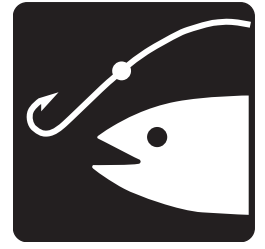


# DIGNIIN!

**Si fiican u kaluumayso  
Cunto Badqabta cun.**



**Kaluunka ka yimaada Columbia Slough  
ayaa noqon kara mid khatar ah in la cuno.**

Kalluunka waa ilo laga helo borotiin. Si kastaba ha ahaatee, kalluunka qaarkiis ee ku jira Columbia Slough ayaa laga yaabaa in uu wasakheysan tahay oo leeyahay kiimikooyin sida polychlorinated biphenyls (PCBs) iyo sunta cayayaanka. Oregon Health Authority (OHA, Waaxda Caafimaadka ee Oregon) waxay ku talinaysaa inaad cunto **kaliya 1 jeex oo hilib ah bil kasta** oo aad ka doorato dhammaan noocyada kaluunka ee lagu soo dabo Slough marka laga reebo kaluunka waawayn. Kalluunka waa la in nadiifiyaa oo laga saaraa xiidmaha sida ka muuqata dhinaca dambe ee warqadan macluumaadka.



**Fish Smart.  
Eat Safe.**

**Columbia Slough**

## Kaluunkee ayay tahay inaan wax yar ka cuno?

Cun **kaliya 1 mar** bishiiba ku dhawaad dhammaan kaluunka lagasoo qabto Slough, sida kuwa hoos ka muuqda.

### Xaleef kaliya



Carp



Black Crappie



Sunfish



Bluegill



Largemouth Bass



Large-scale sucker /  
Kaluunka qirada wayn

Cun kaliya **1 cuntada jirka oo dhan ah ama kaliya 2 jeer** cuntooyin ah bil kasta markaad cunayso kaluunka maqaarka wayn.

## Ayaa halis badan ugu sugan?

- Hawaanka laga yaabo inay uur yeeshaan
- Carruurta uurka kobcaysa, dhallaanka la xanaaneynayo, iyo carruurta ay da'doodu ka yar tahay 6 jir
- Dadka cuna kalluun badan oo ka yimaada Biyo fariisiga



## Waa maxay halista caafimaad ee

**suurtagalka ee ka imaanaysa cunista kaluunka wasakhdu ka sii gaartay PCBs iyo sunta cayayaanka?**

- Dhaawac ku yimaada korritaanka maskaxda ee hore iyo nidaamka dareenka ee carruurta
- Waxyeello soo gaarta qaab-dhismeedka taranka iyo nidaamka difaaca jirka
- Halis kansar oo sare

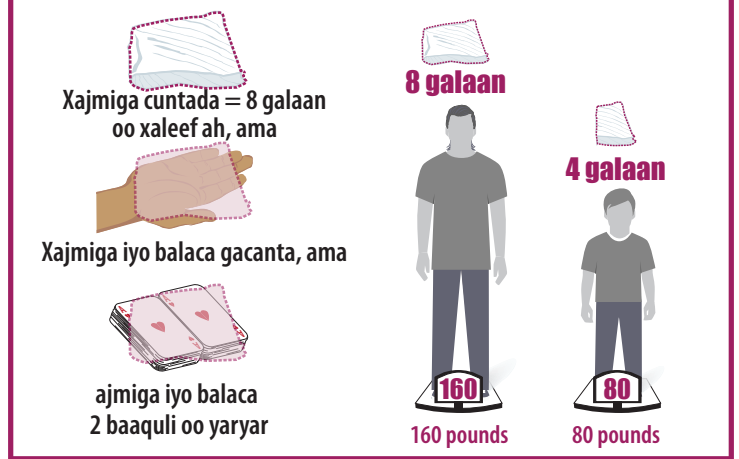
**OHA ayaa wax ka badashay Gudiga Talo Bixinta ee Kaluunka Columbia Slough bishaan Diseembar 2019.**

