**Профілактика отруєнь грибами**

Останніми роками реєструється значна кількість нещасних випадків, пов’язаних із вживанням грибів.

Гриби – дарунок лісу, але водночас вони є небезпечним продуктом харчування, який може призвести до отруєння, а іноді й смерті. За статистичними даними 87 % від загальної кількості отруєнь є отруєння свіжими дикорослими грибами, 13% - отруєння консервованими, сушеними та соленими грибами.

***Для запобігання можливості отруєння грибами необхідно дотримуватись наступних порад:***

\* Збирайте в лісі тільки ті гриби, про які ви точно знаєте, що вони їстівні.

\* Грибів, які ви не знаєте або тих, що викликають найменший сумнів, не варто брати взагалі.

\* Ніколи не збирайте і не вживайте в їжу переспілі, червиві, ослизлі гриби. Обов'язково піддавайте зібрані гриби ретельній термічній обробці.

Оскільки отруєння можуть виникати не тільки при вживанні отруйних грибів, необхідно пам'ятати, що при порушенні технології заготівлі, і їстівні гриби можуть становити небезпеку для здоров'я.

Консервувати можна практично будь-які дарунки природи. Головне -дотримуватися при цьому елементарних правил гігієни. Особливий випадок - гриби. Їх украй важко повністю відмити від часточок ґрунту, у якому можуть знаходитися спори ботулізму. До того ж, у домашніх умовах неможливо досягти такої стерилізації, як на промисловому підприємстві. Тому вдома, тим більше на дачі, гриби краще сушити, варити, солити, маринувати, не закупорюючи банки герметичними кришками, адже збудник ботулізму розвивається тільки за відсутності кисню.

Варити гриби потрібно добре промитими не менш години на невеликому вогні, знімаючи піну і помішуючи. Варіння вважається закінченим, коли гриби осядуть на дно, а відвар стане прозорим. Категорично забороняється зберігати в морозильнику (якщо він не обладнаний системою швидкої, глибокої заморозки) свіжі гриби довше 2-3 днів. Навіть у їстівних грибах згодом починають виділятися отруйні речовини, які не зникнуть при варінні і смаженні.

**Якщо після споживання грибів** **почуваєтесь погано** чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких (нудота, блювота, головний біль, галюцинації, біль у животі):

\* Негайно викликайте "швидку допомогу". До її приїзду промийте шлунок 1-2 л розчину марганцівки або сольового розчину, можна зробити очисну клізму. Пийте багато рідини.

\* Навіть при полегшенні стану обов'язков зверніться до найближчої лікувальної установи.

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

**Ніякого самолікування!** Бо чим більше токсинів потрапить у кров, тим важчим буде перебіг отруєння.

В зарубіжних країнах отруєння дикорослими грибами трапляються рідко, оскільки люди майже не збирають грибів у лісах. То ж щоб бути спокійним за себе і свою родину, краще споживати печериці та гливи, вирощені у теплицях.

***Бережіть своє здоров'я та життя, рідних і близьких Вам людей!***

Підготував

М.Дранчук