Бережіть себе та своїх близьких!

Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Кіровоградської області

Пам’ятка населенню

ЯК ЗАПОБІГТИ ОТРУЄННЮ ГРИБАМИ

м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл., місто Кропивницький, вул.Глинки, будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:

Понад 95% випадків інтоксикації грибами є результатом помилки збирачів грибів, які плутають отруйні види з їстівними. Тому важливо збирати лише відомі сорти грибів, не ризикувати здоров'ям через необачність.

ЯКЩО ВИ ЗАВЗЯТИЙ ГРИБНИК:

- Ніколи не кладіть у свій кошик грибів, яких не знаєте; остерігайтеся пластинчастих грибів.
- Не збирайте старих, перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас чи на екологічно забруднених територіях.
- Під час посухи грибів краще не збирати взагалі. У спекотну погоду вони втрачають воду і накопичують токсини.
- Уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати або переробляти їх.
- Не вживайте сирих грибів.
- Відібрані гриби спочатку промийте та відваріть кілька разів у підсоленій воді протягом 30 хвилин (зробіть це тричі).
- Страви з грибів зберігайте на холоді в емальованому посуді, але не більше доби.
- Ніколи не застосовуйте «домашніх» методів визначення отруйності грибів з використанням цибулини або срібних ложок — вони помилкові. Срібло темніє від взаємодії з амінокислотами, які є і в їстівних, і в отруйних грибах, а колір цибулі змінюється під впливом ферменту тирозинази, який також міститься в усіх грибах.

ЯК УНИКНУТИ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ:

- Відмовтеся від споживання дикорослих грибів. Замініть їх грибами, що вирощують штучно, підлягають контролю.
- Не купуйте гриби на стихійних ринках.
- Уважно оглядайте гриби. Якщо у вас виникають найменші сумніви - відмовтеся від споживання грибів.
- Збирайте лише добре знайомі вам гриби. За найменшого сумніву одразу викиньте гриб, не залишаючи його поряд з іншими.
- Не беріть занадто молоді чи старі гриби. Їх легко переплутати з отруйними.
- Не збирайте гриби поблизу трас, підприємств, забруднених територій. Гриби вбирають в себе отруйні речовини, в тому числі важкі метали.
- Не збирайте гриби в посушливу погоду. У цей час гриб пересихає, віддаючи воду і збільшуючи концентрацію токсинів.
- Вдома ще раз ретельно перевірте гриби. Усі сумнівні слід викинути.
- Готуйте гриби протягом першої доби після збирання.
- Варіть гриби не менше трьох разів, щоразу в свіжій підсоленій воді не менше 30 хвилин.
- Зберігайте страви з грибами в холодильнику в емальованому посуді не більше доби.

КОМУ НЕ МОЖНА ЇСТИ ГРИБИ

Навіть якщо ви впевнені у якості та безпеці грибів, їх не рекомендовано вживати:

- жінкам у період вагітності і грудного вигодовування;
- дітям до 12 років;
- людям літнього віку.

СИМПТОМИ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ

Ознаки отруєння грибами можуть проявитися як через 30 хвилин після споживання, так і протягом декількох днів. Основними ознаками отруєння грибами є:

- нудота, блювання;
- різкий біль у животі;
- діарея;
- запаморочення;
- підвищення температури тіла;
- зниження пульсу;
- задуха;
- судоми;
- відтік крові від кінцівок (холодні руки та ноги);
- поява галюцинацій та марення.

Якщо у вас проявився хоча б один із цих симптомів - негайно викликайте лікаря!

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ ГРИБАМИ

Найголовніше — терміново телефонуйте «103»

До приїзду швидкої допомоги промийте шлунок 1-2 л розчину марганцівки або сольового розчину, можна зробити очисну клізму. Пийте багато рідини. Якщо є можливість, промийте шлунок простою водою чи прийміть сорбенти (найменша ефективна доза активованого вугілля - 0,5 г/кг маси тіла).

Категорично заборонено вживати алкоголь, будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти – це може прискорити всмоктування токсинів.

Недоїдених грибів не викидайте. Їх аналіз допоможе лікарям швидше визначити вид отрути, яка потрапила в організм.

Ніякого самолікування! Чим більше токсинів потрапить у кров, тим важчим буде перебіг отруєння.