

Памятка по предупреждению отравлений грибами

ПАМЯТКА

по предупреждению отравлений грибами

Отравления грибами встречаются нередко и иногда заканчиваются трагически.

В случае отравления грибами важно оказать первую помощь. При любом, даже легком отравлении грибами надо немедленно обратиться к врачу, вызвать скорую помощь, так как жизнь отравившихся лиц грибами во многом зависит от своевременности оказания специализированной медицинской помощи.

В качестве первой помощи до прихода врача нужно попытаться вывести из организма ядовитые вещества, для чего следует промыть желудок заболевшего.

Для уменьшения обезвоживания организма и жажды, сопровождающих отравление грибами, следует давать больному пить холодную, слегка подсоленную воду, холодный крепкий чай, молоко.

Чтобы избежать отравления, надо хорошо знать основные признаки ядовитых и несъедобных грибов и придерживаться правила – никогда не брать в пищу неизвестные грибы. Кроме того, нужно иметь представление и о признаках отравления, о свойствах грибных ядов.

Отравление грибами можно разделить на несколько типов:

1. Отравление наиболее опасными грибами, содержащими ядовитые вещества (бледная поганка, мухоморы). Первые признаки отравления проявляются через 6-24 часа, реже через 48 часов. Примерно через 3 дня наступает кажущееся облегчение. Однако вскоре проявляется желтуха, и больной умирает от нарушения функции печени.
2. Отравление грибами-двойниками (ядовитые грибы очень похожие на съедобные – ложные опята, желчный гриб). Ложные опята отличаются от съедобных по цвету пластинок. Так, у ложного серо-желтого опенка пластинки серо-желтые, у кирпично-красного – беловато-кремовые пластинки, которые быстро темнеют и становятся лиловыми, черными. Желчный гриб – двойник белого гриба, отличается тем, что при разрезе мякоть розовеет, гриб очень горький на вкус.
3. Отравление грибами, вызывающими желудочные и кишечные расстройства (шампиньоны, сырые волнушки, млечник). Первые признаки отравления наступают через 30 минут, при этом ощущается тошнота, головная боль, желудочные колики, рвота, понос.
4. Отравление условно-съедобными грибами (дождевики, сморчки, строчки и т.д.), которые требуют дополнительной специальной обработки перед употреблением в пищу. Такие грибы следует нарезать, промыть, кипятить в течение 10-15 минут, после чего отвар сливается, грибы повторно промываются, отжимаются и только после этого готовятся.
5. Отравления перезревшими и подсохшими грибами. Собирать такие грибы не рекомендуется, так как они могут содержать вредные вещества.

При сборе и покупке грибов обязательно обращайте внимание на их внешний вид, при этом если есть хоть малейшие сомнения в съедобности грибов – откажитесь от

употребления их в пищу.

И наконец, последний совет - не злоупотребляйте пищей из грибов. Не забывайте, что грибы - белковый продукт с большим содержанием клетчатки, переваривается с трудом. Не ешьте много грибов на ночь, при обработке сырых грибов старайтесь их помельче нарезать, измельчить, побольше используйте грибной порошок из высушенных грибов. Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, также они противопоказаны детям до 8 лет. В случае отравления необходимо как можно быстрее обратиться за помощью в лечебное учреждение и не заниматься самолечением.

ПАМЯТКА

по профилактике отравлений ядовитыми растениями

Профилактика отравления ядовитыми растениями состоит в мерах предосторожности:

- Нельзя пробовать на вкус неизвестные ягоды, листья, стебли растений как бы привлекательно они не выглядели.
- К незнакомым растениям даже нельзя дотрагиваться, так как можно получить ожег, аллергическую реакцию.
- К ядовитым растениям относятся: бузина черная, вороний глаз, дурман, болиголов, багульник, белена черная,
- В ядовитых растениях содержатся яды, способные вызывать отравления как при вдыхании летучих арома- веществ, выделяемых растениями, так и при попадании сока на кожу.
- Самое сильное отравление можно получить при приеме токсина внутрь с ягодами, листьями, корнями.
- Во время походов, прогулок по лесу, по парку лучше не трогать неизвестные растения.
- При первых симптомах отравления – срочно обратись к врачу.

ПАМЯТКА

по профилактике острых кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции - это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с поражением желудочно-кишечного тракта.

Как происходит заражение? Заразиться можно через пищу, воду, контактно-бытовым путем.

Симптомы заболевания: боли в области живота, тошнота, рвота, озноб, слабость, повышение температуры, многократный жидкий стул, диарея. Особенно тяжело протекают заболевания у детей.

При первых признаках заболевания немедленно обратитесь за медицинской помощью, не занимайтесь самолечением!

ОПАСНОСТЬ!

Когда вы употребляете продукты, не задумываясь о том, насколько они свежие, где они хранились - мы подвергаем себя серьезной опасности!

Чтобы уберечь себя от заражения, необходимо:

- Строго соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы.
- Тщательно мыть фрукты, овощи, ягоды перед употреблением.
- Приготовленную пищу оставляйте при комнатной температуре не более двух часов.
- Соблюдайте температурный режим и сроки при хранении продуктов в холодильнике.
- Отказаться от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, особенно молочных.
- Защищать пищу от насекомых, грызунов, вести борьбу с мухами и тараканами.
- При приобретении пищевых продуктов, особенно молочных, салатов, обращать внимание на сроки годности, даты выработки.
- Приобретенное молоко у частных лиц обязательно кипятить!

ПОМНИТЕ!

Соблюдение этих простых правил поможет Вам предохранить себя от заболевания острыми кишечными инфекциями.