



ПАМ'ЯТКА ПІШОХОДА

1. Пішохід повинен рухатися тротуаром, тримаючись праворуч.
2. Ні в якому разі не можна перебігати проїзну частину — це дуже небезпечно.
3. Не можна виходити на проїзну частину перед автобусом, що стоїть. Водій, який об'їжджатиме автобус, вчасно не помітить вас і не встигне загальмувати.
4. Якщо поблизу немає пішохідного переходу, то, підійшовши до проїздної частини вулиці, слід спочатку подивитися ліворуч, переконатися у відсутності транспорту, потім дійти до її середини, подивитися праворуч і, переконавшись у безпеці, дійти до кінця проїзної частини.
5. Якщо на вулиці є підземний пішохідний перехід, обов'язково користуйся ним, переходячи вулицю.
6. Чекати автобус потрібно на спеціально вказаних зупинках, не виходячи з тротуару на проїзну частину.
7. Не можна перебігати дорогу перед транспортом, що рухається, — автомобіль зразу зупинити неможливо. Запам'ятай, що взимку це набагато небезпечніше.
8. У місцях, де встановлено світлофори, пішохід має користуватися його сигналами.
9. Переходити дорогу можна лише на зелене світло, переконавшись, що транспорт зупинився. Червоне світло забороняє переходити дорогу. На жовте світло переходити дорогу забороняється, але якщо воно загорілось, коли пішохід дійшов до середини дороги, він має зупинитися і дочекатися зеленого світла.



ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПРИ ВИНИКНЕННІ ПОЖЕЖІ

Якщо виникла пожежа, рахунок часу йде на секунди. Не панікуйте та остерігайтеся високої температури, задимленості та загазованості, обвалу конструкцій будинків і споруд, вибухів технологічного обладнання і приладів, падіння обгорілих дерев і провалів. Знайте, де знаходяться засоби пожежегасіння, та вмійте ними користуватися.

Заходи щодо рятування потерпілих з будинків, які горять, та під час гасіння пожежі:

1. Перед тим, як увійти в приміщення, що горить, накрийтеся мокрою ковдрою, будь-яким одягом чи щільною тканиною.
2. Відкривайте обережно двері в задимлене приміщення, щоб уникнути посилення пожежі від великого притоку свіжого повітря.
3. У дуже задимленому приміщенні рухайтесь поповзом або пригинаючись.
4. Для захисту від чадного газу необхідно дихати через зволожену тканину.
5. У першу чергу рятуйте дітей, інвалідів та людей похилого віку.
6. Пам'ятайте, що маленькі діти від страху часто ховаються під ліжку, в шафу чи забиваються в куток.
7. Виходити із осередку пожежі необхідно в той бік, звідки дме вітер.
8. Побачивши людину, на якій горить одяг, зваліть її на землю та швидко накиньте будь-яку ковдру чи покривало (бажано зволожені) й щільно притисніть до тіла, за необхідності викличте медичну допомогу.
9. Якщо загорівся ваш одяг, падайте на землю і перевертайтеся, щоб збити полум'я, ні в якому разі не біжіть – це ще більше роздмухує вогонь.
10. Під час гасіння пожежі використовуйте вогнегасники, пожежні гідранти, воду, пісок, землю, кошму та інші засоби гасіння вогню.
11. Бензин, гас, органічні мастила та розчинники, що загорілися, гасіть тільки за допомогою пристосованих видів вогнегасників, засипайте піском або ґрунтом, а якщо осередок пожежі невеликий, накрийте його азбестовим чи брезентовим покривалом, зволоженою тканиною чи одягом.
12. Якщо горить електричне обладнання чи проводка, вимкніть рубильник або електричні пробки, а потім починайте гасити вогонь.

