**О правилах поведения в лесу.**

Чтобы избежать беды надо помнить как вести себя в лесу, соблюдайте несложные правила.

Сообщите родственникам или знакомым о предполагаемом маршруте, о том, когда вы собираетесь возвращаться - это важное условие, так как ваше местонахождение будет известно, и вас обязательно будут искать вовремя, если вдруг вы потеряетесь.

Не забудьте взять с собой мобильный телефон, предварительно заряженный. И пополните счет достаточной для переговоров суммой денег. Не рискуйте идти в лес в одиночку, особенно, если это новый, неизвестный вам маршрут: лучше отправляться вдвоем или группой со своими хорошими знакомыми.

Если вы идете в лес с компанией, договоритесь, что к месту вашей стоянки будете возвращаться в определенное время. И обязательно запомните, кто и в каком направлении ушел в лес: так вас будет легче разыскивать.

Собирая грибы и ягоды, не увлекайтесь и отмечайте направление своего движения.

Возьмите с собой в лес небольшой запас продуктов, воду, лекарства, нож и спички. Одевайтесь в теплую одежду ярких цветов, чтобы вас было лучше видно. В осеннем лесу, оптимальной будет ярко-голубая одежда. Хорошо, если у вас будет с собой карта района, куда направляетесь.

Если в лесу потерялся ваш родственник или знакомый, то необходимо сразу обратиться в единую службу спасения.

Обращаем внимание, что самостоятельные поиски нередко приводят только к затаптыванию следов, по которым можно было отыскать человека.

Не стоит затягивать с вызовом спасателей – в такой ситуации важен каждый час.

**Памятка грибнику: отравление грибами.**

В наших лесах насчитывается около 25 видов ядовитых грибов, способных принести вред жизни и здоровью человека. Но даже хорошо знакомые и проверенные съедобные грибы при нарушении условий хранения могут стать потенциальной угрозой. Также опасность представляют переросшие грибы (в них накапливаются токсические вещества), не прошедшие должной термической обработки (недостаточно проваренные) и не просолившиеся при солении.

**Признаки отравления грибами:**

Основными симптомами являются: тошнота и многократная рвота, болезненность в кишечнике и расстройство пищеварения. Кроме того, признаки отравления грибами могут включать поражения ЦНС, которые проявляются в бредовых состояниях и изменении диаметра зрачков, в судорожных синдромах. Признаки отравления грибами мухоморами состоят в приобретении кожей желтушного оттенка, в малокровии и проникновении гемоглобина в мочу. При тяжелых отравлениях может наступить кома либо паралич.

**Первая помощь при отравлении грибами:**

При первых же признаках отравления немедленно вызывайте скорую помощь. В ожидании врача пострадавшему при отравлении грибами (рвота, понос) необходимо промыть желудок. Напоите больного бледным раствором марганцовки (1-2 литра) и вызовите рвоту. Повторять – до «чистой воды». Пострадавшему нужно принять активированный уголь, энтеросорбенты, солевое слабительное (2 столовые ложки соли на стакан воды). Восполнит потерю жидкости подсоленная или минеральная вода, сладкий чай.

**Памятка грибнику.**

Собирайте только те грибы, которые хорошо знаете.

Не собирайте грибы вдоль трасс, вблизи промышленных предприятий, где они накапливают в высоких концентрациях ртуть, свинец, кадмий, другие тяжелые металлы и становятся опасными для здоровья.

Не храните соленые грибы в оцинкованной и глиняной глазурованной посуде.

Расстройство пищеварения могут вызвать и соленые грибы, поданные на стол раньше срока. Поэтому следует помнить, что соленые грибы сухим посолом можно употреблять в пищу: рыжики – через 5-6 дней хранения, грузди – через 30-35 дней, волнушки – через 40 дней, а валуи – через 50-60 дней.

Грибы горячей засолки употребляются через 7-8 дней. В эти сроки грибы «созревают», и горькие вещества в них разрушаются.

Территориальный отдел по Курортному району

УГЗ Главного управления МЧС России

по г. Санкт-Петербургу