*Профилактика отравлений грибами*

 Сбор грибов приносит массу эмоций. Это и прогулка по лесу, это и радость находки. Кроме того из грибов получаются вкусные блюда и прекрасные заготовки на зиму. Но, к сожалению, эта радость иногда омрачается симптомами отравления, которые возникают через 3-12 часов после употребления грибов, в редких случаях с летальным исходом.

 Основными причинами грибных отравлений можно назвать следующие: неумение распознавать ядовитые и съедобные грибы, игнорирование правил хранения и приготовления блюд из некоторых так называемых условно-съедобных грибов (волнушки, чернушки, сморчки и т.п.), употребление «ложных» грибов.

Поэтому для уменьшения нежелательных последствий при сборе грибов нужно придерживаться очень простых правил:

- собирать только те грибы, которые вы точно знаете;

- собирать грибы вдали от магистральных дорог, так они являются хорошими аккумуляторами вредных веществ;

- не собирать переросшие и дряблые грибы;

- все принесённые грибы в тот же день перебрать, ещё раз пересмотреть;

- обязательно отваривать, а отвар сливать.

 Если собирать не можете и не знаете где, то не покупайте грибы у случайных и незнакомых лиц.

 Следует помнить, что дети и люди преклонного возраста переносят отравление грибами очень тяжело, поэтому детям до трёх лет лучше их вообще не давать. Если после употребления грибов у вас возникло хоть малейшее подозрение на отравление, то сразу обращайтесь за медицинской помощью, не дожидаясь усугубления ситуации.

Врач-лаборант (зав. отделом) Т.Э.Орехова

УЗ «Осиповичский райЦГЭ»