Пожежа у приміщенні:

1. Ви прокинулись від тріскоту пожежі й запаху диму, не сідайте в ліжку, а скотіться з нього на підлогу та повзійте під хмарою диму до дверей приміщення, але не відчиняйте їх відразу.
2. Обережно доторкніться до дверей тильною стороною долоні, якщо двері не гарячі, то обережно відчиніть їх та швидко виходьте, а якщо двері гарячі, не відчиняйте їх - дим та полум'я не дозволять вам вийти.
3. Щільно зачиніть двері, а всі щілини й отвори заткніть будь-якою тканиною, щоб уникнути подальшого проникнення диму та повертайтеся поповзом у глибину приміщення і приймайте заходи з порятунку.
4. Присядьте, глибоко вдихніть повітря, розчиніть вікно, висуньтеся та кричіть: "Допоможіть, пожежа!", а якщо ви не в змозі відчинити вікно – розбийте віконне скло твердим предметом та зверніть увагу людей, які можуть викликати пожежну команду.
5. Якщо ви вибрались через двері, зачиніть їх і поповзом пересувайтеся до виходу із приміщення (обов'язково зачиніть за собою всі двері).
6. Якщо ви знаходитесь у висотному будинку, не біжіть униз крізь вогнище, а користуйтеся можливістю врятуватися на даху будівлі, використовуйте пожежну драбину. Під час пожежі заборонено користуватися ліфтами.

Пожежі в лісах, степах та на торфовищах.

Масові пожежі можуть виникати в спеку та при посухах від ударів блискавки, необережного поводження з вогнем, очищення поверхні землі випалюванням сухої трави та з інших причин. Вони можуть викликати травмування людей та тварин, займання будівель у населених пунктах, дерев'яних мостів, дерев'яних стовпів ліній електромереж та зв'язку, складів нафтопродуктів та інших матеріалів, що горять.

Ви опинилися в осередку пожежі:

1. Не панікуйте та не тікайте від полум'я, що швидко наближається, у протилежний від вогню бік, а долайте крайку вогню, пересуваючись проти вітру, прикривши голову й обличчя одягом.

2. З небезпечної зони, до якої наближається полум'я, виходьте швидко, перпендикулярно напрямку розповсюдження вогню.

3. Якщо втекти від пожежі неможливо, то вийдіть на відкриту місцевість, ввійдіть у водойму або накрийтеся мокрим одягом і дихайте повітрям, що знаходиться низько над поверхнею землі – повітря тут менш задимлене, рот і ніс при цьому прикривайте одягом чи шматком будь-якої тканини.

4. Гасити полум'я невеликих низових пожеж можна, забиваючи полум'я гілками листяних порід дерев, заливаючи водою, закидаючи вологим ґрунтом та затоптуючи ногами, будьте обережні в місцях горіння високих дерев, вони можуть завалитися на вас та травмувати.

5. Під час гасіння пожежі не відходьте далеко від доріг та просік, не випускайте з уваги інших учасників гасіння пожежі, підтримуйте з ними зв'язок за допомогою голосу.

6. Особливо будьте обережні в місцях торф'яних пожеж, враховуйте, що там можуть створюватися глибокі вирви, тому пересувайтесь, за змоги перевіряючи палицею глибину шару, що вигорів.

7. Після виходу з осередку пожежі повідомте місцеву адміністрацію та пожежну службу про місце, розміри та характер пожежі.

У ВСІХ ВИПАДКАХ, ЯКЩО ВИ В ЗМОЗІ, ВИКЛИЧТЕ ПОЖЕЖНУ КОМАНДУ (ТЕЛЕФОН “101”).



ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

Найбільш приємний і корисний відпочинок влітку – відпочинок на воді. Однак, перебуваючи на водних об'єктах, завжди треба пам'ятати про безпеку.

Першою умовою безпечного відпочинку на воді є вміння плавати. Навчитись плавати потрібно кожному громадянину нашої країни. Людина, яка добре плаває, відчуває себе на воді спокійно, упевнено, у випадку необхідності може надати допомогу людині, яка потрапила в біду.

Навіть той, хто добре плаває, повинен постійно бути обережним, дисциплінованим і суворо дотримуватись правил поведінки на воді.

Знання та виконання правил поведінки на воді є запорукою безпеки життя, а також отримання задоволення від відпочинку. Необхідно звернути особливу увагу на роз'яснювальну роботу з дітьми в школі, вдома, у дитячих оздоровчих установах, а також через засоби масової інформації.

