Профилактика отравлений ядовитыми грибами и ягодами.
Профилактика острых кишечных инфекций.

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 случаи 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 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!

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.

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Обращайте внимание на сроки годности продуктов.

Соблюдайте правила личной гигиены, прежде всего следите за чистотой рук.

Мойте фрукты и овощи! Не покупайте арбузы и дыни в разрезанном виде!

Пейте только кипяченую или расфасованную в ёмкости воду.

Приобретайте продукты только в разрешенных для торговли местах.

Купайтесь на официальных пляжах.

Молодые мамы! Кормите детей в соответствии с их возрастом.

Откажитесь от кондитерских изделий с кремом, а также салатов.

При первых признаках кишечного расстройства, особенно у ребенка, важно обратиться к врачу, так как несвоевременное и неправильное лечение может привести к серьезным осложнениям.

Самолечение недопустимо и небезопасно!