



BEZPIECZNE GRZYBOBRANIE

Grzyby są chętnie spożywane ze względu na walory smakowe, którymi wyróżniają się spośród innych produktów spożywczych. Poza tym zawierają również pewne ilości witamin oraz składników mineralnych. Z jednej strony są więc cenionym artykułem spożywczym, ale z drugiej mogą stać się przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych. Trucizny zawarte w grzybach należą do najsilniej działających w przyrodzie. Są odporne na obróbkę kulinarną (nawet długotrwałe gotowanie), suszenie i zamrażanie, a także działanie soków trawiennych.

W Polsce rośnie wiele gatunków o różnej toksyczności. **Większość najbardziej niebezpiecznych grzybów to grzyby blaszkowe. Najpoważniejsze zatrucia powoduje muchomor sromotnikowy, jadowity i wiosenny.** Gatunki te często mylone są z pieczarką, gołąbkami zielonymi, gąską zieloną oraz kanią. Dużą liczbę zatruc pokarmowych powodują też piestrzenica kasztanowata, zasłonak rudawy oraz krowiak podwinięty – popularna olszówka. Obgotowywanie tego popularnego grzyba zmniejsza właściwości trujące, ale nie likwiduje ich zupełnie. Często spożywany może po latach powodować uszkodzenie wątroby, wzroku a nawet czerwonych ciałek krwi. W zależności od rodzaju toksyn objawy zatrucia grzybami mogą być różne i występować w różnym czasie (od 3-4 do 40 godz.). Większość zatruc ma podobny początek – zaczynają się zazwyczaj od bólów głowy, brzucha, wymiotów, biegunkę i dołączają się do nich objawy charakterystyczne dla danej toksyny. **Jeżeli wystąpiły one po spożyciu grzybów nie należy ich lekceważyć i zawsze udać się do lekarza.** W przypadku zatrucia grzybami, nie jest wskazane podawanie choremu jakichkolwiek leków. Korzystne jest natomiast spożycie środków wywołujących wymioty np. ciepłej wody z rozpuszczoną w niej solą kuchenną. Próbkę wymiocin, kału i resztki potraw należy zabezpieczyć w celu identyfikacji grzyba, co umożliwi właściwą diagnozę i leczenie.

Aby uniknąć tak poważnych zagrożeń dla zdrowia należy bezwzględnie zastosować się do tzw. „**Dekalogu grzybiarza**”, który mówi, że:

- Zbieramy tylko te grzyby, co do których jesteśmy absolutnie pewni, że są jadalne
- Nie zbieramy owocników zbyt młodych, ponieważ nie wszystkie cechy potrzebne do identyfikacji mogą być u nich wykształcone
- Nie ścinamy samych kapeluszy, oglądamy dokładnie trzon, szczególnie jego zakończenie
- Nie spożywamy grzybów trudnych do identyfikacji: rozdrobnionych i połamanych (szczególnie w suszu),
- Uważamy na grzyby blaszkowe - wśród nich występuje najwięcej gatunków trujących
- Nie zbieramy grzybów do toreb plastikowych, a jedynie do przewiewnych koszy
- Nie przechowujemy zbyt długo potraw grzybowych parokrotnie je odgrzewając
- Nie kupujemy grzybów od przygodnych sprzedawców
- Nie wykorzystujemy grzybów zbieranych przez same dzieci
- Zwalczamy wszelkie przesady dotyczące sposobu identyfikacji grzybów np. gorzki smak grzybów trujących - gatunki śmiertelnie trujące mają przeważnie smak przyjemny, słodkawy

Opracowanie:

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Ciechanowie
(na podstawie materiałów: „Zbieraj grzyby” - W. Lasota, M. Klawitter)



KLESZCZE I CHOROBY ODKLESZCZOWE

Kleszcze są pasożytami zewnętrznymi głównie kręgowców – zwierząt i ludzi. Środowiskiem życia kleszczy jest najczęściej ściółka leśna wilgotnych lasów mieszanych. Kleszcze przebywają również na obrzeżach lasów, w parkach, nad brzegami stawów, na obszarach porośniętych wysoką trawą i zaroślami. Kleszcze stają się aktywne, gdy temperatura przekroczy 4-8 °C. Zazwyczaj jest to przełom marca i kwietnia i trwa do przełomu października i listopada.

Ugryzienia kleszczy są bezbolesne, gdyż wraz z ukłuciem wprowadza on do naszego organizmu substancje znieczulające i inne (przeciwwkrzepliwe, przeciwzapalne) ułatwiające żerowanie. Kleszcze mogą przenosić różne choroby; najgroźniejsze z nich występujące w Polsce to:

- **Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM)** – groźna choroba wirusowa ośrodkowego układu nerwowego. Jej objawy są mało charakterystyczne, przypominają grypę, stąd w początkowym okresie choroba może zostać nie rozpoznana. Nie ma możliwości leczenia KZM, lecz się tylko objawy choroby. Jedną z form ochrony przed tą chorobą są szczepienia ochronne.
- **Borelioza** – choroba wywoływana przez bakterię z rodzaju *Borrelia*. Pierwszym objawem choroby u części zakażonych jest pojawienie się na skórze wokół miejsca ugryzienia przez kleszcza niebolesnego, czerwonego powiększającego się znacznie tzw. rumienia wędrującego. Boreliozę leczy się za pomocą antybiotyków; nie ma możliwości zapobiegania chorobie poprzez szczepienia ochronne.

