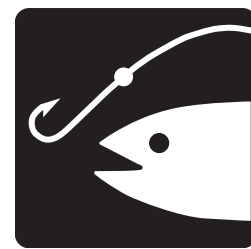


# ВНИМАНИЕ! Как правильно ловить и безопасно готовить рыбу

Есть рыбу из Columbia Slough может быть вредно.

Рыба — важный источник белка. Тем не менее рыба из Columbia Slough может быть загрязнена такими химикатами, как полихлорированные бифенилы (ПХБ) и пестициды. Орегонское управление здравоохранения (ОНА) рекомендует употреблять в пищу **не более 1 филе в месяц** рыбы, пойманной в Slough, за исключением большегубого чукучана. Чистить и потрошить рыбу следует так, как показано на обороте.



**Fish Smart.  
Eat Safe.**



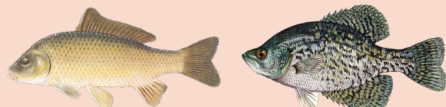
## Потребление какой рыбы нужно уменьшить?

Ешьте **не более 1 филе в месяц** такой рыбы, пойманной в Slough, которая изображена ниже.

**Только филе**

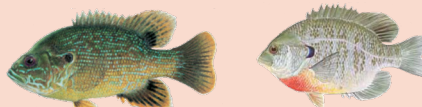


**раз в месяц**



Carp/  
Карп

Black Crappie/  
Черный краппи



Sunfish/  
Солнечный окунь

Bluegill/  
Синежаберный  
солнечник



Largemouth Bass/  
Большеротый окунь



Large-scale sucker /  
Большегубый чукучан

Ешьте **не более 1 блюда** из большегубого чукучана **целиком** или **не более 2 филе** этой рыбы в месяц.

## Кто подвергается наибольшему риску?

- Женщины, которые могут забеременеть
- Дети в утробе матери, грудные младенцы и дети младше 6 лет
- Люди, которые едят много рыбы из Slough



## Чем угрожает здоровью рыба, загрязненная ПХБ и пестицидами?

- Поражение головного мозга и нервной системы на ранних этапах развития у детей
- Негативное действие на репродуктивную и иммунную системы
- Увеличение риска онкологических заболеваний

Управление ОНА обновило рекомендации, относящиеся к рыбе из Columbia Slough, в декабре 2019 г.

## Рыба из Columbia Slough: рекомендации

### Как уменьшить риск, угрожающий здоровью?

- Ешьте в месяц только рекомендованное число блюд из рыбы, пойманной в Slough (такой, какая изображена на первой странице в разделе, обведенном красной рамкой). Размер и толщина типичного блюда, приготовленного для взрослого человека (8 унций) примерно соответствуют человеческой ладони или 2 колодам игральных карт. Взрослым людям небольшого роста и детям рекомендуются меньшие порции.
- Если вы едите рыбу из Slough, употребляйте более мелкую и молодую рыбу.
- Если вы получили или купили рыбу не из магазина, спрашивайте, откуда эта рыба.

### Размер блюда зависит от вашего размера



### Употребляя в пищу рыбу из Slough, соблюдайте следующие правила.

- Отрезайте и выбрасывайте голову, кожу, внутренности и жир со спины и с брюшка. В этих частях накапливаются загрязняющие вещества.
- Запекайте, жарьте на открытом огне, гриле или на пару только филе (без кожи или жира) и дайте жиру стечь.
- Ешьте только рыбное филе.
- Не ешьте сырую рыбу из Slough.
- Не ешьте и не используйте для приготовления пищи стекающий жир.



### Какую рыбу следует есть чаще?

Ешьте такую рыбу, как лосось и радужная форель. Эти виды проводят часть своей жизни в океане и содержат меньше загрязнителей.

OK

### Есть ли более безопасные места для ловли рыбы?

Да. Рыба, заплывающая в океан, содержит меньше загрязнителей. Ловля рыбы в реках Колумбия, Клакамас или Сэнди, может быть связана с меньшим риском. Прежде чем отправиться на рыбалку в другие места, просмотрите другие рекомендации, относящиеся к рыбе, на сайте [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv).

### Безопасно ли есть рыбу, купленную в магазине?

См. рекомендации по уменьшению риска отравления ртутью, ПХБ и другими токсинами, содержащимися в рыбе, которая продается в магазинах, на сайте Орегонского управления здравоохранения (ОНА), [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv).

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Орегонское управление здравоохранения, рекомендации по ловле рыбы и ее употреблению в пищу — [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)

Портлендское бюро экологического обслуживания района Columbia Slough: рекомендации, относящиеся к рыбе — [www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory](http://www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory)

Бюро экологического обслуживания стремится предоставлять осмысленный доступ. Для того, чтобы запросить письменный или устный перевод, модификации, особые удобства или другие вспомогательные средства, обращайтесь по телефону 503-823-7740 или пользуйтесь линией Орегонской трансляционной службы (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