**Ваше здоровье**

****

**В связи с началом грибного сезона Управление Роспотребнадзора по Республике Хакасия обращает внимание жителей республики на меры профилактики отравлений грибами.**

**Отравления могут возникнуть при употреблении впищу нетолько несъедобных грибов, ноисъедобных - перезревших, неправильно заготовленных или испорченных сушеных и консервированных грибов, токсины которых поражают желудочно-кишечный тракт, центральную нервную систему, почки, сердце.**

**Основными правилами профилактики отравления грибами являются:**

- собирать следует только хорошо знакомые грибы;

- никогда не пробовать на вкус сырые грибы;

- все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть. Выкинуть все червивые, перезревшие, пластинчатые грибы, грибы без ножек, дряблые, а также несъедобные и ядовитые, если их всё-таки по ошибке собрали;

- собирать следует только молодые, не переросшие грибы вдали отдорог, магистралей и железнодорожных путей;

- продажа грибов разрешается на рынке в специально отведенном месте, запрещается – в местах несанкционированной торговли;

- к продаже на рынке допускаются грибы только в свежем и сушеном виде;

- запрещается продажа смеси из различных видов грибов, а также продукты их переработки, изготовленные в домашних условиях.

**При приготовлении:**

- грибы тщательно очистить и промыть от земли;

- перед засолом для обеззараживания условно-съедобных грибов, содержащих млечный сок (например, волнушки, грузди), ихнеобходимо обязательно отваривать втечение5-15 минут или замачивать, чтобы удалить горькие, раздражающие желудок вещества. Ёмкость с грибами помещать взатемнённое место, накрывать гнётом, чтобы грибы невсплыли (срок вымачивания 2-3 суток);

- недопускать отваривания последующих порций грибов водной итойже воде;

- в домашних условиях грибы консервировать в банках с неплотно притертыми крышками;

- не мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде.

Нерекомендуется есть грибы беременным икормящим женщинам, а также детям до14лет (независимо от способа и времени приготовления). Грибы должны быть исключены из рациона питания пожилых людей и больных, страдающих заболеваниями пищеварительного тракта, печени и почек.

Грибы также могут быть причиной очень тяжелого заболевания – ботулизма. Его возбудители в виде спороносных палочек содержатся главным образом в почве. Из неё они попадают на грибы. Чтобы избежать заболевания ботулизмом, надо очень тщательно очищать и отмывать от земли грибы, предназначенные для консервирования. Домашняя термическая обработка споры ботулизма не убивает, грибы рекомендуется консервировать в банках с неплотно притертыми крышками, а не закатывать, так какотсутствие кислорода благоприятно для развития крайне опасного токсина. Основными признаками ботулизма являются головная боль, головокружение, сухость во рту, ухудшение зрения - туман и двоение, зрачки слабо реагируют на свет, походка шаткая, веки опущены, движение рук затруднено.

При любом, даже легком отравлении грибами, необходимо немедленно обратиться кврачу или доставить пострадавшего вбольницу. Доприхода врача больному необходимо прочистить желудок иобязательно уложить впостель. Пострадавший должен пить мелкими глотками холодную подсолённую воду (одна чайная ложка настакан воды), поскольку это несколько ослабляет тошноту и рвоту.

**Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав**

**потребителей и благополучия человека по Республике Хакасия**