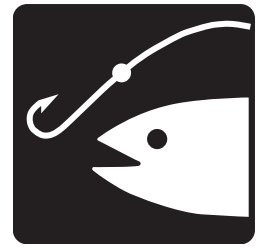


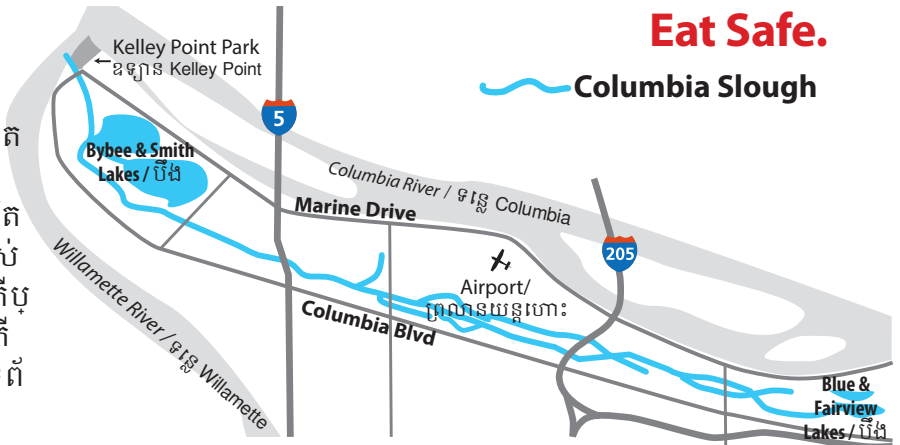
បំប្រុងប្រយ័ត្ន! ត្រីឆ្លាត

ត្រីមកពី Columbia Slough អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការបរិភោគ។ បរិភោគដោយសុវត្ថិភាព



**Fish Smart.
Eat Safe.**

ត្រីគឺជាប្រភពប្រភេទអ៊ីនដ័រឬស្រីមួយ។ ក៏ប៉ុន្តែ ត្រី មួយចំនួននៅ Columbia Slough អាចនឹងទទួលបានការបំពុលដោយសារសារធាតុគីមីដូចជា ប៊ីផេនីល ប៉ូលីក្លរួ (PCBs) និងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត មួយចំនួន។ អាជ្ញាធរសុខាភិបាលរដ្ឋ Oregon (OHA) ណែនាំឱ្យបរិភោគអាហារឆ្នែតតែ 1 ដងក្នុងប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយខែសម្រាប់ត្រីទាំងអស់ដែលចាប់បាននៅតំបន់ Slough លើកលែងតែត្រីប្រភេទពួកជញ្ជក់ខ្នាតធំ។ គប្បីត្រូវលាងសម្អាតត្រី និងរះយកគ្រឿងក្នុងចេញ ដូចមានបង្ហាញនៅទំព័រខាងក្រោយនៃខិត្តប័ណ្ណផ្សព្វផ្សាយនេះ។



តើត្រីប្រភេទណាដែលខ្ញុំគួរបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចតួច?
 បរិភោគតែ 1 ដងប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយខែសម្រាប់ត្រីពីតំបន់ Slough ដូចជាប្រភេទត្រីដែលបង្ហាញនៅផ្នែកខាងក្រោម។



Carp / ត្រីគល់រាំង



Black Crappie / ត្រីក្រាប៊ីខ្មៅ



Sunfish / ត្រីសាន់វិស



Bluegill / ត្រីប្លូហ្គីល



Largemouth Bass / បាសមាត់ធំ



Large-scale sucker / ត្រីប្រភេទពួកជញ្ជក់ខ្នាតធំ

មួយដុំប៉ុណ្ណោះ:



1

ដងក្នុងមួយខែ

បរិភោគត្រីទាំងមូលតែ 1 ពេលក្នុងមួយខែ ឬបរិភោគតែអាហារឆ្នែត 2 ដងក្នុងមួយខែនៃត្រីប្រភេទពួកជញ្ជក់ខ្នាតធំ។

តើនរណាជាអ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់ជាងគេបំផុត?

- ស្ត្រីដែលមាន ឬអាចនឹងមានផ្ទៃពោះ
- ទារកកំពុងលូតលាស់នៅក្នុងផ្ទៃម្តាយ ទារកកំពុងបៅដោះម្តាយ និងកុមារដែលមានអាយុក្រោម 6 ឆ្នាំ
- អ្នកដែលបរិភោគត្រីច្រើនមកពី Columbia Slough

តើហានិភ័យសុខភាពដែលអាចកើតឡើងពីការបរិភោគត្រីដែលបំពុលដោយសារធាតុ PCBs និងថ្នាំពុលមានអ្វីខ្លះ?

- បំផ្លាញការលូតលាស់ខួរក្បាលដំណាក់កាលដំបូង និងប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់កុមារ
- មានគ្រោះថ្នាក់ដល់ប្រព័ន្ធបន្តពូជនិង ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ
- ហានិភ័យនៃជំងឺមហារីកខ្ពស់ជាងមុន



OHA បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពការប្រឹក្សាអំពីត្រី Columbia Slough Fish នៅខែធ្នូឆ្នាំ 2019 ។



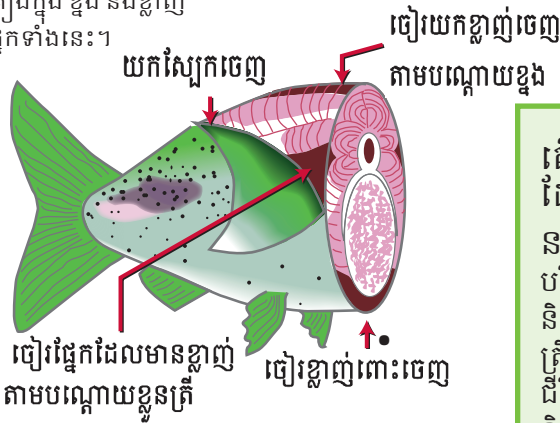
សេចក្តីប្រកាសអំពីត្រីនៅ Columbia Slough

តើខ្ញុំអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យសុខភាពរបស់ខ្ញុំបានដោយរបៀបណា?