# Tala bixinta Kalluunka Columbia Slough

## Sidee baan u yaran karaa halista caafimaadkayga?

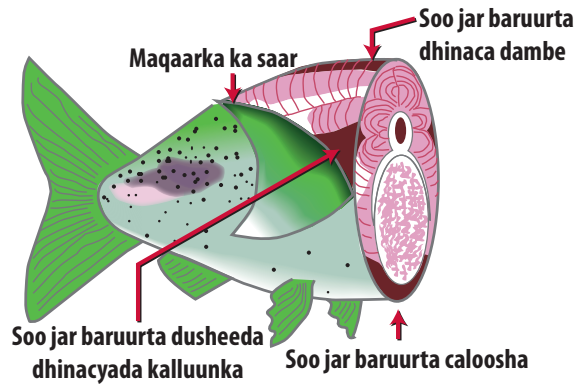
- Cun kaliya tirada lagugula taliyay ee cuntooyinka bishiiba ee kaluunka Slough (sida kuwa ku qoran bokiska cas ee hore). Cuntada caadiga ah ee qofka qaangaarka ah (8 galaan) ayaa ah xajmiga iyo balaarka gacanta qofka ama ku dhawaad muddo laba baaquli oo yaryar. Dadka waawayn ee jirka yaryar iyo carruurta waa inay cunaan cunto intaas ka yar.
- Haddii aad cunto kalluun laga helo Biyo fariisi, waxaad cuntaa yar, ee da'da yar
- Haddii lagu siiyo kaluun ama aad soo iibsato kaluun aan ka imaan dukaanka, waydii meesha kaluunku ka yimid.

## Xajmiga cuntadaadu waxay ku xiran tahay xajmigaaga



## Marka aad cunayso kalluun laga helo Biyo fariisi, raac tallaalooyinkan:

- Soo jar oo tuur madaxa, maqaarka, caloosha, dhabarka iyo baruurta caloosha. Waxyaabo wasakh ah aa ku jira qaybahan.
- Dub, sol 'broil' ama uumi ku kari cadka (isaga oo aan lahayn maqaar ama baruur) oo u oggolaaw in baruurta ka daadato.
- Cun kaliya kaluunka lafaha laga saaray.
- Ha cunin kaluun qeeriin ah oo ka yimid Slough.
- Ha cunin ama ku kari waxyaabo baruurta qabto.



## Kaluunkee ayay tahay inaan wax badan ka cuno?

Cun kalluunka sida salmon iyo steelhead. Noocyadan kalluun waxay qayb ka mid ah noloshooda ku qaataan badda waxayna leeyihiin qadar yar oo wasakh ah.

OK

## Ma jiraan meelo ammaan ah oo laga kaluumaysto?

**Haa.** Kalluunka aada baddu wuxuu yeelan karaa wasakh yar. Ka kalluumaysiga Columbia, Clackamas, ama Webiyada Sandy ayaa yarayn kara halisahaaga. Ka hor inta aan laga kalluumaysan meelaha kale, wixii talo bixin ah ee kale ee ku saabsan kalluunka ka fiiri [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv).

## Ma yahay kaluunka aad kasoo iibsato dukaanku mid badqaba?

Ka fiiri webseetka OHA [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv) xili hore si aad u ogaato sida loo yareeyo cunista sunta meerkuriga, PCB yada, iyo kiimikooyinka kale ee sunta ah ee ku jira kaluunka lagu iibsho dukaannada.

## WIXII MACLUUMAAD DHEERIAAD AH

Oregon Health Authority, Maamulka Kaluunka iyo Tusoooyinka Cunista— [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)

Laanta Adeegyada Bii'ada ee Magaalada Portland ee Kaluunka Columbia Slough Gudigga Talo Bixinta Kaluunka— [www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory](http://www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory)

Xafiiska Adeegyada Deegaanka waxaa ka go'an in uu bixiyo helitaan macno leh. Si aad u codsato turjumaad, fasiraad, wax ka bedel, qorshayaal ama taageero kale oo dheeraad ah, fadlan wac 503-823-7740 ama Oregon Relay Service 711.

Traducción o interpretación | Chiakun mak me chiakun fos | Chuyển Ngữ hoặc Phiên Dịch | 翻译或传译 | 翻訳または通訳 |  
Письменный или устный перевод | Traducere sau Interpretare | Письмовий або усний переклад | Turjumida ama Fasiraadda |  
الترجمة التحريرية أو الشفهية | ການແປພາສາ ຫຼື ການອະທິບາຍ | अनुवाद तथा दोभाषे सेवा | 503-823-7740