

คำเตือน!

รับประทานปลาอย่างฉลาด
รับประทานอย่างปลอดภัย



**Fish Smart.
Eat Safe.**

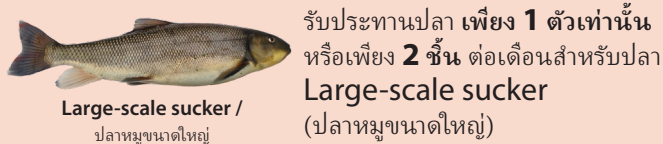
ปลาจากบึง Columbia Slough อาจ
ไม่ปลอดภัยที่จะรับประทาน

ปลาคือแหล่งโปรตีนชั้นยอด อย่างไรก็ตาม ปลา
จากบึง Columbia Slough อาจปนเปื้อน
สารเคมี อย่างเช่น สารโพลีคลอโรไนด์ไบฟีนีล
(polychlorinated biphenyls, PCBs) และ
ยาฆ่าแมลง องค์การสุขภาพรัฐออริกอน (Oregon
Health Authority, OHA) แนะนำให้รับ
ประทานเนื้อปลาในปริมาณ **1 ชิ้นเท่านั้นต่อเดือน**
สำหรับปลาทั้งหมดที่จับมาจากบึง Slough ยกเว้น
ปลา Large-scale sucker (ปลาหมึกขนาดใหญ่)
ควรล้างปลาให้สะอาดและควักไส้ออกดังภาพแสดง
ด้านล่าง



ปลาชนิดใดที่ฉันควรรับประทานให้น้อยลง?

รับประทานเนื้อปลา **เพียง 1 ชิ้นเท่านั้น** ต่อเดือนสำหรับปลาเกือบ
ทั้งหมดที่จับมาจากบึง Slough เช่น ปลาชนิดต่าง ๆ ดังแสดงข้าง
ล่าง



ใครมีความเสี่ยงมากที่สุด?

- ผู้หญิงที่อาจตั้งครรภ์
- ทารกที่กำลังเติบโตในท้อง ทารกที่ดื่มนมแม่ และเด็กที่อายุต่ำกว่า 6 ปี
- คนทั่วไปที่รับประทานปลาจำนวนมากจากบึง Slough



การรับประทานปลาที่ปนเปื้อนสาร **PCBs** และยาฆ่าแมลง อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง?

- สร้างความเสียหายต่อพัฒนาการเริ่มต้นของระบบประสาท และสมองของเด็ก
- เป็นอันตรายต่อระบบสืบพันธุ์ และระบบภูมิคุ้มกัน
- มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งมากขึ้น

OHA ได้อัปเดตคู่มือคำแนะนำเกี่ยวกับปลาจากบึง Columbia Slough ในเดือนธันวาคม 2019



คำแนะนำเกี่ยวกับปลาจากบึง Columbia Slough

ฉันสามารถลดความเสี่ยงต่อสุขภาพของฉันได้อย่างไรบ้าง?

- รับประทานปลาในปริมาณที่แนะนำไว้ต่อเดือนเท่านั้นสำหรับปลาที่ได้มาจากบึง Slough (เช่น ปลาต่าง ๆ ที่แสดงในกล่องสีแดงด้านหน้า) ปริมาณปลาสำหรับผู้ใหญ่ โดยทั่วไป (8 ออนซ์) คือประมาณเท่ากับขนาดและความหนาของมือคน หรือประมาณเท่ากับขนาดไฟ 2 สำหรับ ผู้ใหญ่ที่ตัวเล็ก และเด็กควรรับประทานในปริมาณที่น้อยลง
- หากท่านรับประทานปลาจากบึง Slough ท่านควรรับประทานปลาที่มีขนาดตัวเล็กลง
- หากท่านได้รับปลา หรือซื้อปลาที่ไม่ใช่จากร้านค้า ขอให้ถามว่าปลานั้นได้มาจากไหน

เมื่อรับประทานปลาจากบึง Slough ขอให้ปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

- แล่ และตัดส่วนหัว หนัง ไขมันที่หลังและท้องของปลาออกทั้งสารปนเปื้อนสะสมอยู่ในส่วนอวัยวะเหล่านี้
- อบ ต้ม ย่าง หรือหนึ่งเนื้อปลา (โดยเอาหนังหรือไขมันออกแล้ว) และ ปล่อยให้ไขมันหยดออกจนหมด
- รับประทานเฉพาะเนื้อปลาเท่านั้น
- อย่ารับประทานปลาดิบจากบึง Slough
- อย่ารับประทาน หรือปรุงด้วยน้ำมันที่หยดจากปลา

ปลาที่ซื้อจากร้านค้าปลอดภัยเพียงพอที่จะรับประทานหรือไม่?

