

PAŃSTWOWA POWIATOWA INSPEKCJA SANITARNA

W ZGORZELCU

BEZPIECZNE GRZYBOBRANIE



DEKALOG GRZYBIARZA

1. Nie zbieraj grzybów, jeśli ich nie znasz.
2. Do koszyka wkładaj te grzyby, co do których jesteś pewien.
3. Jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe – z „siateczką”.
4. Nie korzystaj z foliowych reklamówek.
5. Nie wrywaj grzybni, wyrosną z niej nowe grzyby.
6. Nie rozkopuj ściółki – nie niszcz grzybni.
7. Unikaj grzybów zbyt małych – trudno rozpoznać czy są blaszkowe, czy nie!
8. Nie podawaj grzybów małym dzieciom!
9. Nie przyjmuj rad od przygodnych grzybiarzy i nie kupuj grzybów z nieznanego źródła!
10. Nie identyfikuj grzybów próbując ich!



BEZPIECZEŃSTWO
ZDROWIA



ZBIERAJ DO
KOSZYKA



SZANUJ LAS
I PRZYRODĘ



ZNAJ – ROZPOZNAJ
– NIE RYZYKUJ



CHROŃ ZDROWIE – GRZYBY ZNAJ, Z GŁOWĄ ZBIERAJ!

Bezpieczne zbiory

Zbieraj wyłącznie te grzyby, które rozpoznajesz bez wątpliwości. Pamiętaj, żeby grzyby wykręcać w całości z podłoża, nie odcinać dolnej części trzonka. Pozostawienie całej owocni ułatwia identyfikację grzyba.

Zbieraj grzyby do przewiewnego koszyka lub łubianki. W plastikowej torbie lub wiadrze grzyby bardzo szybko się psują i w rezultacie nawet gatunki jadalne mogą zaszkodzić zdrowiu.

Pamiętaj, że nawet wytrawni grzybiarze nieraz się mylą. Sprawdzaj, czy na pewno twoje znalezisko jest jadalne. Możesz korzystać z aplikacji mobilnych, które pomogą ci zidentyfikować znalezione grzyby, albo posiłkować się tradycyjnym atlasem.

Możesz też zanieść grzyby do najbliższej siedziby stacji sanitarno-epidemiologicznej, w której dyżury pełnią grzyboznawcy lub klasyfikatorzy grzybów. Pomogą ci ocenić, czy zbiór jest bezpieczny i nadaje się do przygotowania posiłku.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Zatrucie grzybami



Zatrucie grzybami najczęściej wynika ze złego rozpoznania grzybów jadalnych i trujących. Może być również następstwem niewłaściwego przechowywania grzybów lub gotowych potraw. Objawy często przypominają niestrawność lub infekcję przewodu pokarmowego.



Najczęstsze objawy zatrucia grzybami:

nudności,
wymioty,
ból brzucha i głowy,
podwyższona temperatura ciała.



Zróżnicowanie objawów zatrucia grzybami wynika z zawartości różnych toksyn w poszczególnych odmianach. Rodzaje objawów oraz ich intensywność zależą też od predyspozycji organizmu oraz ilości spożytych toksyn.



Czas wystąpienia objawów może być różny, w zależności od rodzaju grzybów. Czasami pierwsze symptomy pojawiają się po kilku – a nieraz dopiero po kilkunastu godzinach.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Pierwsza pomoc

- Nie bagatelizuj oznak zatrucia po zjedzeniu grzybów. Zbyt późna reakcja i brak właściwego leczenia może prowadzić do powstania nieodwracalnych zmian w organizmie, a nawet śmierci.
- Zapewnij pomoc lekarską, zadzwoń pod numer alarmowy 999 lub 112 lub przewieź chorego do szpitala. Możesz sprowokować wymioty. Nie podawaj osobie z objawami zatrucia mleka ani alkoholu.
- Jeśli jedna osoba spożywająca potrawę z grzybami ma niepokojące objawy – do lekarza powinni zgłosić się wszyscy, którzy jedli ten sam posiłek, nawet jeśli nie mają objawów zatrucia.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Kto powinien unikać grzybów:



Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNIA

Grzyby

zawierają dużo substancji chitynowych, co powoduje, że **są ciężkostrawne.**

Nie zaleca się spożywania grzybów:

- kobietom w ciąży i karmiącym,
- dzieciom,
- osobom starszym,
- osobom z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

