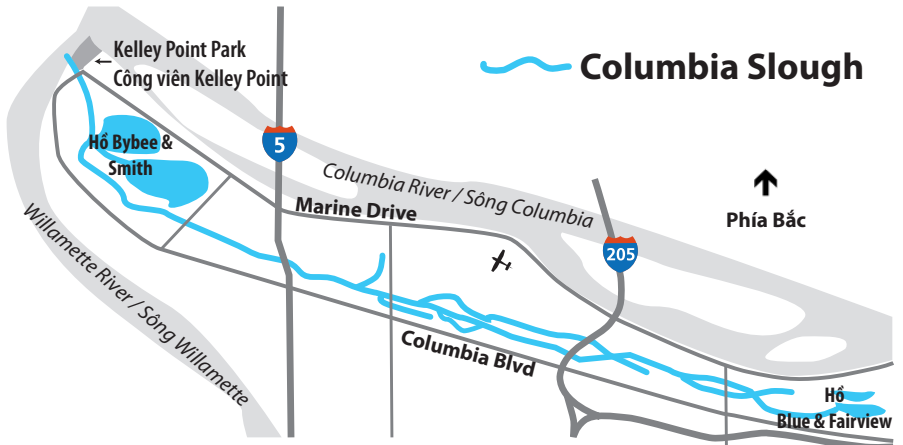


# CẢNH BÁO! Hãy Am hiểu về Cá. Ăn uống An toàn.



Cá từ Columbia Slough (Vùng Đầm Columbia) có thể gây độc hại khi ăn.

Cá là nguồn cung cấp chất đạm tuyệt vời. Tuy nhiên, một số loại cá ở Columbia Slough có thể bị nhiễm hóa chất như polychlorinated biphenyls (PCB), chất per và polyfluoroalkyl (PFAS) và thuốc trừ sâu. Cơ Quan Y Tế Oregon (OHA, Oregon Health Authority) đã có khuyến cáo **chỉ nên ăn 1 bữa phi lê cá mỗi tháng** đối với tất cả các loại cá đánh bắt trong Vùng Đầm ngoại trừ Large-scale (Cá mút vây lớn). Cá nên được làm sạch và mổ theo chỉ dẫn ở mặt sau của bản khuyến cáo này.



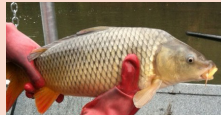
## Tôi nên hạn chế ăn loại cá nào?

Chỉ ăn **1 bữa phi lê cá mỗi tháng** đối với hầu hết tất cả các loại cá đánh bắt trong Vùng Đầm, như dưới đây.

### Chỉ ăn phi-lê



bữa mỗi tháng



Carp / Cá chép



Black Crappie / Cá Crappie đen



Largemouth Bass / Cá vược đen miệng rộng



Bluegill / Cá thái dương mang xanh



Sunfish / Cá mặt trời



Large-scale sucker / Cá mút vây lớn

Chỉ ăn **2 bữa phi lê cá** mỗi tháng đối với Large-scale sucker (Cá mút vây lớn).

## Những ai có nguy cơ cao nhất?

- Phụ nữ có thể có thai
- Thai nhi, trẻ sơ sinh, và trẻ em dưới 6 tuổi
- Những người ăn nhiều cá Vùng Đầm

## Những nguy cơ có thể xảy ra đối với sức khỏe do ăn cá nhiễm độc PCB và thuốc trừ sâu là gì?

- Tổn hại đến sự phát triển não bộ ban đầu và hệ thần kinh của trẻ em.
- Ảnh hưởng đến hệ sinh sản và miễn dịch.
- Tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư.
- Tăng mức cholesterol và/hoặc nguy cơ béo phì.



OHA đã cập nhật bản Khuyến cáo Về Cá từ Columbia Slough năm 2022.

