**Беседа «Как избежать отравлений».**

**Отравление лекарствами и пищевые отравления.**

1. **Беседа.**

Помните бегемотиков из сказки К.Чуковского «Айболит»? Они (бегемотики)» схватились за животики: у них, у бегемотиков, животики болят». Какие причины могут вызвать боли в животе? Чаще всего — отравление.

Отравления бывают: лекарственные, пищевые, алкогольные, наркотические, химические.

Отравиться можно по-разному. Во-первых, когда яд попадает в организм через кожу. Например, при укусе змеи или пчелы. Во-вторых, через органы дыхания. Например, находясь в помещении, обработанном средствами от тараканов, моли или комаров. В-третьих, при употреблении в пищу некачественных продуктов или ядовитых веществ.

Как можно отравиться лекарством? Если употребить большую дозу лекарства, или выпить лекарство с просроченным сроком хранения, или принять лекарство, вызывающее аллергию.

1. **Игра-соревнование «Кто лучше знает?»**

Повторение правил здорового образа жизни.

1. **Признаки лекарственного отравления.**
2. Тошнота, рвота.
3. Сужение или расширение зрачков.
4. Вялость, сонливость.
5. Потеря сознания.
6. Нарушение сердечного ритма.
7. **Помоги себе сам!**

При первых признаках отравления лекарством:

* позвоните в «скорую помощь» по телефону 03 и объясните, что с вами случилось; если нет телефона, обратитесь к соседям;
* промойте желудок, выпив большое количество воды комнатной температуры;
* вызовите рвоту, глубоко заведя в глотку два пальца;
* чтобы легче дышалось, нужно лечь на живот.
1. **Беседа.**

Чтобы пища приносила максимальную пользу, её важно правильно хранить и готовить.

Большинство скоропортящихся продуктов хранится в холодильнике. Холод не убивает микробы, а только задерживает их размножение, поэтому продукты в холодильнике портятся медленнее, чем при комнатной температуре.

Продукты, купленные на рынке (овощи, фрукты), необходимо хорошо мыть, подвергать тепловой обработке ( мясо- варить, молоко — кипятить). Это вызвано тем, что в продукты животного происхождения может попасть кишечная или туберкулёзная палочка, которые погибают при кипячении.

Грязную посуду после еды желательно сразу мыть, чтобы на неё не успели сесть мухи или другие насекомые, распространяющие микробы.

**Осторожно — бледная поганка.**

Бледная поганка уже давно снискала себе дурную славу своей ядовитостью. Каждый год из-за неё страдают во всем мире сотни людей, многие из них погибают. Высокая смертность объясняется не только сильным действием яда, входящего в состав этих грибов, но и его необычными свойствами. Основную роль в механизме отравления бледной поганкой играет аманитотоксин. Ничтожной дозы — 25-30 миллиграммов этого яда, содержащегося в одном грибе бледной поганки, - вполне достаточно, чтобы вызвать смертельное отравление. Кроме того, аманитотоксин совершенно не растворяется в воде, сохраняет свою ядовитость даже после 20-минутного кипячения. Попав в организм, яд даёт знать о себе не сразу, а несколько часов спустя.

Чтобы избежать тяжёлых отравлений бледной поганкой, нужно знать её отличительные признаки. Некоторые всерьёз думают, что ядовитые грибы как-то сигнализируют о своей ядовитости неприятным запахом или вкусом, тем, что их не трогают черви и улитки. Увы, подобные взгляды — опасное заблуждение. Отравившиеся бледной поганкой нередко с большой похвалой отзывались о её вкусе, а запах этого гриба напоминает запах шампиньона.

Чем же поганка отличается от шампиньона? Бледная поганка на нижней части ножки всегда имеет клубневидное вздутие, покрытое плёнчатым чехлом. В верхней части ножки есть плёнчатое кольцо белого, зеленоватого или бледно-желтоватого цвета. Пластинки на нижней поверхности шляпки частые, белые, не меняющие своей окраски.

1. **Признаки пищевого отравления.**
2. Режущая, острая боль в области живота.
3. Рвота.
4. Расстройство желудка.
5. Слабость, сонливость.
6. **Итог.**

Аккуратность и осторожность при приёме лекарств позволяет избежать отравления. В пищу можно употреблять только свежие неиспорченные продукты, не готовить неизвестные грибы.