

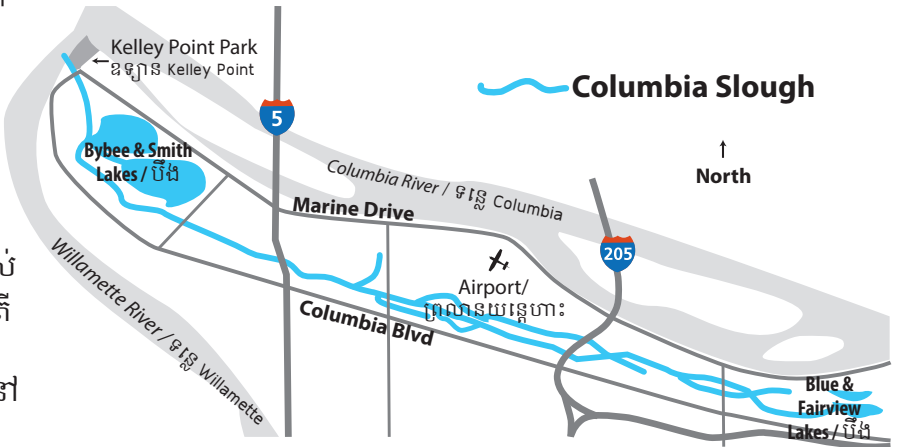
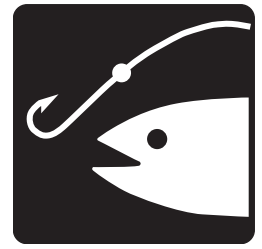
# បំរុងប្រយ័ត្ន!

ត្រីមកពី Columbia Slough អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ក្នុងការបរិភោគ។

ត្រីគឺជាប្រភពប្រូតេអ៊ីនដ៏ល្អប្រសើរមួយ។ ក៏ប៉ុន្តែ ត្រី មួយចំនួននៅ Columbia Slough អាចនឹងទទួលបាននូវ ការបំពុលដោយសារសារធាតុគីមីដូចជា ប៊ីផេនីល ប៉ូលីក្លរ (PCBs) និងសារធាតុប៉ូលីក្លរូអាល់គីល (PFAS) និងថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតមួយចំនួន។ អាជ្ញាធរសុខាភិបាលរដ្ឋ Oregon (OHA) ណែនាំឱ្យបរិភោគអាហារផ្អែតតែ 1 ដងក្នុងប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយខែសម្រាប់ត្រីទាំងអស់ដែលចាប់បាននៅតំបន់ Slough លើកលែងតែត្រីប្រភេទពួកដញ់កំខ្នាតធំ។ គប្បីត្រូវលាងសម្អាតត្រី និងវះយកគ្រឿងក្នុងចេញ ដូចមានបង្ហាញនៅទំព័រខាងក្រោយនៃខិត្តប័ណ្ណផ្សព្វផ្សាយនេះ។

## ត្រីឆ្កាត

## បរិភោគដោយសុវត្ថិភាព



**តើត្រីប្រភេទណាដែលខ្ញុំគួរបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចតួច?**  
 បរិភោគតែ 1 ដងប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយខែ សម្រាប់ត្រីពីតំបន់ Slough ដូចជាប្រភេទត្រីដែលបង្ហាញនៅផ្នែកខាងក្រោម។



Carp / ត្រីគល់រាំង



Black Crappie / ប្រីកាប៊ីខ្មៅ



Largemouth Bass / បាសមាត់ធំ



Bluegill / ត្រីប្លូហ្គីល



Sunfish / ត្រីសាន់រិស



Large-scale sucker / ប្រីត្រីបេតទពួកដញ់កំខ្នាតធំ

**មួយដុំប៉ុណ្ណោះ**

1

**ដងក្នុងមួយខែ**

**តើនរណាជាអ្នកមានហានិភ័យខ្ពស់ជាងគេបំផុត?**

- ស្ត្រីដែលមាន ឬអាចនឹងមានផ្ទៃពោះ
- ទារកកំពុងលូតលាស់នៅក្នុងផ្ទៃម្តាយ ទារកកំពុងបៅដោះម្តាយ និងកុមារដែលមានអាយុក្រោម 6 ឆ្នាំ
- អ្នកដែលបរិភោគត្រីច្រើនមកពី Columbia Slough

**តើហានិភ័យសុខភាពដែលអាចកើតឡើងពីការបរិភោគត្រីដែលបំពុលដោយសារធាតុ PCBs និងថ្នាំពុលមានអ្វីខ្លះ?**

- បំផ្លាញការលូតលាស់ខួរក្បាលដំណាក់កាលដំបូង និងប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់កុមារ
- មានគ្រោះថ្នាក់ដល់ប្រព័ន្ធបន្តពូជនិង ប្រព័ន្ធភាពស្តាំ
- ហានិភ័យនៃជំងឺមហារីកខ្ពស់ជាងមុន
- កើនកម្រិតកូឡេស្តេរ៉ូល និង/ឬហានិភ័យនៃភាពធាត់



