**Обережно - гриби!**

Гриби – це дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може привести до отруєння, а іноді й смерті. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах. Прикро, що багато людей висновки робить лише на основі свого гіркого досвіду.

**Основні причини отруєнь:**

• вживання отруйних грибів;

• неправильне приготування умовно їстівних грибів;

• вживання старих або зіпсованих їстівних грибів;

• вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпечних двійників).

Симптоми отруєння: нудота, блювота, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судоми, мимовільне сечовиділення, проноси, розвиток симптомів серцево-судинної недостатності.

Щоб запобігти отруєння грибами, ми рекомендуємо Вам заходи та правила, які необхідні для виконання кожній людині, дотримуйтесь їх.

**Застерігаємо!**

• Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях (магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках), особливо уникайте стихійних ринків.

• Збирайте і купуйте тільки гриби, про які вам відомо, що вони їстівні.

• 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 та радіаційно небезпечних зонах;

невідомі, особливо з циліндричною ніжкою, у основі якої є потовщення "бульба”, оточене оболонкою;

- з ушкодженою ніжкою, старих, в’ялих, червивих або ослизлих;

- ніколи не збирайте пластинчаті гриби, отруйні гриби маскуються під них;

- "шампіньйони” та "печериці”, у яких пластинки нижньої поверхні капелюшка гриба білого кольору.

• Не порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями в різних довідниках, - вони не завжди відповідають дійсності.

• Не куштуйте сирі гриби на смак.

• Ще раз перевірте вдома гриби, особливо ті, які збирали діти. Усі сумнівні -викидайте. Нижню частину ніжки гриба, що забруднена грунтом - викидайте. Гриби промийте, у маслюків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку.

• Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється трупна отрута.

• При обробці кип’ятіть гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити.

• Обов’язково вимочіть або відваріть умовно їстівні гриби, які використовують для соління, - грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік, тим самим позбудетесь гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунку.

• Не пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок.

• Гриби (зеленушка, синяк-дубовик, та деякі інші) містять отруйні речовини, які у шлунку не розчиняються. У взаємодії із алкоголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння.

• Значна кількість грибів, які досі вважались їстівними, містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх декілька днів підряд - також може статись отруєння.

• Суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання - ботулізм. Гриби, які довго зберігалися, обов’язково прокип’ятіть 10-15 хвилин.

**УВАГА! Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:**

• "Усі їстівні гриби мають приємний смак”.

• "Отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні -приємний”.

• "Усі гриби в молодому віці їстівні”.

• "Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів”.

• "Опущена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби”.

• "Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні”.

• "Отрута з грибів видаляється після кип’ятіння протягом кількох годин”.

• "Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах”.

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

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

**Перша допомога при отруєнні грибами**

• Викличте "Швидку медичну допомогу”.

• Одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип’яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; нажміть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть активоване вугілля (4-5 пігулок), коли промивні води стануть чистими.

• Після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву, або злегка підсолену воду, відновіть тим самим водно-сольовий баланс; покладіть на живіт і до ніг потерпілого грілки для полегшення його стану.

• З’ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

Забороняється:

• Вживати будь-які ліки та їжу, а надто ж алкогольні напої, молоко, - це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишечнику. Займатися будь-якими іншими видами самолікування.

**Запам’ятайте: Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню. Настійно радимо всім! Не збирайте та не їжте гриби зовсім. Без грибів можна прожити.**