Варто пам'ятати, що основними умовами безпеки є:

§ правильний вибір та обладнання місць купання;

§ навчання дорослих і дітей плаванню;

§ суворе дотримання правил поведінки під час купання й катання на плавзасобах;

§ постійний контроль за дітьми у воді з боку дорослих.

Загальні правила поведінки на воді:

1. Відпочинок на воді (купання, катання на човнах) повинен бути тільки в спеціально відведених та обладнаних для цього місцях.

2. Безпечніше відпочивати на воді у світлу частину доби.

3. Купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкості вітру до 10м/сек, температурі води – не нижчою за +18°C, повітря – не нижчою за +24°C.

4. Перед купанням рекомендується пройти огляд лікаря.

5. Після прийняття їжі купатися можна не раніше, ніж через 1,5-2 години.

6. Заходити у воду необхідно повільно, дозволяючи тілу адаптуватися до зміни температури повітря та води.

7. У воді варто знаходитися не більше 15 хвилин.

8. Після купання не рекомендується приймати сонячні ванни, краще відпочити в тіні.

9. Не рекомендується купатися поодиноці біля крутих, стрімчастих і зарослих густою рослинністю берегів.

10. Перед тим, як стрибати у воду, переконайтеся в безпеці дна й достатній глибині водоймища.

11. Пірнати можна лише там, де є для цього достатня глибина, прозора вода, рівне дно.

12. Кататися на човні (малому плавзасобі) дозволяється тільки після отримання дозволу та реєстрації в чергового по човновій станції.

Під час купання не робіть зайвих рухів, не тримайте свої м'язи в постійному напруженні, не гоніться за швидкістю просування на воді, не порушуйте ритму дихання, не перевтомлюйте себе, не беріть участі у великих запливах без дозволу лікаря й необхідних тренувань.

На воді забороняється:

1. Купатися в місцях, які не визначені місцевими органами виконавчої влади та не обладнані для купання людей.

2. Вилазити на попереджувальні знаки, буї, бакени.

3. Стрибати у воду з човнів, катерів, споруджень, не призначених для цього.

4. Пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів.

5. Використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин, надувні матраци та інше знаряддя, не передбачене для плавання.

6. Плавати на плавзасобах біля пляжів та інших місць, які не відведені для купання.

7. Вживати спиртні напої під час купання.

8. Забруднювати воду й берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і т.д.), прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання.

9. Підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання.

10. Допускати у воді небезпечні ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг.

11. Подавати помилкові сигнали небезпеки.
12. Дітям, які не вміють плавати, заходити глибше, ніж до пояса.
13. Купання дітей без супроводу дорослих.

Правила поведінки для дітей:

1. Купання дозволяється в спеціально обладнаних місцях, визначених місцевими органами виконавчої влади, під наглядом дорослих (педагогів, керівників або батьків).

2. До купання допускаються групи дітей до 10 осіб під наглядом одного відповідального, який уміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді.

3. Біля місця купання має бути обладнаний медичний пункт, а в разі його відсутності купання має здійснюватись під наглядом медпрацівника.

4. Місця купання обладнуються рятувальними постами з рятувальними засобами. Крім того, в місцях купання дітей аварійно-рятувальними службами ретельно перевіряється дно, про що складається акт перевірки, вимірюється температура води і повітря.

5. Діти допускаються до купання після огляду лікарем.

6. Роздягання та одягання дітей проводиться під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини викладається у рядки окремими купами).

7. До й після купання проводиться перевірка наявності дітей шляхом шиккування їх у ряд відповідно до місць, де складено їх одяг.

8. Відповідальний за купання повинен: нагадати дітям правила поведінки на воді до початку купання, увійти у воду першим (до дозволеної межі), а вийти останнім.

9. При особистому купанні дітей дорослі зобов'язані постійно спостерігати за ними.

Правила поведінки під час катання на човнах

Човни, катери та інші плавзасоби, що належать санаторіям, дитячим таборам і базам відпочинку, повинні реєструватися за встановленим порядком. Щорічно перед початком сезону вони проходять технічний огляд. Малі судна повинні знаходитися під охороною або під замком. Перед відплиттям їх потрібно перевірити на справність й оснастити рятувальними засобами. Наказом установи призначаються особи, відповідальні за збереження, технічний стан і експлуатацію малих суден.