Oprócz tych chorób ugryzienia kleszczy mogą być również przyczyną wielu innych groźnych chorób.

JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED KLESZCZAMI?

Ryzyko ukąszenia przez kleszcza, a tym samym zachorowania na choroby odkleszczowe zmniejsza stosowanie się do poniższych zaleceń:

- Na spacer należy założyć jasne ubranie – po powrocie łatwiej będzie zauważyć na odzieży kleszcze
- Najlepiej wybrać koszulę z długim rękawem, długie spodnie i kryte obuwie; utrudniające kleszczom dostęp do skóry
- Warto spryskać się repelentem (środkiem odstraszającym owady), aby dodatkowo zniechęcić kleszcze
- Po powrocie ze spaceru koniecznie sprawdzić ubranie i usunąć dostrzeżone kleszcze
- Jeśli jest taka możliwość to warto wziąć prysznic; gdyż masaż gąbką może zmyć kleszcze, które nie wbiły się jeszcze w ciało
- Należy również zwracać szczególną uwagę na miejsca mniej widoczne, gdzie skóra jest delikatna: głowa (u dzieci), okolice uszu, pachy, doły łokciowe i podkolanowe, pępek, brzuch, pachwiny itp.
- Opiekunom dzieci zaleca się dokładnie sprawdzić całą skórę dziecka po każdym jego pobycie w miejscach zagrożonych atakiem kleszczy

USUWANIE KLESZCZA

Kleszcza uchwycić mocno pensetą jak najbliżej miejsca wbicia się w skórę, podważyć a następnie wyciągnąć zdecydowanym ruchem. Nie powinno się dopuścić do jego zmiżdżenia.

Opracowanie:

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Ciechanowie

(na podstawie Poradnika dla realizatora programu edukacyjnego „Chroń się przed kleszczami wszystkimi sposobami”)

PRZESTRZEGANIE ZASAD HIGIENY

- zawsze myj ręce po wyjściu z toalety i przed przystąpieniem do przygotowywania posiłków;
- dbaj o czystość naczyń i sprzętu kuchennego (ulubionym siedliskiem bakterii są wilgotne gąbki, zmywaki, drewniane deski do krojenia mięsa);
- zwalczaj owady i gryzonie przenoszące zarazki.

BEZPIECZNA WODA I ŻYWNOSĆ

- do przygotowywania żywności używaj tylko wody zdatnej do picia;
- kupuj żywność z wiadomego i pewnego źródła, oznakowaną, sprzedawaną w sposób higieniczny i w odpowiednich warunkach;
- stosuj zasadę ograniczonego zaufania do sprzedawcy – unikaj wyrobów garmazeryjnych, przechowywanych poza urządzeniem chłodniczym;
- myj dokładnie owoce i warzywa, szczególnie jeśli będziesz spożywać je na surowo;
- zwracaj uwagę na datę przydatności do spożycia produktów.

WŁAŚCIWA OBRÓBKĄ TERMICZNĄ

- całkowicie rozmrażaj drób, mięso, ryby i ich przetwory przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia, gotowania;
- dokładnie gotuj produkty wymagające obróbki termicznej (mięso, drób, jaja i owoce morza);
- potrawy typu zupy, sosy i gulasze przed podaniem zawsze doprowadzaj do wrzenia, aby mieć pewność, że osiągnęły temperaturę 70°C;
- przed podaniem mięsa i drobiu zwróć uwagę na sok z ich wnętrza, który powinien być jasny, a nie różowy;
- myj i wyparzaj jaja przed ich użyciem do produkcji potraw.

SEGREGOWANIE PRODUKTÓW

- oddzielaj produkty surowe od gotowych do spożycia. Zwróć szczególną uwagę na sposób przechowywania surowego mięsa, drobiu i owoców morza w urządzeniu chłodniczym;
- używaj oddzielnych noży i desek do przygotowywania surowej żywności.

ODPOWIEDNIA TEMPERATURA

- nie pozostawiaj ugotowanej żywności długo w temperaturze pokojowej. Po jak najszybszym schłodzeniu umieść ją natychmiast w urządzeniu chłodniczym (najlepiej poniżej 5°C);
- nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli znajduje się ona w urządzeniu chłodniczym;
- skracaj do minimum czas rozmrażania produktów. Najlepiej użyj do tego celu ciepłej wody lub skorzystaj z urządzeń grzejnych;
- wystrzegaj się spożywania częściowo rozmrożonych lodów, ciast kremowych przechowywanych poza urządzeniem chłodniczym.



Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Warszawie
ul. Żelazna 79, 00-875 Warszawa
tel.: (22) 620 90 01-06

Materiał opracowany przez:

Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia; Oddział Bezpieczeństwa Żywności, Żywnienia i Kosmetyków; Sekcja ds. Informacji i Marketingu