

ຄໍາເຕືອນ!

ບາຈາກບຶງ Columbia Slough (ບຶງໂຄລັມເບັຽ) ອາດບໍ່ປອດໄພ ທີ່ຈະກິນ.

ບາແມ່ນແຫຼ່ງໄບຕົນທີ່ດີເລີດ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ບາໃນບຶງ Columbia Slough ອາດປົນເປື້ອນ ສານເຄມີ ເຊັ່ນ ສານໄພລິຄລໍຣິເນດ ໄບຟິນິລ (polychlorinated biphenyls, PCBs) ແລະຢາຂ້າແມງໄມ້. ອົງການສຸຂະພາບຮັຖອໍຣິກອນ (Oregon Health Authority, OHA) ແນະນຳໃຫ້ກິນບາ **1 ຕ່ອນເທົ່ານັ້ນ ຕໍ່ເດືອນ** ສຳລັບບາທັງໝົດທີ່ຈັບມາຈາກບຶງ Slough ຍົກເວັ້ນແຕ່ບານ້ຳຈິດຂະໜາດໃຫຍ່ (Large-scale sucker). ຄວນລ້າງບາໃຫ້ສະອາດ ແລະ ຄວັກໃສ່ໃນອອກດັ່ງສະແດງຢູ່ໜ້າຫຼັງ.

ກິນບາຢ່າງສະຫຼາດ. ກິນຢ່າງປອດໄພ.



**Fish Smart.
Eat Safe.**



ປາຫຍັງແດ່ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຄວນກິນໜ້ອຍລົງ?

ກິນບາ 1 ຕ່ອນເທົ່ານັ້ນ ຕໍ່ເດືອນສຳລັບບາເກືອບທັງໝົດທີ່ ຈັບມາຈາກບຶງ Slough, ເຊັ່ນ ບາຕ່າງໆ ທີ່ສະແດງຂ້າງລຸ່ມນີ້.

ຕ່ອນເທົ່ານັ້ນ

1

ຕໍ່ເດືອນ

	
Carp / ບາໃນ	Black Crappie / ບາແບລັກ ແຄຣບບີ້
	
Sunfish / ບາຊິນຜິສ	Bluegill / ບາບລຸກິວ
	
Largemouth Bass / ບາລາຈເມົາທ໌ແບສ	
	
Large-scale sucker / ບານ້ຳຈິດຂະໜາດໃຫຍ່	

ກິນ ສະເພາະສ່ວນໄຕບາ 1 ໃຕເທົ່ານັ້ນ ຫຼື 2 ຕ່ອນເທົ່ານັ້ນ ຕໍ່ເດືອນ ສຳລັບບານ້ຳຈິດຂະໜາດໃຫຍ່.

ໃຜແດ່ມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍທີ່ສຸດ?

- ຜູ້ຍິງທີ່ອາດຖືພາໄດ້
- ທາລິກໃນທ້ອງທີ່ກຳລັງເຕີບໂຕ, ທາລິກທີ່ກິນນົມແມ່, ແລະເດັກອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 6 ປີ
- ປະຊາຊົນທີ່ກິນບາຈຳນວນຫຼາຍຈາກບຶງ Slough

ຄວາມສ່ຽງດ້ານສຸຂະພາບທີ່ອາດເປັນໄປໄດ້ຈາກການກິນບາທົ່ວປີ ເປື້ອນສານ PCBs ແລະຢາຂ້າແມງໄມ້ ມີຫຍັງແດ່?

- ຄວາມເສັຽຫາຍຕໍ່ສະໝອງແຕ່ຫົວທີ່ ແລະພັດທະນາການດ້ານລະບົບປະສາດໃນກຸ່ມເດັກນ້ອຍ
- ອັນຕະລາຍຕໍ່ລະບົບສືບພັນ ແລະລະບົບພູມຄຸ້ມກັນຮ່າງກາຍ
- ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນມະເຮັງຫຼາຍຂຶ້ນ



OHA ໄດ້ປັບບຸງຂໍ້ມູນຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບບາຈາກບຶງ Columbia Slough ໃນເດືອນທັນວາ 2019.



ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບປາຈາກບຶງ Columbia Slough

(Columbia Slough Fish Advisory)

ຂ້າພະເຈົ້າຈະສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງດ້ານສຸຂະພາບໄດ້ແນວໃດແດ່?

- ກິນປາສະເພາະຕາມຈຳນວນທີ່ແນະນຳໄວ້ຕໍ່ເດືອນສຳລັບປາຈາກບຶງ Slough (ເຊັ່ນວ່າ ປາຕ່າງໆ ທີ່ສະແດງຢູ່ໃນກ່ອງສືແດງທາງດ້ານໜ້າ). ຂະໜາດຂອງອາຫານທີ່ເປັນປາສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ (8 ອອນຊ໌) ແມ່ນປະມານຂະໜາດ ແລະຄວາມໜາຂອງມີຄິນເຮົາ ຫຼື ປະມານຂະໜາດໄມ້ 2 ຊຸມ. ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ໄຕນ້ອຍ ແລະເດັກ ຄວນກິນປາໃນປະລິມານໜ້ອຍລົງ.
- ຖ້າວ່າ ທ່ານກິນປາຈາກບຶງ Slough, ໃຫ້ກິນໃນຈຳນວນໜ້ອຍ, ກິນປາໄຕນ້ອຍ.
- ຖ້າວ່າ ທ່ານໄດ້ຮັບປາ ຫຼື ຊື້ປາທີ່ບໍ່ແມ່ນຈາກຮ້ານຄ້າ, ຂໍໃຫ້ຖາມເພິ່ນວ່າ ປານັ້ນມາຈາກໃສ.