- បរិភោគតែចំនួនអាហារដែលបានណែនាំក្នុងមួយខែត្រីពីតំបន់ Slough (ដូចជាប្រភេទត្រីដែលបង្ហាញក្នុងប្រអប់ក្រហមនៅទំព័រមុខ) ។ អាហារមនុស្សពេញវ័យធម្មតាមួយពេល (8 អោន) គឺទំហំប្រមាណនឹងកម្រាលនៃដៃរបស់មនុស្សម្នាក់ឬប្រមាណនឹងទំហំសន្លឹកបៀ 2 ហ្វី ។ មនុស្សវ័យជំទង់និងកុមារតូចៗគួរបរិភោគចំណែកតូចជាងនោះ។
- ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគត្រីមកពីតំបន់ Slough សូមបរិភោគកូនត្រីតូចៗ និងមានអាយុតិច។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេអោយត្រីទិញត្រីមិនមកពីហាងសូមសួរថាត្រីនោះមកពីណា។

នៅពេលបរិភោគត្រីមកពីតំបន់ Slough សូមអនុវត្តតាមជំហានទាំងឡាយដូចខាងក្រោម៖

- កាត់ និងបោះចោលនូវក្បាល ស្បែក គ្រឿងក្នុង ខ្នង និងខ្នាញ់ពោះ។ សារធាតុពុល ស្តុកទុកនៅក្នុងផ្នែកទាំងនេះ។
 - សូមបរិភោគតែសាច់ត្រីសុទ្ធតែប៉ុណ្ណោះ។
 - ដុត ស្ងោរ អាំង ឬចំហុយសាច់សុទ្ធ (ដោយគ្មានស្បែក ឬខ្នាញ់) ហើយទុកឲ្យខ្លាញ់ស្រក់ចេញ។
 - សូមកុំបរិភោគត្រីនៅពីតំបន់ Slough។
- សូមកុំបរិភោគ ឬចម្អិនដោយប្រើខ្នាញ់ចំហៀរ



ទំហំអាហាររបស់អ្នកអាស្រ័យលើទំហំរបស់អ្នក

ទំហំអាហារ = 8 អោន ឬ 8 អោន

ទំហំនិងកម្រាលនៃដៃ ឬ 4 អោន

ទំហំនិងកម្រាលសន្លឹកបៀ 2 ហ្វី 160 ជោន ឬ 80 ជោន

តើត្រីដែលបានទិញនៅហាងមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបរិភោគទេ?

សូមពិនិត្យមើលគេហទំព័ររបស់ OHA នៅ www.healthoregon.org/fishadv ដើម្បីទទួលបានជំនួយនូវព័ត៌មានអំពីការបរិភោគរបស់ OHA និងសារធាតុគីមីពុលដទៃទៀតនៅក្នុងត្រីដែលលក់នៅតាមហាង។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

- អាជ្ញាធរសុខាភិបាលរដ្ឋ Oregon – សេចក្តីប្រកាសអំពីត្រី និងគោលការណ៍ណែនាំអំពីការបរិភោគ www.healthoregon.org/fishadv
- ទីក្រុង Portland - ការិយាល័យសេវាបរិស្ថាន - សេចក្តីប្រកាសអំពីត្រីនៅ Columbia Slough៖ www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory

តើត្រីប្រភេទណាដែលខ្ញុំគួរបរិភោគឲ្យបានច្រើន?

OK

បរិភោគត្រីដូចជា ត្រីសាល់ម៉ុន និងត្រីម្យ៉ាងឥន្ទន (សមុត)។ ត្រីទាំងនេះចំណាយពេល ខ្លះៗក្នុងជីវិតរបស់ពួកវារស់នៅក្នុង សមុទ្រ និងមានបរិមាណសារធាតុពុលទាបជាងគេ។

តើមានកន្លែងនេសាទត្រីដែលមានសុវត្ថិភាពជាងនេះដែរឬទេ? មាន។ ត្រីដែលផ្លាស់ទីទៅកាន់សមុទ្រអាចនឹងមានសារធាតុពុលតិចតួច។ ការនេសាទត្រីនៅ Clackamas ឬទន្លេ Sandy អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យបាន។ មុនពេលនេសាទត្រីនៅតំបន់ផ្សេងទៀត សូមពិនិត្យមើលសេចក្តីប្រកាសណែនាំតាមរយៈ www.healthoregon.org/fishadv.

ការិយាល័យសេវាបរិស្ថាន ប្តេជ្ញាចិត្តក្នុងការផ្តល់ជូននូវការទទួលបានព័ត៌មានប្រកបដោយអត្ថន័យខ្លឹមសារ។ ដើម្បីស្នើសុំការបកប្រែឯកសារ បកប្រែផ្ទាល់មាត់ ធ្វើការកែប្រែ ដំណោះស្រាយ ឬជំនួយចាំបាច់ដទៃផ្សេងទៀត សូមទូរសព្ទទៅលេខ 503-823-7740 ឬ Oregon Relay Service លេខ 711។