



# تفقد ما تصطاده، وتتناول سمكًا آمنًا

## تحذير!

قد يكون تناول أسماك من "ممر مائي" Columbia Slough ضارًا

تُمثّل الأسماك مصدرًا ممتازًا للبروتين، ومع ذلك، قد تكون الأسماك في ممر مائي Columbia Slough ملوثة بالكيماويات مثل مُركّبات ثنائي الفينيل متعدّد الكلور (PCBs) والمواد المشبعة بالفلور ألكيل (PFAS) والمبيدات الحشرية. تُوصي هيئة الصحة في ولاية أوريغون (OHA) بألا يزيد معدل الأكل من جميع الأسماك التي يتم اصطيادها من هذه البركة عن **وجبة تتكون من شريحة واحدة فقط في الشهر** باستثناء الأسماك الماصّة الكبيرة، ويجب تنظيف السمكة وإخراج أحشائها كما هو موضح في الجهة الخلفية.



### ما الفئات الأكثر عرضة للخطر؟

- النساء اللواتي قد يُصبحن حوامل
- الأجنة في الرحم، والأطفال الرضع، والأطفال دون عمر 6 أعوام
- من يتناولون أسماك كثيرة من ممر مائي

### ما المخاطر الصحية المحتمل حدوثها جراء تناول أسماك ملوثة بمركّبات ثنائي الفينيل متعدّد الكلور والمبيدات الحشرية؟

- إلحاق الضرر بمرحلة النمو الأولى للمخ والجهاز العصبي في الأطفال
- إلحاق الضرر بالجهاز التناسلي والجهاز المناعي
- زيادة خطورة الإصابة بالسرطان
- زيادة مستويات الكوليسترول و/أو خطر الإصابة بالسمنة

### ما أنواع الأسماك التي ينبغي لي تناولها بمعدل أقل؟

عليك ألا تتناول إلا وجبة من شريحة واحدة فقط في الشهر من جميع الأسماك التي يتم اصطيادها من ممر مائي تقريبًا كالأنواع المبيّنة أدناه.



الكرابي الأسود



الشبوط



بلوجيل



سمكة الشمس



الكاروس ذات الفم الكبير

تناول وجبتين من شريحتين فقط من الأسماك الماصّة الكبيرة في الشهر.



الأسماك الماصّة الكبيرة

### شريحة فقط



كل شهر

حدّثت هيئة الصحة في ولاية أوريغون التحذيرات الخاصة بأسماك ممر مائي Columbia Slough في 2022.

