

Рекомендації для запобігання отруєнь дикорослими грибами



**Якщо ви, все ж таки, відправились до лісу збирати гриби,
необхідно знати наступне:**

- збирайте тільки відомі вам гриби і якщо гриб викликає хоч найменші сумніви, то краще його позбутися;
- збирайте молоді гриби, у яких чітко виражені морфологічні ознаки;
- збирайте гриби, тільки в екологічно чистих ділянках лісу;
- беріть до рук тільки їстівні гриби;
- використовуйте для збору грибів корзинки з природного матеріалу;
- уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву або робити заготівлі;
- перед приготуванням гриби необхідно добре промити та відварити декілька разів у підсоленій воді (зливати відвар, бо він є найнебезпечнішим) щонайменше тричі, протягом 30 хвилин;
- готові страви з грибів слід вживати в день приготування або зберігати до наступного дня в холодильнику і обов'язково в емальованому чи керамічному посуді;
- не давайте гриби дітям до 12 років, вагітним та жінкам, що годують грудьми, людям похилого віку, людям з захворюваннями шлунково-кишкового тракту.

Якщо після споживання грибів ви раптом стали почувати себе погано чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких (нудота, блювота, головний біль, біль у животі, галюцинації) - негайно зверніться за медичною допомогою.