

## Идем по грибы: меры предосторожности

Чтобы обезопасить себя и близких, следуйте нашим рекомендациям.



© Photojuli / Фотобанк Лори

Грибной сезон в разгаре, и леса привлекают все больше любителей тихой охоты. Однако это приятное занятие таит в себе опасность, особенно для новичков. Собираясь отправиться по грибы, важно помнить о мерах предосторожности и соблюдать правила поведения в природе.

## **Подготовка перед походом в лес**

Соберите все, что может понадобиться:

– Используйте одежду с длинными рукавами и брюки, которые можно заправить в обувь, не забудьте про головной убор. Так вы защититесь от насекомых, клещей и колючих ветвей.

– Выбирайте удобные резиновые сапоги или трекинговую обувь – они обеспечат комфорт передвижения по влажному лесу.

– Не забудьте про репелленты, внимательно читайте инструкцию: некоторые средства наносят на кожу, другие – на одежду.

– Возьмите с собой плетеную корзину (такая конструкция позволяет воздуху циркулировать между собранными грибами) и острый складной нож (для аккуратного среза грибов).

– Запаситесь питьевой водой, приготовьте небольшие перекусы, чтобы поддерживать силы.

– На всякий случай возьмите заряженный мобильный телефон с картой и компасом.

## **Как правильно собирать грибы**

При сборе соблюдайте ряд рекомендаций:

– Изучите характерные особенности съедобных видов грибов вашего региона, перед походом просмотрите иллюстрированные атласы грибов, почитайте советы опытных грибников.

– Обходите стороной незнакомые или сомнительные грибы, помня золотое правило грибника: «Не уверен – не бери».

– Никогда не пробуйте сырые грибы на вкус – даже если они съедобные, может возникнуть аллергия или раздражение слизистой оболочки рта. Кстати, горький вкус не всегда свидетельствует о несъедобности гриба. Многие съедобные грибы имеют горечь, а некоторые опасные, наоборот, совершенно нейтральны на вкус.

– Не срезайте сразу целые семейства грибов одного вида – дайте «молодежи» возможность вырасти; старайтесь не повредить корневую систему деревьев и растений.

– Избегайте поврежденных, слишком крупных, старых экземпляров: черви, плесень, насекомые делают гриб непригодным к употреблению.

– Следите за чистотой рук, при загрязнении промойте их водой или протрите антибактериальной салфеткой.

– После возвращения домой обязательно снимите уличную одежду и обувь вне жилого помещения, чтобы предотвратить распространение грязи и вредителей внутри дома, осмотрите себя с целью выявления клещей.

## **Пищевая безопасность**

Следующие правила помогут насладиться вкусом лесных деликатесов без риска заболеть:

– Чтобы правильно почистить грибы, необходимо сначала удалить землю и мусор с помощью ножа или щетки. Затем в зависимости от вида грибов можно протереть их влажной салфеткой или же аккуратно промыть под проточной водой. Шляпки и ножки грибов следует очистить от кожицы, если она жесткая или грязная.

– После контакта с сырьем тщательно вымойте руки, кухонные поверхности и инструменты, которыми пользовались при обработке. Это важно для предотвращения распространения патогенных микроорганизмов.

– Готовьте грибы сразу же после того, как их собрали. Продукт требует тщательной кулинарной обработки. Варите их минимум полчаса, если собираетесь пожарить – предварительно отварите.

– Беременным женщинам и детям младшего возраста не рекомендуется есть блюда из грибов; пожилым людям с хроническими заболеваниями употребление грибов также стоит ограничить, поскольку они содержат много белка и клетчатки, тяжело усваиваемых организмом.

**Отравление грибами** – серьезное состояние, требующее немедленной медицинской помощи. Основные симптомы отравления включают тошноту, рвоту, диарею, головокружение и слабость. Существует миф, что алкоголь помогает нейтрализовать токсины грибов. Это заблуждение! Алкоголь лишь усугубляет ситуацию, усиливая всасывание яда в кровь. Если появились признаки отравления, немедленно обратитесь к врачу. До приезда скорой помощи выпейте большое количество жидкости и примите активированный уголь.

Отправляясь в лес за грибами, будьте внимательны и осторожны. Помните, что природа щедра, но ее дары требуют уважения и знания правил безопасного поведения.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санцит.рус](http://санцит.рус).