# التحذيرات الخاصة بأسماء ممر مائي Columbia Slough

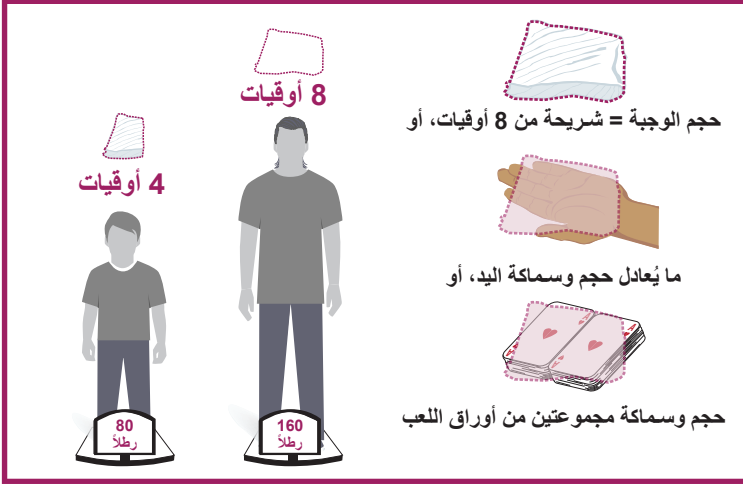
## كيف يمكنني تقليل المخاطر الصحية؟

- لا تتناول إلا عدد الوجبات الموصى بها من الأسماك المستخرجة من ممر مائي في الشهر (مثل تلك الأنواع الموضحة في المربع الأحمر في الجهة الأمامية). تُماثل وجبة البالغين القياسية (8 أوقيات) حجم وسماكة يد الشخص تقريبًا أو تُقارب حجم مجموعتين من أوراق اللعب. يتعين على البالغين الأصغر في العمر والأطفال تناول حصة أصغر.
- إذا تناولت أسماكًا من ممر مائي، فتناول أسماكًا أصغر في الحجم والعمر.
- إذا قُدِّمت أسماك إليك أو إذا اشتريت أسماكًا ليست من متجر، فاسأل عن مكان اصطيادها.

## عند تناول الأسماك من ممر مائي، اتبع الخطوات التالية:

- انزع رأس السمكة، وجلدها، وأحشاءها، وظهرها، ودهون بطنها؛ فالملوّثات تُخزّن في هذه الأجزاء.
- قم بقلبي الشرائح، أو شبيها، أو تحميرها، أو طهيها على البخار (دون الجلد أو الدهون) واترك الدهون تتساقط.
- لا تتناول إلا شرائح السمك.
- لا تتناول سمكًا نيئًا من ممر مائي.
- لا تتناول الأسماك أو تطهوها مع الدهون المتساقطة منها.

## يعتمد حجم وجبتك على حجمك



## ما أنواع الأسماك التي ينبغي تناولها أكثر؟

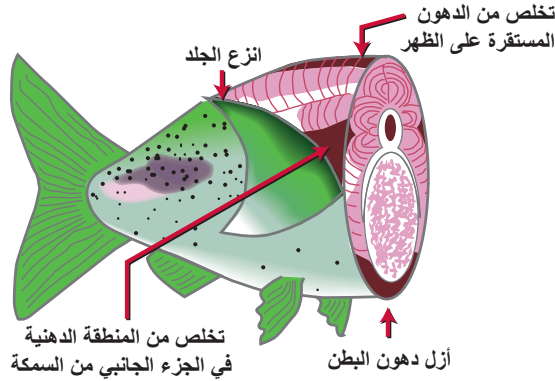


تتناول أنواعًا مثل سمك السلمون والسلمون المرقط، فهذه الأسماك تقضي جزءًا من حياتها في المحيط وتحتوي على كميات أقل من الملوثات.

## هل توجد أماكن أكثر أمانًا للاصطياد منها؟

نعم. قد تحتوي أسماك المحيطات على ملوثات أقل، فالصيد من أنهار كولومبيا، أو كلاكاماس، أو ساندي قد يُقلّل مما تتعرض له من مخاطر. قبل الصيد من أماكن أخرى، يُرجى الاطلاع على التحذيرات الأخرى المتعلقة بالأسماك على الرابط التالي:

[www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)



## هل تناول الأسماك المشتراة من المتجر آمن؟

يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني لهيئة الصحة في ولاية أوريغون على الرابط التالي: [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv) للاطلاع على نصائح عن كيفية تقليل التعرض للزئبق ومركّبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور، والكيماويات السامة الأخرى في الأسماك المباعة في المتاجر.

## لمزيد من المعلومات

التحذيرات الخاصة بالأسماك وإرشادات الاستهلاك الصادرة عن هيئة الصحة في ولاية أوريغون — [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)

التحذيرات الخاصة بأسماء ممر مائي Columbia Slough الصادرة عن مكتب مدينة بورتلاند للخدمات البيئية (City of Portland Bureau of Environmental Services) — [www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory](http://www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory)

يلتزم مكتب الخدمات البيئية بتوفير وسيلة صالحة للاطلاع على تلك التحذيرات. لطلب الترجمة التحريرية، أو الترجمة الشفهية، أو التعديلات، أو التسهيلات، أو وسائل المساعدة الإضافية الأخرى، فيرجى الاتصال على رقم: 503-823-7740 أو خدمة التحويل في ولاية أوريغون على رقم: 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