

## Памятка для населения: О профилактике отравления грибами

Отравление грибами может иметь очень серьезные последствия для здоровья, поэтому очень важно знать, как вовремя распознать его и оказать первую помощь.

Отравиться можно не только собственно ядовитыми грибами, но и условно съедобными (если они были неправильно приготовлены) и даже съедобными грибами, накопившими вредные вещества. Также важно помнить, что дети и пожилые люди переносят отравление грибами наиболее тяжело.

Симптомы отравления грибами обычно проявляются не сразу, а в диапазоне от получаса до суток (в зависимости от того, каким именно грибом отравился больной), иногда первые симптомы проявляются через 2-3 суток. К типичным симптомам относятся рвота, диарея, жажда, судороги, сильные боли в животе, слабость, головокружение, головная боль.

**Самое важное при отравлении грибами — сразу же вызвать «скорую помощь» или самостоятельно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.** Только врач сможет назначить правильное лечение, ведь токсины различных грибов действуют на организм по-разному, значит, и универсального лечения от отравления грибами не существует. Чтобы врач смог вылечить отравление грибами, очень важно сообщить ему как можно больше информации: где вы собирали грибы, как они выглядели, как именно вы их готовили и т. п.

До приезда врача надо следовать общим правилам, существующим на случай пищевого отравления:

- тщательно промыть пострадавшему желудок чистой водой;
- дать обильное питье теплой воды и таблетки активированного угля;
- уложить пострадавшего в кровать.

Чтобы избежать отравления грибами, нужно уметь отличать ядовитые грибы от съедобных,

особенно внимательно изучив отличия тех ядовитых грибов, которые внешне похожи на съедобные (к примеру, ложных опят). Никогда не употребляйте в пищу неизвестные Вам или сомнительные грибы, нельзя собирать старые, червивые грибы, не пробовать их сырыми на вкус. Собирать нужно в корзину, а не в пакет. Нельзя собирать у дорог и предприятий. Любые грибы перед приготовлением обязательно отваривать и отвар выливать. Не готовить в домашних условиях грибные консервы.

Помните, собирая и употребляя в пищу дикорастущие грибы, Вы рискуете своим здоровьем и здоровьем близких Вам людей! Берегите своё здоровье и здоровье Ваших родных.

**Администрация города Джанкоя Республики Крым.**