1. Сідати в човен потрібно обережно, ступаючи по центру настилу.

2. Кататися на човні або іншому малому плавзасобі дозволяється тільки в спеціально відведених для цього місцях.

3. Перед тим, як відправитись на водну прогулянку, необхідно отримати на це дозвіл та зареєструватись у чергового по човновій станції.

4. Рухатись на човні необхідно завжди вздовж правого боку річки, намагаючись триматися не далі 20 метрів від берега.

5. Якщо потрібно випередити інший човен, то треба обходити його з лівого боку.

6. Гребний човен повинен звільняти дорогу всім човнам, які проходять справа від нього, а також паровим, моторним і вітрильним суднам.

7. Гребти веслами треба рівномірно, кермач повинен бути особливо уважним, щоб не вдаритися об борт іншого човна.

8. Під час катання на малих плавзасобах забороняється:

§ пересідати з місця на місце, сідати на борт під час руху човна;

§ розгойдувати човен, пірнати з нього;

§ категорично забороняється переходити з одного човна в інший;

§ навантажувати малі судна понад встановлені норми;

§ перетинати курс суден, що йдуть;

- § підходити близько до суден, що рухаються;
- § кататися поблизу пристаней і причалів;
- § віддалятися на човні від берега більш ніж на 100 метрів;
- § катати дітей на саморобних човнах, катерах, плотах, автомобільних камерах

- § кататися за несприятливих метеорологічних умов;
- § виходити на фарватер судноплавства.

Порядок дій у випадку нещастя

Якщо човен перевернувся, головне - не розгубитися. Човен, що перекинувся, добре тримається на воді, отже потрібно зберігати спокій і до прибуття рятувальників триматися за човен, штовхаючи його до берега.

Потрапивши під пліт або вітрило човна, що перекинулося, ні в якому разі не можна заплющувати очі. Варто плисти в тому напрямку, відкіль надходить світло.

Той, хто добре вміє плавати, у першу чергу повинен допомогти тому, хто не вміє плавати, підтримувати його на плаву.

Рятувати треба спочатку одного потопуючого, потім іншого; рятувати вправ одночасно кількох людей неможливо.

Під час катання дітей необхідна присутність дорослого в кожному човні. Він повинен вміти управляти судном, добре плавати, знати прийоми надання невідкладної допомоги постраждалим на воді.

Причиною загибелі людей на воді можуть бути вири, що затягують навіть досвідчених плавців; підводні плини, які паралізують волю людини, яка пливе; водорості, що сковують рух плавця.

У швидкій річці можна потрапити в сильну течію. Вона підхоплює плавця й починає безладно нести. Непосильна боротьба з течією може вкінці виснажити сили плавця. Тому розсудливіше плисти за течією, періодично відпочиваючи на спині, повільно наближаючись до берега. У випадку, якщо плавець опинився у воді під час шторму, він не зможе вийти з води. У таких випадках необхідно обрати найбільш сильну попутну хвилю, наблизитися на ній до берега і вибігти на нього. Якщо це не вдається зробити, необхідно схопитися за водорості чи прибережне каміння і всіма силами утриматися, упираючись пальцями ніг до того часу, поки не спаде хвиля, потім зіскочити й вибігти за межу прибою.

Якщо ви потрапили у вир, наберіть якнайбільше повітря, занурюйтесь у воду і, зробивши сильний ривок убік за течією, спливайте на поверхню.

Від переохолодження або різкого переходу з зони теплої води в зону холодної з'являються судоми, що зводять руки і ноги. Головне – не розгубіться! Треба негайно перемінити стиль плавання, найкраще лягти на спину й плисти до берега. Намагайтеся утриматися на поверхні води й кличте на допомогу.

Плавець, який заплутався у водоростях, не повинен робити різких рухів і ривків, інакше петлі рослин затягнуться ще щільніше. Необхідно лягти на спину і спробувати м'якими, спокійними рухами виплисти в бік, звідкіль приплив. Якщо це не допоможе, потрібно підтягти ноги, обережно звільнитися від рослин руками.

