



- ✓ از مصرف قارچ های خودرو مخصوصا قارچ هایی که در کنار تنه درختان می رویند و یا قارچ های جمع آوری شده توسط افراد بومی، خودداری کنید.
- ✓ برای حفظ سلامت خود و خانواده تان تنها قارچ هایی را که توسط مراکز مجاز و در بسته بندی های دارای مجوز می باشند، خریداری و مصرف نمایید.



برخی از سموم موجود در قارچ های سمی، مقاوم به گرما بوده و فرآیندهای آماده سازی غذا مانند کباب کردن، آب پز کردن، سرخ کردن، بخار پز کردن، قادر به تخریب کامل مواد سمی موجود در آن نمی باشد.

شناسایی انواع خوراکی قارچ از انواع سمی تنها توسط **متخصصان و کارشناسان مجرب قارچ شناسی و گیاه شناسی** امکان پذیر است. بنابراین به توصیه های برخی از افراد در تشخیص انواع سمی از انواع خوراکی قارچ توجه نکنید.

باورهای غلط در فصول غیرسمی بودن قارچ:

- ✗ مصرف قارچ ها توسط پرندگان و سایر جانوران
- ✗ تغییر رنگ قاشق نقره در اثر تماس با قارچ
- ✗ وجود حشرات در اطراف قارچ

قارچ هایی که بصورت تاخیری (با فاصله بیش از ۶ ساعت از مصرف) علائم گوارشی ایجاد می کنند، سمیت به مراتب بیشتری داشته و میتوانند منجر به نارسایی حاد کبدی و مرگ شوند.

در صورت بروز علائم گوارشی تهوع، استفراغ و اسهال به فاصله ۱۲-۵ ساعت پس از مصرف قارچ های خودرو، از هرگونه خوددرمانی و درمان علامتی پرهیز نموده و هر چه سریعتر بیمار را به مرکز درمانی تخصصی مسمومیت ها منتقل کنید.



در صورت امکان، نمونه باقی مانده قارچ مصرف شده توسط بیمار را برای شناسایی کادر پزشکی در بیمارستان به همراه داشته باشید.