

# คำเตือน!

รับประทานปลาอย่างฉลาด  
รับประทานอย่างปลอดภัย



ปลาจากบึง Columbia Slough อาจไม่ปลอดภัยที่จะรับประทาน

ปลาคือแหล่งโปรตีนชั้นยอด อย่างไรก็ตาม ปลาจากบึง Columbia Slough อาจปนเปื้อนสารเคมีอย่างเช่น สารโพลีคลอริเนตไบฟีนิล (polychlorinated biphenyls, PCBs), สารเคมีถาวรกลุ่มพีฟาส (per- and polyfluoroalkyl substances, PFAS), และยาฆ่าแมลง องค์การสุขภาพรัฐออริกอน (Oregon Health Authority, OHA) แนะนำให้รับประทานเนื้อปลาในปริมาณ **1 ช้อนเท่านั้นต่อเดือน** สำหรับปลาทั้งหมดที่จับมาจากบึง Slough ยกเว้นปลา Large-scale sucker (ปลาหมึกขนาดใหญ่) ควรล้างปลาให้สะอาดและควักไส้ออกดังภาพแสดงด้านล่าง



## ปลาชนิดใดที่ฉันควรรับประทานให้น้อยลง?

รับประทานเนื้อปลา เพียง **1 ช้อนเท่านั้น** ต่อเดือนสำหรับปลาเกือบทั้งหมดที่จับมาจากบึง Slough เช่น ปลาชนิดต่าง ๆ ดังแสดงข้างล่าง

ช้อนเท่านั้น

1

ต่อเดือน



Carp / ปลาไน

Black Crappie / ปลาแคบลิค แครบบี้

Sunfish / ปลาซันเฟิช

Bluegill / ปลาเหงือกฟ้า

Largemouth Bass / ปลากระพงปากกว้าง



Large-scale sucker / ปลาหมึกขนาดใหญ่

รับประทานปลา เพียง **2 ช้อน** ต่อเดือนสำหรับปลา Large-scale sucker (ปลาหมึกขนาดใหญ่)

## ใครมีความเสี่ยงมากที่สุด?

- ผู้หญิงที่อาจตั้งครรภ์
- ทารกที่กำลังเติบโตในท้อง ทารกที่ดื่มนมแม่ และเด็กที่อายุต่ำกว่า 6 ปี
- คนทั่วไปที่รับประทานปลาจำนวนมากจากบึง Slough

การรับประทานปลาที่ปนเปื้อนสาร PCBs และยาฆ่าแมลง อาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง?

- สร้างความเสียหายต่อพัฒนาการเริ่มต้นของระบบประสาท และสมองของเด็ก
- เป็นอันตรายต่อระบบสืบพันธุ์ และระบบภูมิคุ้มกัน
- มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งมากขึ้น
- เพิ่มระดับคลอเลสเทอรอล และ/หรือ ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน



OHA ได้อัปเดตคู่มือคำแนะนำเกี่ยวกับปลาจากบึง Columbia Slough ในปี 2022



ENVIRONMENTAL SERVICES  
CITY OF PORTLAND  
working for clean rivers



Oregon  
Health  
Authority

# คำแนะนำเกี่ยวกับปลาจากบึง Columbia Slough

ฉันสามารถลดความเสี่ยงต่อสุขภาพของฉันได้อย่างไรบ้าง?

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

เมื่อรับประทานปลาจากบึง Slough ขอให้ปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

- แล่ และตัดส่วนหัว หนึ่ง ไล่ ไชมันที่หลังและท้องของปลาออกทั้งสารปนเปื้อนสะสมอยู่ในส่วนอวัยวะเหล่านี้
- อบ ต้ม ย่าง หรือนึ่งเนื้อปลา (โดยเอาหนังหรือไขมันออกแล้ว) และ ปล่อยให้ไขมันหยดออกจนหมด
- รับประทานเฉพาะเนื้อปลาเท่านั้น
- อย่ารับประทานปลาดิบจากบึง Slough
- อย่ารับประทาน หรือปรุงด้วยน้ำไขมันที่หยดจากปลา

ปลาที่ซื้อจากร้านค้าปลอดภัยเพียงพอที่จะรับประทานหรือไม่?

ตรวจดูที่เว็บไซต์ของ OHA ที่

[www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv) เพื่อทราบวิธีการสัมผัสกับสารปรอท สาร PCBs, และสารเคมีที่เป็นพิษอื่น ๆ จากปลาที่ขายในร้านค้า

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

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

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

ขนาดชิ้นปลาของท่านขึ้นอยู่กับขนาดตัวของท่าน

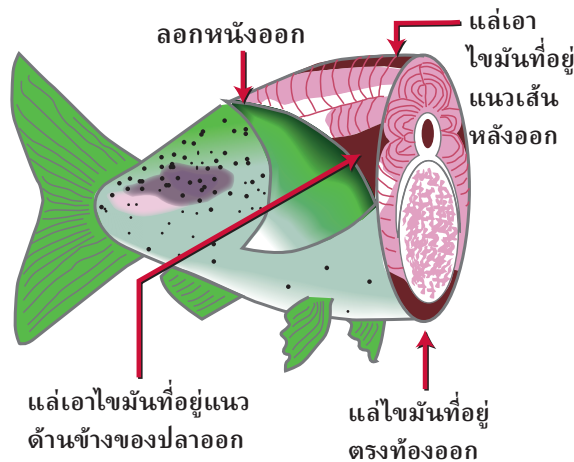
ขนาดชิ้นปลา = 8 ออนซ์ หรือเท่ากับขนาด และความหนาของมือ หรือเท่ากับขนาดและความหนาของไพ่ 2 สำหรับ

8 ออนซ์

4 ออนซ์

160 ปอนด์

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

สำนักงานบริการสิ่งแวดล้อมมุ่งมั่นที่จะให้บริการการเข้าถึงที่มีประโยชน์ หากต้องการความช่วยเหลือด้านการแปล ลำ่าภาษา 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 | 翻译或译译 | 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 ภาษอะฮึบาย | अनुवाद तथा दोगाषे सेवा | บริการแปลภาษา หรือล่ามภาษา

503-823-7740