Іншими причинами нещасних випадків на воді можуть бути: переохолодження у воді; перевтомлення м'язів, викликане тривалою роботою їх без розслаблення чи безперервного плавання одним стилем; купання незагартованого плавця у воді з низькою температурою та інше. У всіх випадках плавцю рекомендується перемінити стиль плавання й вийти з води. Якщо немає умов для негайного виходу із води, то необхідно діяти таким чином:

§ при відчутті стягування пальців руки потрібно швидко з силою стиснути пальці кисті руки у кулак, зробити різкий відкидаючий рух рукою у зовнішній бік та розтиснути кулак;

§ при судомі м'язів литки необхідно, підігнувшись, двома руками обхопити ступню постраждалої ноги і з силою підігнути ногу в коліні поперед себе.

Надання невідкладної медичної допомоги постраждалим на воді

Серед станів з боку здоров'я людини, які потребують невідкладної медичної допомоги, найбільш часто при нещасних випадках на воді трапляються переохолодження й утоплення.

У разі загального переохолодження необхідно провести заходи, які відвертають можливість подальшого переохолодження. Мокрий одяг знімають, а постраждалого загортають у ковдру, можна зробити декілька активних фізичних вправ. Не слід давати алкоголь, через те що він підвищує потребу в кисні і може спровокувати виникнення судом. При виникненні локального переохолодження або відмороження невідкладна допомога полягає у відігріванні уражених холодом ділянок шкіри з метою відновлення кровообігу в цих зонах. Пропонується зігрівання тканин занурюванням уражених частин тіла у воду, підігріту до температури 30-40° С, на 15-20 хв. Після цього відморожену частину тіла слід висушити і накласти асептичну пов'язку, покрити теплим одягом. За неможливості зігрівання теплою водою, необхідно застосовувати розтирання уражених ділянок шкіри етиловим спиртом або горілкою, дотримуючись заходів безпеки, направлених на запобігання механічного ушкодження відшарованої шкіри та інфікування.

При утопленні

Необхідно якнайшвидше витягти постраждалого з води. Рятувати потоплюючих доводиться, коли: потоплючий знаходиться на поверхні, тільки що зник під водою або пробує під водою декілька хвилин. У цих випадках, перш ніж кинутися у воду, потрібно швидко оцінити становище й вибрати спосіб надання допомоги. Іноді, якщо випадок трапився біля берега, можна кинути з берега предмет, за який може вхопитися потоплючий: рятівний круг, дошку, мотузку та інш. Якщо поблизу є човен, необхідно використати його. До потоплючого слід підпливати таким чином, щоб він не бачив рятівника та не став чіплятися за нього. До потоплючої людини підпливають ззаду, якщо це неможливо, то потрібно пірнути під потерпілого, захопити лівою (правою) рукою під коліно його правої (лівої) ноги, а долонею правої (лівої) руки сильно штовхнути ліве (праве) коліно спереду і повернути потоплючого до себе спиною.

В особи, яку взяли з поверхні води, частіше бувають психічні розлади, викликані страхом. Необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, дати 15-20 крапель настоянки валеріани чи крапель Зеленіна, заспокоїти та зігріти людину (вклати й дати гарячого напою).

Якщо потоплючий неспритомнів (не реагує на звернення та легкі постукування по щоках), але збережені пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтального положення з повернутою на бік головою, дати вдихнути через ніс випари нашатирного спирту, яким змочений шматок вати, та провести вищевказані заходи.

Пульс на сонних артеріях перевіряється на рівні щитовидного хряща по черзі з обох боків. Дослідження пульсу на променевій артерії не доцільне, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу. Ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот.

У разі, якщо свідомості, пульсу на сонних артеріях немає, наявні ознаки зупинки дихання, широкі зіниці, але немає трупних плям, задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати відновлення дихання та кровообігу. По-перше, спробувати видалити воду з дихальних шляхів. Рідину з них можна частково вивести, трохи піднявши постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова провисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при зігнутих в коліні

нозі, одночасно натискуючи на його спину. Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо й потребує багато часу. На обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень є 4-5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі.

