**Правила безпеки при збиранні грибів та рослин**

**ГРИБИ**

Останніми роками реєструється значна кількість нещасних ви­падків, пов'язаних із вживанням грибів. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах.

**Основні причини отруєнь:**

- вживання отруйних грибів;

- неправильне приготування умовно їстівних грибів;

- вживання застарілих або зіпсованих їстівних грибів;

- вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби і підберезники мають своїх небезпеч­них двійників)

**Симптоми отруєння:**

- нудота, блювання, біль у животі, посилене потовиділення;

- зниження артеріального тиску;

- судоми, ми­мовільне сечовиділення; проноси;

- розвиваються симптоми серце­во-судинної недостатності.

**Щоб запобігти отруєнню грибами, дотримуйтесь наступних правил:**

- **НЕ** збирайте гриби, якщо не впевнені, що знаєте їх, - якими б апетитними вони не здавалися;

- **НЕ** збирайте гриби поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирищах, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно-небезпечних зонах;

- **НЕ** збирайте невідомих грибів, особливо з циліндричною ніжкою, у якої є потовщення - "бульба"- обрамлене оболонкою;

- **НЕ** збирайте грибів з ушкодженою ніжкою, застарілих , в'ялих, червивих або ослизлих;

- **НЕ** збирайте ніколи пластинчаті гриби. Отруйні гриби маску­ються під них;

- **НЕ** збирайте "шампіньйони" та "печериці", у яких пластин­ки нижньої поверхні капелюха гриба білого кольору;

- **НЕ** порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями у довідниках - вони не завжди відповідають дійсності;

- **НЕ** куштуйте сирі гриби на смак;

- **НЕ** лінуйтеся вдома ще раз перевірити принесені гриби, особливо ті, які збирали діти - усі сумнівні сміливо викидайте;

- **НЕ** залишайте нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом - викиньте її;

- **НЕ** залишайте у маслюків та мокрух на капелюшку слизьку плівку, ретельно промийте їх;

- **НЕ** зволікайте із кулінарною обробкою грибів в день збирання, іна­кше в них утворюється трупна отрута;

- **НЕ** забудьте при обробці кип'ятити гриби 7-10 хвилин у воді, після чого відвар злийте. Лише тоді гриби можна варити або смажити;

- **НЕ** забудьте обов'язково вимочити або відварити умовно їстівні гриби, які використовують для соління, - грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік, тим самим позбудетесь гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунка;

- **НЕ** пригощайте ні в якому разі грибами дітей, літніх людей та вагітних жінок;

- **НЕ** розчиняються у шлунку от­руйні речовини грибів зеленушка, синяк-дубовик та деякі інші. У взаємодії із ал­коголем отрута розчиняється та викликає бурхливе отруєння;

- **НЕ** вживайте декілька днів підряд гриби, які досі вважались їстівними, але містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх, також може статись отруєння;

- **НЕ** зневажайте і суворо дотримуйтесь правил консервування грибів. Непра­вильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання – ботулізм;

- **НЕ** вживайте гриби, які довго зберігалися, а обов'язково прокип'ятіть їх 10-15 хвилин.

**УВАГА!**

**Ні в якому разі не довіряйте таким помилковим тлумаченням:**

"Усі їстівні гриби мають приємний смак".

"Отруйні гриби мають неприємний запах, а їстівні - приємний".

"Усі гриби в молодому віці їстівні".

"Личинки комах, черви й равлики не чіпають отруйних грибів".

"Опущена у відвар грибів срібна ложка або срібна монета чорніє, якщо в каструлі є отруйні гриби".

"Цибуля або часник стають бурими, якщо варити їх разом з грибами, серед яких є отруйні".

"Отрута з грибів видаляється після кип'ятіння протягом кількох годин".

"Сушка, засолювання, маринування, теплова кулінарна обробка знешкоджують отруту в грибах".

