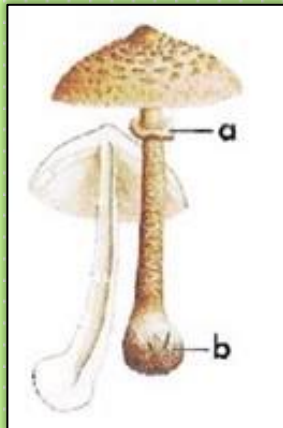


# Idziesz na grzyby? Pamiętaj...

W polskich lasach spotkać można grzyby jadalne, niejadalne, jak i **śmiertelnie trujące**.  
Zbieraj **tylko te grzyby, które dobrze znasz** i co do których jesteś pewny, że są jadalne.  
Najbezpieczniej zbierać **grzyby rurkowe** – wśród nich nie ma śmiertelnie trujących.



## Muchomor sromotnikowy – ŚMIERTELNIE TRUJĄCY!

a – **białe blaszki**, a na górnej części trzonu znajduje się **przyrośnięty pierścień**, zwisający w postaci kotnierza,

b - podstawa **trzonu jest bulwiasto** zgrubiała, tkwi w odstającej pochwie.

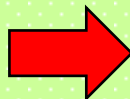
*Często mylony z innymi grzybami.*

***Dla bezpieczeństwa unikaj grzybów blaszkowych!!***

### OBJAWY ZATRUCIA:

- nudności,
- ból brzucha,
- skurcz mięśni,
- biegunka,
- podwyższona temperatura.

Przy zatruciu sromotnikiem  
w pierwszej dobie objawy  
mogą być utajone!



### Jak najszybciej sprowokuj wymioty

(np. pijąc ciepłą wodę z solą).

Treść żołądkową zabezpiecz,  
niezwłocznie udaj się do  
lekarza.



Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Wejherowie

# Zatrucia pokarmowe

**czyli ostre choroby układu pokarmowego wywołane przez drobnoustroje lub ich toksyny, np. przez bakterie *Salmonella*.**

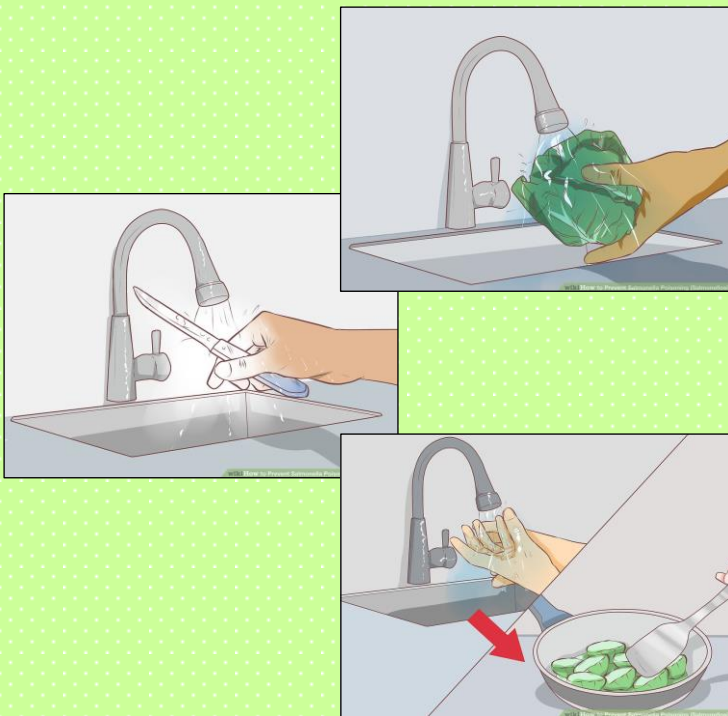
## Skąd:

- ? Żywność zanieczyszczona odchodami zakażonych zwierząt.
- ? Produkty żywnościowe pochodzące od zwierząt zakażonych: jaja, mięso, mleko.
- ? Zakażone zwierzęta i ludzie wydalające z kałem pałeczki *Salmonella*.
- ? Najczęstszą przyczyną zatruc pokarmowych jest używanie surowych jaj do ciast na zimno, mas kremowych, domowych majonezów, tatar z jajkiem, kogel – mogel.



## Jak unikać:

- ! Zawsze myj ręce.
- ! Myj warzywa i owoce.
- ! Dbaj o czystość lodówki i pomieszczeń do przygotowania posiłków.
- ! Przechowuj żywność w odpowiednich warunkach (niska temperatura).
- ! Przy obróbce termicznej stosuj właściwą temperaturę.
- ! Nie jedz lodów i ciast od nieznanymi wytwórców.
- ! Mięso surowe i jaja trzymaj w oddzielnym miejscu w lodówce.
- ! Nigdy ponownie nie zamrażaj raz rozmrożonego produktu!
- ! Tępy owady i gryzonie.
- ! Do obróbki surowego mięsa i ryb używaj oddzielnych desek.



W przypadku wystąpienia objawów chorobowych takich jak:

- nudności,
- wymioty,
- bóle brzucha,
- biegunka,
- podwyższona temperatura ciała,

**NALEŻY NIEZWŁOCZNIE ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA !**



Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Wejherowie