ตรวจดูที่เว็บไซต์ของ OHA ที่

www.healthoregon.org/fishadv

เพื่อทราบวิธีการสัมผัสกับ

สารปรอท สาร PCBs, และสารเคมีที่เป็นพิษอื่น ๆ จากปลาที่ขายในร้านค้า

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

Oregon Health Authority (องค์การสุขภาพรัฐออริกอน), Fish Advisories and Consumption Guidelines (คำแนะนำเกี่ยวกับปลา และแนวทางในการบริโภค) — www.healthoregon.org/fishadv

City of Portland Bureau of Environmental Services Columbia Slough Fish Advisory (คำแนะนำเกี่ยวกับปลาจากบึง Columbia Slough สำนักงานบริการสิ่งแวดล้อมเมืองพอร์ตแลนด์) — www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory

ขนาดชิ้นปลาของท่านขึ้นอยู่กับขนาดตัวของท่าน

ขนาดชิ้นปลา = 8 ออนซ์ หรือเท่ากับขนาด และความหนาของมือ หรือเท่ากับขนาดและความหนาของไฟ 2 สlices

8 ออนซ์

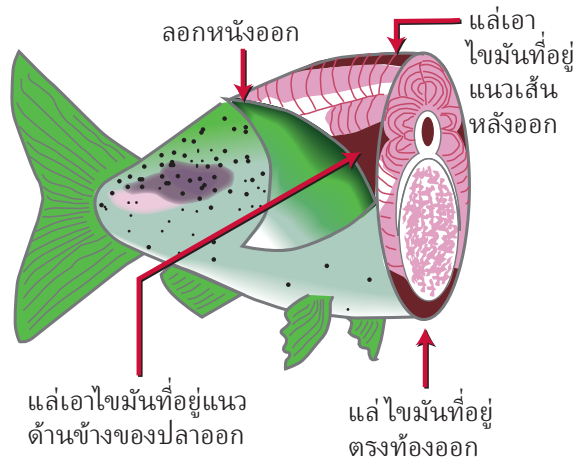
4 ออนซ์

160

80

ปอนด์

ปอนด์



มีปลาชนิดใดบ้างที่ฉันควรรับประทานให้มากขึ้น?

รับประทานปลา อย่างเช่น ปลาแซลมอน และ ปลาเทราต์ ปลาเหล่านี้ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในมหาสมุทร และมีปริมาณสารปนเปื้อนน้อยกว่า

OK

มีสถานที่ที่ปลอดภัยที่จะจับปลาหรือไม่

มี ปลาจากมหาสมุทรอาจมีสารปนเปื้อนน้อยกว่า การจับปลาในแม่น้ำ Columbia, Clackamas หรือ Sandy อาจช่วยลดความเสี่ยงของท่านได้ ก่อนที่จะจับปลาในเขตอื่น ๆ ขอให้ตรวจสอบคำแนะนำเกี่ยวกับปลาที่เว็บไซต์

www.healthoregon.org/fishadv

สำนักงานบริการสิ่งแวดล้อมมุ่งมั่นที่จะให้บริการการเข้าถึงที่มีประโยชน์ หากต้องการความช่วยเหลือด้านการแปล ลำปางภาษา การอำนวยความสะดวก หรือเครื่องมือช่วยเหลือต่าง ๆ โปรดโทรติดต่อ 503-823-7740 หรือ 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 | ภาษแปลภาษา ฐึ ภาษอะบิบาย | अनुवाद तथा दीभाषे सेवा | บริการแปลภาษา หรือล่ามภาษา

503-823-7740