**Первинними ознаками отруєння є:**

- нудота, блювота;

- біль у животі, пронос ;

- симптоми з'являються через 1-4 години після вживання грибів, залежно від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості спожитих грибів;

- біль та напади нудоти повторюються декілька разів, а смерть настає через 5-10 днів-після отруєння;

**Перша допомога при отруєнні грибами:**

- викличте швидку медичну допомогу;

- одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки;

- натисніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту;

- випийте активоване вугілля (4-5 пігулок), ко­ли промивні води стануть чистими;

- після надання первинної допомоги дайте випити по­терпілому міцний чай; каву або злегка підсолену воду, щоб відновити тим самим водно-сольовий баланс;

- покладіть на живіт і на ноги по­терпілого грілки для полегшення стану;

- з'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

**Забороняється:**

- вживати будь-які ліки та їжу, алкогольні напої, молоко – це може прискорити всмоктування токсинів грибів у кишковику;

- займатися будь-якими іншими видами самолікування.

**Запам'ятайте!**

1. Не збирайте та не їжте гриби зовсім - без грибів можна прожити.

2. Отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню. Вря­тування життя потерпілого залежить від своєчасного надання йому допомоги. Краще недорахувати кількох грибів у кошику, ніж поставити під загрозу здоров'я, а інколи й життя своєї ро­дини та своє власне життя.

3. Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях - магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках; особливо уникай­те купівлі на стихійних ринках.

4. Збирайте і купуйте тільки такі гриби; про які вам добре відомо, що вони їстівні.

**Рослини**

Існує ряд садових рослин і квітів, які отруйні або настільки токсичні, що викликають отруєння. Більша частинна потерпілих - діти, чиї батьки не знають про це.

**Увага: небезпечні рослини!**

**Дурман.** Усі частини цієї рослини містять алкалоїди з наркотичним ефектом. Його легко відрізнити за великими воронкоподібними квітками. Щоб уникнути неприємних наслідків, краще вирвати його з коренем.

**Рицина.** Насіння цього куща дуже красиве - в цяточку, білого і коричневого кольору. Його можна використовувати для намиста. Проте досить пожувати одну насінину, щоб одержати смертельне отруєння.

**Олеандр**. Гілки, листя і квіти цієї рослини містять смертельну отруту.

**Беладона.** Містить соланін - дуже отруйний, навіть у невеликій кількості.

**Картопля**. Крім бульби, всі її частини, особливо паростки і плоди (зелені ягоди), отруйні через вміст у них соланіну.

**Ревінь.** Деякі частини цієї рослини містять щавлеву кислоту, яка може викликати порушення роботи нирок.

**Бузина**. Нестиглі ягоди, гілки, листя викликають нудоту, блювання та пронос. 3і стиглих ягід можна робити варення, а висушені квіти використовують для приготування відвару.

**Наперстянка.** 3 цієї рослини добувають речовину для лікування серцево-судинних захворювань. Квітки, листя та насіння можуть викликати отруєння і порушення роботи серця.

**Конвалія.** Має ті ж ефекти та властивості, що й у наперстянки*.*

**Плющ, вовчі ягоди, лавр, рододендрон, азалія, борщівник** - також отруйні рослини.

Сік **кульбаби** («молочко») може викликати алергічні реакції.

**Щоб запобігти випадкам отруєння, необхідно:**

- знати отруйні рослини;

- пояснити дітям, чому не можна їсти незнайомі ягоди і брати все до рота;

- доглядати постійно за найменшими. Коли виникає підозра на отруєння рослинного походження, відведіть дитину до лікаря, точно вказавши тип рослини, яка за вашим припущенням, стала причиною розладу, а ще краще – покажіть лікарю її зразок.

Для очищення рослин від паразитів застосовують протигрибкові та дезінфекційні речовини високої токсичності. Не допускайте, щоб діти гралися біля оброблених рослин.

Пам’ятайте:

- перед там, як їсти фрукти та овочі, необхідно ретельно помити їх;

- необхідно мити руки і після того, як ви торкалися рослин або тварин. Взагалі часто мити руки - добра звичка. Навчіть цьому дітей.