



Rozpoczyna się sezon zbierania grzybów, tak więc należy pamiętać, że w tym okresie często dochodzi do zatruc grzybami, które są bardzo poważne i mogą być śmiertelne.



ZASADY BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA

Aby wyeliminować tragiczne skutki zatruc grzybami należy bezwzględnie przestrzegać poniższych zasad:

Podczas zbierania grzybów:

- ❖ Należy zbierać wyłącznie znane gatunki grzybów, co do których nie mamy żadnych wątpliwości że są jadalne;
- ❖ Należy zbierać wyłącznie grzyby wyrosnięte i dobrze wykształcone, gdyż młode owocniki, bez wykształconych cech danego gatunku są najczęściej przyczyną tragicznych pomyłek;
- ❖ Początkujący grzybiarze powinni zbierać wyłącznie grzyby rurkowe, ponieważ w tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i jest dużo mniejsze ryzyko zatrucia;
- ❖ Trzeba zbierać grzyby tylko do koszy czy łubianek, nigdy do foliowych toreb, gdyż ulegają w nich zaparzeniu i szybciej się psują;
- ❖ Należy też pamiętać iż, nie wolno niszczyć grzybów niejadalnych i trujących, gdyż wiele z tych gatunków jest pod ochroną i stanowią one część ekosystemu.

Podczas kupowania grzybów:

- ❖ Nie należy kupować grzybów od przypadkowych sprzedawców (wymagaj od sprzedającego świadectwa dopuszczającego grzyby do sprzedaży);
- ❖ Nie należy kupować grzybów stanowiących mieszaninę różnych gatunków w stanie suszonym.

Podczas przyrządzania potraw z grzybów:

- ❖ Trzeba pamiętać, że grzyby w stanie surowym nie nadają się do spożycia (nawet dobre gatunki jadalne spożyte na surowo mogą wywołać zaburzenia żołądkowe);
- ❖ Krojenie grzybów na drobne kawałki i odrzucanie włóknistych trzonów sprawi, że potrawa będzie mniej ciężkostrawna;
- ❖ Grzybów nie należy spożywać w dużej ilości i traktować je jako przystawkę lub dodatek.

**PAMIĘTAJ !!!
GRZYBY NIE SĄ POTRAWĄ DLA
MAŁYCH DZIECI, LUDZI STARSZYCH I CHORYCH**

UWAGA !

W przypadku wystąpienia **nudności, bólów brzucha, biegunki, skurczy mięśni, podwyższonej temperatury, po spożyciu grzybów**, należy wywołać wymioty i jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Trzeba również pamiętać że obierzyny grzybów, resztki nie spożytych potraw stanowią ważny materiał do ustalenia przyczyny zatrucia i przyspieszają zastosowanie właściwego leczenia.

Przy zatruciach ***muchomorem sromotnikowym*** występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Wezwany w porę lekarz może uratować choremu życie.

Objawy zatrucia niektórymi grzybami mogą wystąpić nawet po kilku dniach od ich spożycia. Jeśli podejrzewasz zatrucie natychmiast zgłoś się do lekarza.

Pamiętajmy też o innych zagrożeniach !!!

Istnieje duże niebezpieczeństwo zgubienia się w lesie, dlatego warto znać kilka zasad, które pomogą temu zapobiec:

- ❖ Na wyprawę najlepiej wybrać się w kilka osób, a jeśli zdarzy nam się przebywać w lesie w pojedynkę, nasi bliscy powinni wiedzieć, gdzie się znajdujemy.
- ❖ Dobrze jest też znaleźć i zapamiętać elementy charakterystyczne w danym terenie, który ułatwią odnalezienie drogi powrotnej.
- ❖ Elementy odblaskowe, jasny strój czy telefon komórkowy mogą okazać się bardzo pomocne w razie akcji poszukiwawczej.

**Dzięki tym wskazówkom
możemy uniknąć wielu zagrożeń
czyhających w lesie**

**Powiatowe Centrum
Zarządzania Kryzysowego
w Namysłowie**