**«ТИХАЯ ОХОТА» — ВАЖНО ПОМНИТЬ**

[](http://ocge-grodno.by/index.php/news_gigiena/tihaja-ohota-vazhno-pomnit/)

Грибная пора радует возможностью «поохотиться» в лесу. Однако не стоит забывать об опасности, которая «дружит» с грибами.

С начала сезона в Республике Беларусь зарегистрировано 37 случаев отравления грибами, один из которых приходится на Гродненскую область

Санитарно-эпидемиологическая служба напоминает о **правилах профилактики**отравления грибами:

* не покупайте грибы в неустановленных местах (возле магазинов, рынков, на остановочных пунктах городского транспорта, вдоль дорог);
* собирайте только известные вам виды грибов, «Не уверен – не бери!»;
* не пробуйте на вкус сырые грибы;
* не собирайте грибы вдоль автомобильных дорог, железнодорожных путей, в черте города, возле промышленных предприятий;
* не собирайте грибы с неприятным запахом, имеющие у основания клубневидное утолщение;
* не собирайте и не покупайте дряблые, пересохшие, пораженные личинками и плесенью грибы;
* не покупайте «с рук» грибные консервы домашнего приготовления;
* перед готовкой тщательно помойте и почистите грибы;
* строго соблюдайте правила приготовления грибов;
* не храните свежие грибы более суток, даже в холодильнике, а соленые и маринованные – более года;
* не употребляйте грибы совместно с алкоголем.

Отравление могут вызывать несъедобные, ядовитые грибы (бледная поганка, мухомор и др.), условно съедобные и съедобные грибы в результате неправильной кулинарной обработки, а также грибы, накопившие вредные и ядовитые вещества (тяжелые металлы, продукты разложения белков, продукты жизнедеятельности насекомых и червей).



С развитием промышленной, сельскохозяйственной и транспортной отраслей меняется экологическая ситуация, что может стать одной из причин накопления в дикорастущих грибах свинца, ртути, кадмия и других тяжелых металлов, которые вызывают отравления. В грибах, растущих на полях, помимо тяжелых металлов накапливаются пестициды и гербициды, которыми обрабатывают поля.

Грибы – трудно перевариваемая пища. Поэтому грибы не рекомендуется употреблять в пищу беременным и кормящим женщинам, детям, людям пожилого возраста, лицам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

****

При появлении признаков отравления грибами (тошнота, головокружение, рвота, диарея, боли в животе, повышенная температура тела, слабый пульс, судороги, галлюцинации, потеря сознания, нарушение координации движений и другие) необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением, это может только усугубить состояние больного.

**Берегите себя и своих близких!**