चेतावनी !

कोलम्बिया सिमसार (Columbia Slough) का माछाहरू खानको लागि हानिकारक हुन सक्छन्

स्मार्ट तरिकाले माछा मार्नु होस्। सुरक्षित भएर खानुहोस्।

माछा प्रोटिनको मुख्य स्रोत हो । यद्यपि, कोलम्बियाका माछाहरू पोलिक्लोरिनेटेड बाइफिनाइल (PCBs), प्रर- र पोलीफ़्लुओरोअल्क्य्ल (PFAS) पदार्थ र कीटनाशक विषादीहरूले दुषित भएका हुन सक्छन् । ओरेगन स्वास्थ्य प्राधिकरण (OHA) ले ठूलो-मात्रामा सकर बाहेक सिमसार (Slough) मा समातिएका माछा **महिनाको 1 वटा फिलेट भोजन मात्र** खानको लागि सुझाव गरेको छ । माछा पछाडि देखाइएको जस्तै गरि सफा गरिएको र आन्तरिक अंग झिकिएको हुनुपर्छ ।

मैले कुन माछा कम खानुपर्छ ?

तल देखाइएको जस्तै सिमसार क्षेत्रमा समातिएका लगभग सबै माछाहरू **महिनामा 1 वटा फिलेट भोजन मात्र** खानुहोस् ।

Carp / कार्प

Black Crappie / ब्ल्याक क्र्यापी

Largemouth Bass / ठूलो मुख भएको बास

Bluegill / ब्लुगील

Sunfish / सनफिस

Large-scale sucker
ठूलो-स्केलको साकार

ठूलो मात्रामा साकारको प्रत्येक महिनामा **2 वटा फिलेट मात्र** खानुहोस्

सबैभन्दा बढी जोखिममा को छ ?

- गर्भवती हुनसक्ने महिलाहरू
- गर्भमा हुर्कंदै गरेका भ्रुणहरू, दुध चुस्दै गरेका शिशुहरू र 6 वर्ष भन्दा मुनिका बालबालिकाहरू
- सिमसार (Slough) मा समातिएका माछा अत्यधिक सेवन गर्ने मानिसहरू

PCB र कीटनाशक विषादीहरूबाट दुषित माछा खानुको सम्भावित स्वास्थ्य जोखिमहरू के-के हुन् ?

- बालबालिकाहरूमा मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीको प्रारम्भिक विकासमा क्षति
- प्रजनन् र प्रतिरक्षा प्रणालीहरूमा हानि
- क्यान्सरको उच्च जोखिमहरू
- कोलेस्ट्रोलको स्तर र/वा मोटोपनको जोखिम बढ्नेछ

OHA ले कोलम्बिया सिमसार (Columbia Slough) माछाको बारेमा सुझावलाई 2022 मा अध्यावधिक गरेको छ ।

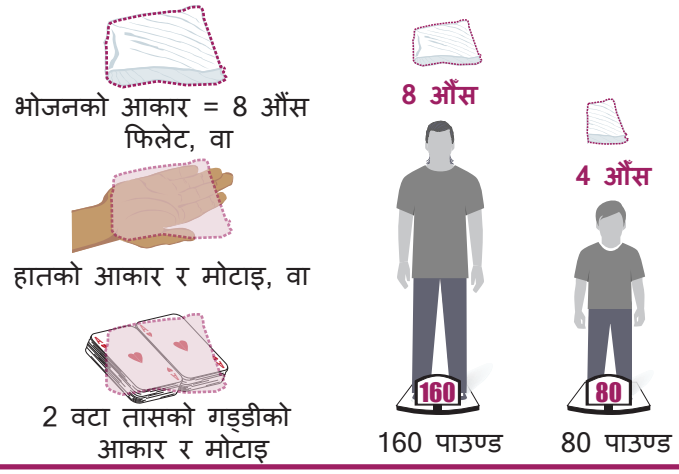
State of Oregon Department of Environmental Quality
Environmental Services City of Portland
working for clean rivers
Oregon Health Authority

कोलम्बिया सिमसार (Columbia Slough) को माछाको बारेमा सुझाव

मैले मेरो स्वास्थ्यको जोखिमलाई कसरी कम गर्न सक्छु ?

