

# *Ciupercile deliciosu sau pericol?*

Ciupercile sunt un ingredient popular în bucătărie, dar cunoașterea lor este esențială pentru a evita intoxicațiile, când preferați să le culegeți din locuri neautorizate.

•Ține minte•

1. Multe ciuperci sălbatice conțin diverse toxine care pot provoca intoxicații grave.
2. Toxinele ciupercilor salbatice afectează ficatul și rinichii ducând chiar și la deces în scurt timp.
3. Nu există metode sigure care să diferențieze soiurile otrăvitoare de cele comestibile. **Nu credeți în cele auzite!!!**
4. Consumați doar ciuperci procurate în locuri autorizate.
5. Chiar și ciupercile comestibile care sunt culese din zone poluate pot fi toxice.
6. Nu gustați ciupercile în timpul colectării.
7. Evitați păstrarea ciupercilor la cald, deoarece ele sunt un produs perisabil.
8. Nu implicați în procesul de colectare a ciupercilor copii și limitați consumul lor în rația alimentară pentru aceștia.
9. Nu consumați ciupercile în stare crude.
10. Dacă nu sunteți siguri în comestibilitatea ciupercilor nu încercați să le preparați sau să le conservați deoarece nu își pierd din toxicitate.



## Simptomele intoxicației cu ciuperci



- dureri abdominale
- diaree
- slăbiciune generală
- amețeli
- pierderea cunoștinței
- greați, vomă
- transpirație
- dureri de cap
- halucinații
- comă



### PRIMUL AJUTOR

- 1.) În caz de intoxicație **apelați de urgență 112** deoarece persoana intoxicată necesită internare urgentă la spital, indiferent de gravitatea intoxicației.
- 2.) Până la sosirea echipei medicale, persoana intoxicată va bea cât mai mult lichid rece (2-3 litri)
- 3.) Persoana trebuie să stea în pat, se interzice efectuarea activității fizice înainte de spălarea stomacului (spălarea va elimina toxinele, iar activitatea fizică intensifică absorbția toxinelor în sânge).

Ciupercile sălbatice pot fi frumoase dar nu și sănătoase.

FIȚI PRUDENȚI !



**ANSP**

AGENȚIA NAȚIONALĂ  
PENTRU SĂNĂTATE PUBLICĂ