Діяти треба швидко та послідовно:

1. Покладіть постраждалого на спину, на тверду поверхню.
2. Однією рукою відкрийте йому рота; пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або носову хустинку, слід видалити з порожнини рота пісок, мул та інші чужорідні предмети.
3. Рукою, підкладеною під потилицю, максимально розігніть хребет у шийному відділі (це не потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта), за підборіддя висуньте вперед нижню щелепу. Утримуючи її в такому положенні однією рукою, другою стисніть крила носа.
4. Наберіть повітря у свої легені, щільно охопіть відкритий рот пацієнта та зробіть пробне вдування повітря в його легені. Одночасно “краєм ока” контролюйте підймання грудної клітки, якщо воно є – продовжуйте. У випадку, якщо грудна клітка не підіймається або підіймається надчеревна ділянка, повторіть усе з пункту № 2. Якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, проводять штучну вентиляцію не методом “рот у рот”, а “рот у ніс”, затискаючи при цьому не ніс, а рот. Кількість вдувань – 16-20 за хвилину.
5. Для зовнішнього масажу серця розташуйтеся з боку від хворого; основу долоні однієї кисті руки покладіть вздовж передньо-нижньої поверхні грудини, основу другої долоні - уперек першої, розігніть руки в ліктьових суглобах. Робіть ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. Ознакою правильності виконання закритого масажу серця є наявність пульсових поштовхів, які синхронні натискуванням на грудину, на сонних артеріях.
6. У випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань і натискувань на грудину 2:15, якщо рятувальників двоє – 1:5.
7. Через кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки пульсу на сонних артеріях.

Масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри. У тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, незважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються.



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ГРИБНИКІВ

Україна відноситься до країн, в якій вживання дикорослих грибів є традиційним, але ця традиція таїть в собі небезпеку отруєння. Найчастіше отруєння виникає внаслідок споживання блідої поганки, хоча реєструються випадки, що пов'язані із вживанням таких видів, як рядовка тигрова, печериця жовтошкіра, строчки, гриб-парасолька цегляно-сіро-червоний, опеньок несправжній тощо.

Для того щоб уникнути отруєння дикорослими грибами !!!

1. Надійний спосіб уникнути отруєнь грибами - відмовитись від споживання дикорослих грибів, як від продукту взагалі, а споживати штучно вирощені печериці, гливи, купуючи в магазинах.

2. Якщо Ви не відмовились від цього продукту, то безпечніше купувати гриби на стаціонарних ринках, де вони проходять відповідний контроль.

3. Якщо Ви все ж таки відправились до лісу, то обов'язково врахуйте наступне:

- ніколи не збирайте грибів, яких не знаєте;
- якщо гриб викликає хоч найменший сумнів, краще не кладіть його у кошик;
- намагайтесь шукати і збирати губчасті гриби – „білі”, „бабки”, „моховики” тощо. В наших широтах серед них найменша кількість отруєних;
- якщо Ви зібрали гриби і принесли їх додому, ретельно перевірте кожен гриб перед тим, як починати готувати страву або робити заготівлі;
- перед приготуванням страв з грибів їх необхідно ретельно промити, а перед сушінням обтерти вологою тканиною;
- не вживайте сирих грибів;
- перед приготуванням будь-якої страви гриби відваріть гриби декілька разів у підсоленій воді (бажано не менше трьох) протягом 10-15 хвилин;
- готові страви з грибів необхідно зберігати на холоді, не більше 24 годин, в емальованому посуді;
- не давайте грибів малолітнім дітям;
- ніколи не застосовуйте „домашні” методи визначення отруйності грибів з використанням цибулини або срібних ложок, вони, окрім помилок, нічого не дають.

Якщо вже трапилася біда і ви відчуваєте себе погано чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких :

- перш за все промийте шлунок водою з марганцем і відразу ж викликайте "швидку допомогу"
- навіть незважаючи на можливе тимчасове полегшення Вашого стану негайно зверніться до найближчої лікувальної установи.

Ніякого самолікування! Бо чим більше токсинів потрапить у кров, тим важчим буде перебіг отруєння.