не беріть і не їжте грибів, які мають біля основи ніжки бульбодібне потовщення (як у червоного мухомора) і не куштуйте їх.*
- 4. Збираючи пластинчасті гриби, особливо сиріжки та лісові печериці, намагайтеся брати їх з цілою ніжкою, щоб не допуститися помилки, про яку сказано у попередньому пункті.*
- 5. Збираючи для засолювання грузді, вовнянки та інші гриби, які мають молочний сік, обов'язково добре вимочіть їх у холодній воді, щоб вимити гірку, шкідливу для шлунку речовину. Те саме треба зробити з валуями, сиріжками, які мають їдкий, гіркий присмак.*
- 6. Назбиравши сморжів і зморшків, не забувайте, що їх необхідно перекип'ятити (7-10 хв.) у воді, щоб виварити отруту, воду після кип'ятіння вилити.*
- 7. Ніколи не беріть і не їжте грибів перезрілих, ослизлих, зморщених, червувих, зіпсованих.*
- 8. Не їжте сирих грибів.*
- 9. Якщо зустрінете у лісі бліду поганку, краще знищіть її. Червоний мухомор залиште для тварин і пташок.*

УВАГА! Не вірте таким «рекомендаціям»:

1. *Всі їстівні гриби мають приємний смак.*
2. *Отруйні гриби неприємно пахнуть, а їстівні мають приємний запах.*
3. *Всі молоді гриби придатні для споживання.*
4. *Отруйні гриби спричиняють швидке скисання молока.*
5. *Личинки комах, хробаки та равлики не чіпають отруйних грибів.*
6. *Опущена у грибний відвар срібна ложка або монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби.*
7. *Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні.*
8. *Отрута з грибів видаляється в результаті кип'ятіння протягом кількох годин.*
9. *Сушіння, засолювання, маринування, теплової кулінарної обробки знешкоджують отруту в грибах.*

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ!

Первинні ознаки отруєння грибами (нудота, блювота, біль у животі, пронос) настають через 1-4 години після споживання грибів, в залежності від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого та кількості з'їдених грибів.

Біль та напади нудоти повторюються декілька разів через 6-48 годин, а смерть настає через 5-10 днів після отруєння.

Перша допомога при отруєнні грибами

1. *Викликати «Швидку медичну допомогу» (телефон **103**).*
2. *Одночасно, не чекаючи її прибуття, негайно промити шлунок потерпілому: дати йому випити 5-6 склянок кип'яченої підсоленої води або блідо-рожевого розчину марганцівки, після чого викликати блювоту, натиснувши пальцями на корінь язика. Процедуру повторити кілька разів, доки промивні води стануть чистими. Після цього прийняти 4-5 пігулок активованого вугілля і обов'язково поставити клізму.*
3. *Прикласти до ніг та живота грілки для полегшення стану потерпілого і дати йому випити міцного чаю, кави або підсоленої води.*
4. *З'ясувати, хто ще вживав гриби разом з потерпілим та провести профілактичні заходи.*
5. *Для встановлення причини отруєння необхідно зберегти рештки грибів.*
6. *Забороняється вживати будь-які ліки, а надто ж алкогольні напої та молоко – це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику.*

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ! *Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню. Правильне лікування можливе лише за безпомилкового визначення виду гриба, що його з'їв потерпілий.*