



**Пам’ятка з профілактики отруєння грибами.**

**Гриби** – це дарунок лісу, але, водночас, вони є небезпечним продуктом харчування, який може призвести до отруєння, а іноді й до смерті. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах.

**Симптоми отруєння:**

* різкий біль у животі;
* головний біль;
* підвищення температури тіла;
* галюцинації;
* холодні кінцівки;
* судоми;
* задуха;
* марення;
* зниження пульсу, запаморочення.

**Профілактика отруєння грибами:**

* найкраще відмовитися від споживання дикорослих грибів, замінивши їх грибами, які вирощують штучно, належно контролюють і продають у торговельній мережі;
* не купуйте гриби, якщо на упаковці не має етикетки, листів-вкладишів та взагалі відсутня інформація про товар;
* не купуйте свіжі/сушені/солені/консервовані гриби на стихійних ринках;
* уважно оглядайте гриби, звертайте увагу на колір капелюшка, губки, ніжки;
* удома ще раз ретельно перевірте гриби — усі сумнівні треба викинути;
* не куштуйте сирі гриби;
* варіть гриби не менше трьох разів, щоразу у свіжій підсоленій воді не менше 30 хв;
* зберігайте страви з грибами в холодильнику за відповідного температурного режиму в емальованому посуді не більше доби.

Якщо після споживання страв з грибами спостерігається поява вищезазначених симптомів негайно викликайте швидку допомогу. Не займайтесь самолікуванням, чим більше токсину потрапить в кров, тим важчий перебіг отруєння.

Не викидайте недоїдені страви з грибами, їх аналіз допоможе швидше з’ясувати вид отрути, яка попала до організму та допоможе лікарям визначити тактику та обсяг надання необхідної допомоги.

**Увага!** Не годуйте грибами дітей. Не можна вживати гриби вагітним та жінкам, які годують груддю.

Лікування отруєнь можливе тільки в медичному закладі і найбільш ефективне при ранньому встановлені діагнозу, тому при будь-яких симптомах харчового отруєння наполегливо рекомендуємо одразу ж звернутися до швидкої допомоги!