ຂະໜາດຂອງອາຫານຂອງທ່ານຂຶ້ນຢູ່ກັບຂະໜາດໂຕຂອງທ່ານ

ຂະໜາດຂອງອາຫານ = ຕ່ອນປາ 8 ອອນຊ໌, ຫຼື

ຂະໜາດ ແລະຄວາມໜາຂອງມີ, ຫຼື

ຂະໜາດ ແລະຄວາມໜາຂອງໄມ້ 2 ຊຸມ

8 ອອນຊ໌

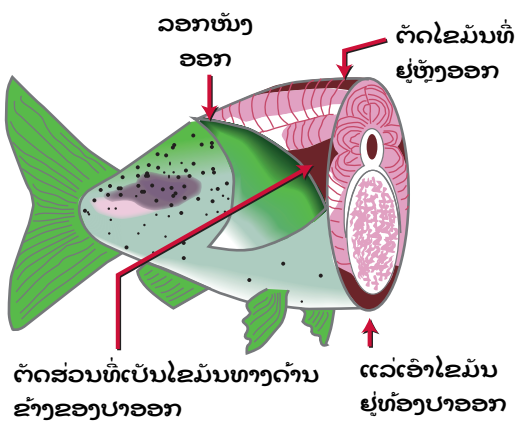
4 ອອນຊ໌

160 ບອນດ໌

80 ບອນດ໌

ເມື່ອກິນປາຈາກບຶງ Slough, ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານີ້:

- ຕັດຫົວປາ, ໜັງ, ໄສ້, ໄຂມັນຢູ່ຫຼັງ ແລະທ້ອງປາຖົມ. ສານປົນເປື້ອນ ແມ່ນສະສົມຢູ່ໃນສ່ວນເຫຼົ່ານີ້.
- ອົບ, ຕົ້ມ, ບົງ, ຫຼື ໜັງຕ່ອນປາ (ໂດຍບໍ່ມີໜັງ ຫຼື ໄຂມັນ) ແລະປ່ອຍໃຫ້ໄຂມັນໄຫຼຢູ່ດອກໝົດກ່ອນ.
- ກິນສະເພາະຕ່ອນປາ.
- ຢ່າກິນປາດິບຈາກບຶງ Slough.
- ຢ່າກິນ ຫຼື ຄົວປາໂດຍມີໄຂມັນໄຫຼຢູ່ດອກ



ປາທີ່ຊື້ມາຈາກຮ້ານຄ້າແມ່ນບອດໄພເພີ່ມທີ່ຈະກິນບໍ່?

ກວດກາເບິ່ງທີ່ເວັບໄຊຂອງ OHA ທີ່ www.healthoregon.org/fishadv ສຳລັບຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບວິທີການຫຼຸດຜ່ອນການສຳຜັດກັບສານບາຫຼອດ, ສານ PCBs, ແລະສານເຄມີທີ່ມີຜົດອື່ນໆ ໃນປາທີ່ຂາຍຢູ່ທີ່ຮ້ານຄ້າ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

Oregon Health Authority (ອົງການສຸຂະພາບຮັຖອຣິກອນ), Fish Advisories and Consumption Guidelines (ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບປາ ແລະແນວທາງໃນການບໍລິໂພກ) — www.healthoregon.org/fishadv

City of Portland Bureau of Environmental Services Columbia Slough Fish Advisory (ເມືອງພອທແລນດ໌ ຫ້ອງການບໍລິການດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບປາຈາກບຶງ Columbia Slough) www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory

ມີບາໄດແດ່ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຄວນກິນຫຼາຍຂຶ້ນ?

ກິນປາ ເຊັ່ນວ່າ ປາແຊລມມອນ ແລະປາສະຕິວເຣດ. ປາເຫຼົ່ານີ້ສ່ວນຫຼາຍອາໄສຢູ່ໃນມະຫາສະໝຸດ ແລະມີສານປົນເປື້ອນໃນປະລິມານຕ່ຳກວ່າ.

OK

ມີບ່ອນທີ່ບອດໄພກວ່າໃນການຕົກປາບໍ່?

ມີ. ປາທີ່ອາໄສຢູ່ໃນມະຫາສະໝຸດອາດມີສານປົນເປື້ອນໜ້ອຍກວ່າ. ການຕົກປາໃນເຂດແມ່ນ້ຳ Columbia, Clackamas, ຫຼື Sandy ອາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານ. ກ່ອນຈະໄປຕົກປາໃນເຂດອື່ນໆ, ໃຫ້ກວດກາເບິ່ງຄຳແນະນຳອື່ນໆ ກ່ຽວກັບປາ ທີ່ເວັບໄຊ www.healthoregon.org/fishadv.

The Bureau of Environmental Services (ຫ້ອງການບໍລິການສິ່ງແວດລ້ອມ) ມຸ່ງຫວັງທີ່ຈະສະໜອງການເຂົ້າເຖິງທີ່ມີປະໂຫຍດ. ເພື່ອຮ້ອງຂໍອາການແປພາສາ, ນາຍພາສາ, ການດັດແປງອື່ນໆ, ການອ່ານວຍຄວາມສະດວກ, ຫຼື ອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະຮຸນາໂທຣ 503-823-7740 ຫຼື ບໍລິການຮິເລ ເຊີວິສ (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 द्वाभाषे सेवा | ການແປພາສາ ຫຼື ນາຍພາສາ

503-823-7740

Printed on recycled paper. FEB 2020 | WS 1950 – Lao