

Пам'ятка для населення "Обережно: гриби!"

Якщо Ви досить обізнаний грибник і маєте відповідні знання та досвід, збираючи гриби, вам все одно необхідно суворо дотримуватись основних правил для уникнення випадкових помилок!

- 1.Збирайте гриби правильно та безпечно:
- 2.Збирайте в лісі лише ті гриби, які вам добре знайомі.
- 3.Незнайомі гриби, або ті, які викликають сумніви, не слід вживати і пробувати на смак, тим більш у сирому вигляді.
- 4.Ніколи не збирайте і не вживайте гриби, які у підстави ніжки мають клубневидне стовщення, оточене оболонкою (наприклад, у блідої поганки і червоного мухомора) та не куштуйте їх на смак.
- 5.Коли ви збираєте гриби, особливо сиріжки, намагайтесь брати їх з цілою ніжкою, щоб не упустити з виду важливої ознаки, яка зазначена у попередньому правилі.
- 6.Якщо ж ви збираєте в лісі печериці, то особливу увагу звертайте на колір платівок. Ніколи не збирайте і не їжте "печериці", що мають платівки білого кольору. У справжніх їстівних печериць пластинки швидко рожевіють, а потім - сутеніють. У смертельно отруйної блідої поганки, яка зовні схожа на печериці, пластинки завжди білого кольору.
- 7.Якщо ви збираєте для засолення вовчанки, чорнушки, білявки, грузді, підгрузді та інші гриби, що містять молочний сік, обов'язково перед відварюванням і засоленням вимочіть їх, щоб видалити гіркі та шкідливі для шлунку речовини. Так само варто обійтися й з валуями і сиріжками, що мають їдкий і гіркий смак.
- 8.Під час збору зморшків потрібно пам'ятати про правила їхнього приготування, адже недотримання цих правил може викликати важке отруєння. Спочатку зморшки кип'ятять у воді протягом 7-10 хвилин, а після такої попередньої обробки їх можна далі варити, жарити і вже тоді вживати.
- 9.Ніколи не збирайте і не їжте переспілі гриби, червиві або зіпсовані.
- 10.Ніколи не вживайте гриби сирими.
- 11.Не збирайте гриби, навіть їстівні, у міських парках, скверах, дворах, а також уздовж доріг та поблизу залізниці. Гриби накопичують отруйні речовини і стають непридатними для їжі.
- 12.Принесені додому гриби повинні бути в той же день розібрані по окремих видах.
- 13.Нижню частину ніжки, забруднену землею, зрізують, а капелюшок гриба ретельно очищають від піску і сміття. У деяких грибів (маслюки і мокрухи) знімають з капелюшка плівку, покриту слизом.
- 14.Гриби повинні бути піддані кулінарній (термічній) обробці в день збору або не пізніше наступного ранку.

Слід пам'ятати, що страви з грибів важкі для перетравлення. Їх не можна вживати людям з хворобами шлунково-кишкового тракту, печінки чи з хронічними захворюваннями інших внутрішніх органів. Гриби також не є дитячою їжею, не давайте грибних страв малолітнім дітям. Не можна вживати гриби вагітним та тим жінкам, що годують груддю.

А що ж робити, якщо людина все ж таки отруїлася грибами?

Перші ознаки отруєння з'являються через 30 хвилин, а інколи - 2 години. Після вживання отруйних грибів виникає нудота, блювота, сильні болі в животі, діарея, губи та нігті синіють, пульс уповільнюється, серцебиття слабшає, з'являються судоми. Загальний стан людини різко погіршується. При перших ознаках отруєння необхідно терміново викликати професійних медиків, які нададуть постраждалому адекватну медичну допомогу.

До прибуття медпрацівників необхідно:

- очистити шлунок від їжі, випити велику кількість води та викликати блювоту;
- вкласти постраждалого в ліжку на живіт, до ніг покласти грілку та очікувати прибуття лікаря.

В жодному разі не викидайте недоїдені гриби, адже їх аналіз допоможе лікарям швидше визначити вид отрути, яка потрапила в організм людини.

Ніякого самолікування: чим більше токсинів потрапило у кров, тим важчим буде перебіг отруєння, а лікування - складнішим!

Бережіть себе та будьте здорові!

ДУ «Кіровоградський обласний
центр контролю та профілактики
хвороб МОЗ України»
Кропивницький районний відділ
Кам'янецьке відділення
відділення епідеміологічного
нагляду та профілактики неінфекційних хвороб