ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области»

**Памятка грибнику:**

 **отравление грибами**

 В лесах Курской области насчитывается десятки видов ядовитых грибов , способных принести вред жизни и здоровью человека .

 Отравление грибами могут вызвать:

- ядовитые грибы (бледная поганка, мухомор, ложные опята);

- условно съедобные грибы, выделяющие при разламывании млечный сок (сморчки, строчки), в результате неправильной кулинарной обработки;

- съедобные грибы, приобретающие новые свойства вследствие накапливания вредных для человека продуктов разложения белков.

 Грибы также могут аккумулировать в себе многие вредные вещества из окружающей среды, поэтому нельзя собирать грибы вдоль автомобильных и железных дорог, промышленных предприятий. Также опасность представляют: переросшие грибы (в них накапливаются токсические вещества), не прошедшие должной термической обработки и не просолившиеся при солении.

 Грибы - скоропортящиеся продукты. Собранные грибы следует перебрать в день сбора или на следующий день, сохраняя в холодильнике.



**Признаки отравления грибами**

Основные признаки отравления грибами: боль в животе, тошнота, рвота, многократный жидкий стул. Позднее, на 2-4 сутки, появляются симптомы поражения печени, почек. Развивается резкая слабость, страдает нервная система, появляются судороги. При тяжелых отравлениях может наступить кома либо паралич.

При отравлении мухоморами еще и обильное потоотделение, бред, галлюцинации.

**Доврачебная помощь при отравлении грибами**

 Следует промыть желудочно-кишечный тракт несколькими литрами воды с добавлением слабительных, окислителей (марганцовки), адсорбентов (активированный уголь), повторно промыть желудок. Из продуктов питания рекомендовано употребление молока, чая. До приезда скорой помощи заболевший должен находиться в постели.

При первых же признаках отравления немедленно вызывайте скорую помощь.

Сезон «тихой охоты» только набирает обороты и грибникам следует помнить:

- следует собирать только те грибы, которые вы хорошо знаете.

- никогда не собирайте грибы перезрелые, червивые и испорченные;

- не ешьте грибы в сыром виде;

- не собирайте грибы вдоль трасс, вблизи промышленных предприятий, где они накапливают в высоких концентрациях ртуть, свинец, кадмий, другие тяжелые металлы и становятся опасными для здоровья;

- не храните соленые грибы в оцинкованной и глиняной глазурованной посуде;

- не рекомендуется есть грибы детям, беременным женщинам, лицам пожилого возраста тем, кто страдает заболевания желудочно-кишечного тракта, печени;

 -если после употребления грибов Вы почувствовали недомогание, немедленно вызовите «Скорую помощь».

**Берегите здоровье!**

г. Курск

2015г.