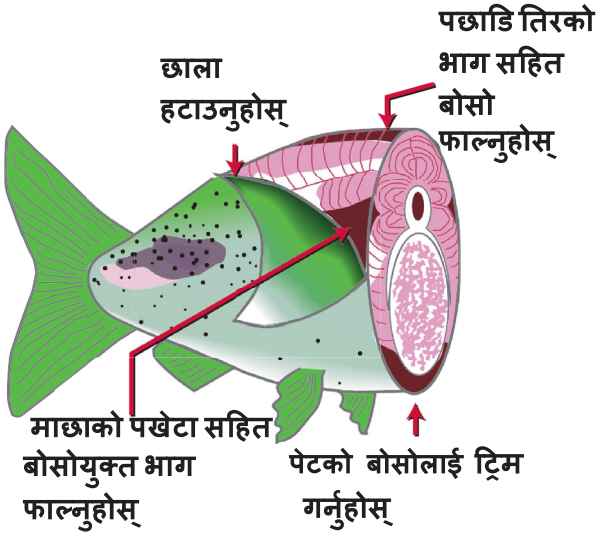
- सिमसार (Slough) का माछाहरू सिफारिस गरिएको परिमाणमा मात्र खानुहोस् (अगाडिको रातो बाकसमा देखाइएको जस्तै) । एउटा वयस्कको औसत खाना (8 औंस) भनेको लगभग मानिसको हातको आकार र तासको 2 वटा गड्डी जतिकै हो। किशोरकिसोरीहरू र बच्चाले थोरै खानुपर्छ ।
- तपाईंले सिमसार (Slough) को माछा खानुहुन्छ भने, अलिक सानो, र कम उमेरका माछाहरू खानुहोस् ।
- यदि तपाईंलाई माछा दिइयो वा स्टोर बाहेकका ठाउँबाट माछा किन्दा, यो माछा कहाँका हुन् भनेर सोध्नुहोस् ।

तपाईंको भोजन तपाईंको आकारमा भर पर्छ



सिमसार (Slough) का माछा खाँदा, यी चरणहरूको पालना गर्नुहोस् :

- टाउको, छाला, आन्द्राभुँडी, पछाडिको भाग र पेटको बोसो काटेर फ्याँक्नुहोस् । यी भागहरूमा दुषित पदार्थहरू जम्मा भएको हुन्छन् ।
- फिलेट (छाला वा बोसो बिना) लाई बेक, ब्रोइल, ग्रिल वा स्टिम गर्नुहोस् र बोसो पग्लेर झर्न दिनुहोस् ।
- सिमसार (Slough) को काँचो माछा नखानुहोस् ।
- पग्लिएर झरेको बोसो नखानुहोस् वा त्यसमा नपकाउनुहोस् ।



मैले कुन-कुन माछा धेरै खानुपर्छ?

OK

साल्मोन र स्टिलहेड जस्ता माछाहरू धेरै खानुहोस् । यी माछाहरूले आफ्नो जीवनको भाग समुद्रमा बिताउँछन् र कम मात्रामा दुषित पदार्थहरू हुन्छन् ।

माछाका लागि अझ सुरक्षित ठाउँहरू छन्?

छन् । समुद्रमा पाइने माछामा अझ कम दुषित पदार्थहरू हुनसक्छ । कोलम्बिया, क्लाकामास वा स्यान्डी नदीमा मारेका माछाहरूले तपाईंको जोखिमहरूलाई कम गर्न सक्छन् । अन्य क्षेत्रहरूमा माछा मार्नु अघि, **www.healthoregon.org/fishadv** मा अन्य स्थानको माछाहरूको बारेमा सुझाव हेर्नुहोस् ।

के स्टोरबाट ल्याइएका माछा खानको लागि सुरक्षित हुन्छ ?

स्टोरमा बेचिने माछामा पारा, PCB हरू, र अन्य विषाक्त रसायनहरूमा तपाईं उजागर हुनुबाट कसरी जोगिने भनेर सल्लाहको लागि OHA को वेवसाइट **www.healthoregon.org/fishadv** को जाँच गर्नुहोस्

थप जानकारीको लागि

ओरेगन स्वास्थ्य प्राधिकरण –माछा सुझाव र उपभोग निर्देशिकाहरू:
www.healthoregon.org/fishadv

पोर्टल्याण्ड सिटी – वातावरणीय सेवा – कोलम्बिया स्लोघ फिस एडभाइजरी:
www.portland.gov/FishAdvisory

वातावरणीय सेवाहरूको ब्यूरो (Bureau of Environmental Services) अर्थपूर्ण पहुँच उपलब्ध गराउन प्रतिबद्ध छ । अनुवाद, दोभाषे, परिमार्जन, आवासहरू वा अन्य सहायक सहयोगहरू अनुरोध गर्नको लागि कृपया 503-823-7740 मा वा ओरेगन रिले सेवालाई 711 मा फोन गर्नुहोस् ।

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

Printed on recycled paper. Jan2024 | ST2317 Nepali