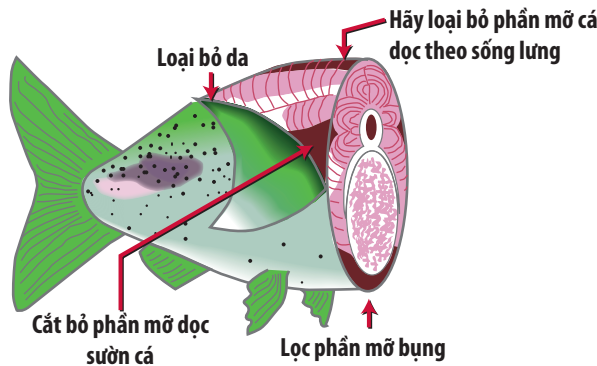
# Khuyến Cáo về Cá từ Columbia Slough

## Làm thế nào để giảm nguy cơ đối với sức khỏe?

- Mỗi tháng chỉ nên ăn số lượng bữa cá từ Vùng Đầm như đã được khuyến nghị (như các loại cá trong ô màu đỏ ở trang trước). Một bữa cá dành cho người lớn thông thường (8 ounce) tương đương với kích thước và độ dày của bàn tay hoặc khoảng cỡ 2 bộ bài. Những người lớn có vóc dáng nhỏ hơn và trẻ em nên ăn một phần nhỏ hơn.
- Nếu ăn cá từ Vùng Đầm, hãy ăn cá nhỏ và cá bé.
- Nếu quý vị được cho cá hoặc mua cá không phải từ cửa hàng, hãy hỏi nguồn gốc của cá.

## Khi ăn cá từ Vùng Đầm, hãy làm theo các bước sau:

- Hãy cắt bỏ phần đầu, da, nội tạng, phần mỡ ở lưng và bụng. Các chất độc nằm ở những phần này.
- Nướng, nướng lò, nướng vỉ hoặc hấp phần phi-lê (không có da hoặc mỡ) để phần mỡ chảy nhỏ giọt hết.
- Chỉ ăn phi-lê cá.
- Không ăn cá sống từ Vùng Đầm.
- Không ăn hoặc nấu phần mỡ chảy ra.



## Cá mua ở cửa hàng có an toàn để ăn không?

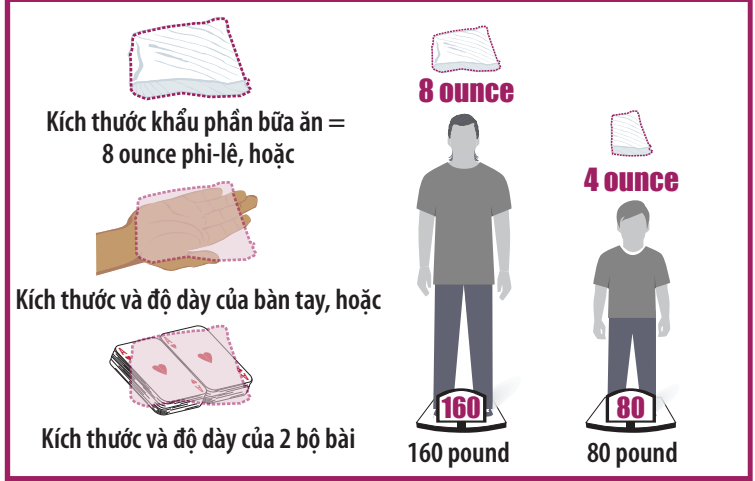
Kiểm tra trên trang web của OHA tại địa chỉ [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv) để được chỉ dẫn về cách giảm tiếp xúc quý vị với thủy ngân, PCB và các hóa chất độc hại khác trong cá được bán tại các cửa hàng.

## ĐỂ CÓ THÊM THÔNG TIN

Cơ Quan Y Tế Oregon – Khuyến Cáo về Cá và Hướng Dẫn Tiêu Dùng — [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)

Thành Phố Portland – Bureau of Environmental Services (Cục Dịch vụ Môi trường) – Khuyến Cáo về Cá Vùng Đầm Columbia — [www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory](http://www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory)

## Kích thước khẩu phần bữa ăn của quý vị phụ thuộc vào kích thước cơ thể của quý vị



## Tôi nên ăn loại cá nào nhiều hơn?

Hãy ăn các loại cá như cá hồi và cá hồi cầu vồng. Chúng sống phần lớn thời gian ở ngoài đại dương và chứa hàm lượng chất độc trong cơ thể thấp hơn. **OK**

## Có các địa điểm khác an toàn hơn để câu cá không?

**Có.** Cá di cư ra biển có thể chứa ít chất độc hơn. Câu cá ở các sông Columbia, Clackamas, hoặc Sandy có thể giúp giảm nguy cơ. Trước khi câu cá ở những khu vực khác, nên xem các khuyến cáo khác về cá tại [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv).

Bureau of Environmental Services (Cục Dịch vụ Môi trường) cam kết hỗ trợ việc tiếp cận có ý nghĩa. Để yêu cầu dịch vụ biên dịch, thông dịch, sửa đổi, điều chỉnh hoặc các hỗ trợ phụ khác, vui lòng gọi 503-823-7740 hoặc 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**