

## Осторожно: грибы!

Собираясь в лес за грибами, не стоит забывать о правилах и особенностях сбора, хранения и заготовки лесных плодов.

Во избежание отравления грибами настоятельно рекомендуем строго соблюдать основные правила:

1. Не собирайте неизвестные сорта и слишком молодые грибы. Не собирайте, также старые, мягкие, водянистые и трухлявые грибы. Даже пригодные в пищу, в этом состоянии грибы, могут повлечь отравление. Если лето выдалось дождливым, то грибы пропитываются водой и становятся непригодными для употребления.
2. Не собирайте грибы в пластиковые пакеты, иначе грибочки быстро испортятся и поломаются. Для их сбора необходима хорошая корзина из ивняка, пропускающая воздух или лукошко. Например, такое, в котором продается клубника.
3. Перед походом в лес ознакомьтесь со съедобными видами грибов. Возьмите с собой атлас-определитель грибов! Очень точно сравните растущий индивид с тем, что на иллюстрации. Если у вас появилось, хоть малейшее подозрение, не трогайте его.
4. Не собирайте грибы на обочинах дорог с большим напряженным движением, возле производственных предприятий, растущие во рвах или на опушке леса. Грибы легко накапливают тяжелые металлы: ртуть, свинец, кадмий и многие другие.
5. Если вы взяли с собой в лес детей, не оставляйте их без присмотра, для исключения употребления ими грибов.
6. По возвращению домой следует перебрать грибы, причем сразу же, без промедления. Перебрав грибы, положите их в соленую прохладную воду (из расчета 1 кг соли на 10 литров воды) на 1 час, это выгонит лишних гостей.
7. Грибы необходимо тщательно перерабатывать и подвергать их надежной тепловой обработке!
8. Грибы – тяжелая пища, их не должны есть люди, имеющие проблемы с почками, печенью и желудочно-кишечным трактом. Не давайте грибы детям до 12 лет. Так же их не рекомендуется употреблять в пищу беременным и кормящим женщинам.
9. Помните, что среди жертв отравлений грибами есть и опытные грибники!
10. Солить и мариновать грибы следует в соответствии с рецептурой, внося достаточное количество соли и уксусной кислоты.

Если после того, как вы съели грибы, у вас появилось чувство тошноты, боль в животе, повышенная температура, диарея, расстройство сердечного ритма, сильно расширенные зрачки – это могут быть первые признаки отравления. Вызывайте незамедлительно врача!

Первые признаки отравления грибами могут появиться только через 12-14 часов. И если не принять срочных мер, упустить время, то уже через двое - трое суток с момента отравления лечение бывает чрезвычайно сложным, а порой и бесполезным.

Первая помощь при отравлении:

- промыть желудок;
- дать больному выпить подряд 5-6 стаканов воды (лучше с содой) или слабого (бледно-розовый) раствора марганцовки. Затем, надавив пальцами или ложкой на корень языка, вызвать рвоту. Эту процедуру следует повторить 3-5 раз;
- уложить больного и тепло его укутать;
- непрерывно давать ему теплое питье, а при сильной слабости - крепкий чай;
- немедленно обратиться за врачебной помощью.

Пом. врач по общей гигиене Серовского филиала  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области»

Д.А. Давыдова