**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 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 содержаться 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!

**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 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.**