OHA បានធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពការប្រឹក្សាអំពីត្រី Columbia Slough Fish នៅឆ្នាំ 2022។



# សេចក្តីប្រកាសអំពីត្រីនៅ Columbia Slough

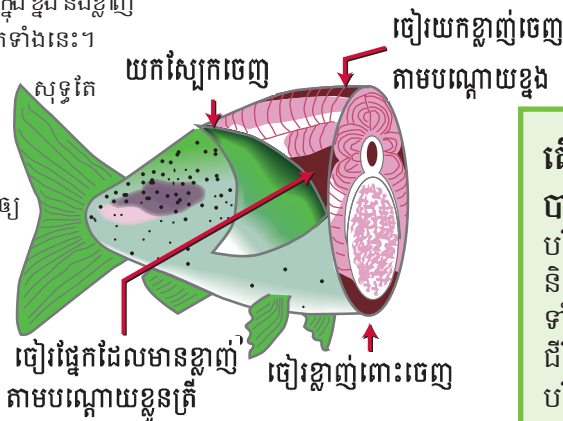
## តើខ្ញុំអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យសុខភាពរបស់ខ្ញុំបានដោយរបៀបណា?

- បរិភោគតែចំនួនអាហារដែលបានណែនាំក្នុងមួយខែត្រីពីតំបន់ Slough (ដូចជាប្រភេទត្រីដែលបង្ហាញក្នុងប្រអប់ក្រហមនៅទំព័រមុខ) ។ អាហារមនុស្សពេញវ័យធម្មតាមួយពេល (8 អោន) គឺទំហំប្រមាណនឹងកម្រាស់នៃដៃរបស់មនុស្សម្នាក់ឬប្រមាណនឹងទំហំសន្លឹកបៀ 2 ហ្វី។ មនុស្សវ័យជំទង់និងកុមារតូចៗគួរបរិភោគចំណែកតូចជាងនោះ។
- ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគត្រីមកពីតំបន់ Slough សូមបរិភោគត្រីត្រឹមត្រូវ និងមានអាយុតិច។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេអោយត្រីទិញត្រីមិនមកពីហាង សូមសួរថាត្រីនោះមកពីណា។

## នៅពេលបរិភោគត្រីមកពីតំបន់ Slough សូមអនុវត្តតាមជំហានទាំងឡាយដូចខាងក្រោម៖

- កាត់ និងបោះចោលនូវក្បាល ស្បែក គ្រឿងក្នុង ខ្នង និងខ្នាញ់ពោះ។ សារធាតុពុល ស្តុកទុកនៅក្នុងផ្នែកទាំងនេះ។
- សូមបរិភោគតែសាច់ត្រីប៉ុណ្ណោះ។
- ដុត ស្ទោរ អាំង ឬចំហុយសាច់ស្នូទ (ដោយគ្មានស្បែក ឬខ្នាញ់) ហើយទុកឲ្យខ្លាញ់ស្រក់ចេញ។
- សូមកុំបរិភោគត្រីនៅពីតំបន់ Slough។

សូមកុំបរិភោគ ឬចម្អិនដោយប្រើខ្នាញ់ចំហៀរ



**ទំហំអាហាររបស់អ្នកអាស្រ័យលើទំហំរបស់អ្នក**

ទំហំអាហារ = 8 អោន ឬ 8 អោន

ទំហំនិងក្រមាស់នៃដៃ ឬ 4 អោន

ទំហំនិងក្រមាស់សន្លឹកបៀ 2 ហ្វី 160 ដោន ឬ 80 ដោន

## តើត្រីប្រភេទណា ដែលខ្ញុំគួរបរិភោគឲ្យបានច្រើន?

បរិភោគត្រីដូចជា ត្រីសាល់ម៉ុន និងត្រីម្យ៉ាងឥន្ទន (សមុត)។ ត្រីទាំងនេះចំណាយពេល ខ្លះៗក្នុងជីវិតរបស់ពួកវារស់នៅក្នុង សមុទ្រ និងមានបរិមាណសារធាតុពុល ទាបជាងគេ។



## តើមានកន្លែងនេសាទត្រីដែលមានសុវត្ថិភាពជាងនេះដែរឬទេ?

មាន។ ត្រីដែលផ្លាស់ទីទៅកាន់សមុទ្រអាចនឹងមានសារធាតុពុលតិចតួច។ ការនេសាទត្រីនៅ Clackamas ឬទន្លេ Sandy អាចកាត់បន្ថយហានិភ័យបាន។ មុនពេលនេសាទត្រីនៅតំបន់ផ្សេងទៀត សូមពិនិត្យមើលសេចក្តីប្រកាសណែនាំតាមរយៈ [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv).

## តើត្រីដែលបានទិញនៅហាងមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបរិភោគទេ?

សូមពិនិត្យមើលគេហទំព័ររបស់ OHA នៅ [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv) ដើម្បីទទួលបាន ជំនួយស្តីពីវិធីកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងបារត PCBs និងសារធាតុគីមីពុលដទៃទៀតនៅក្នុងត្រីដែលលក់នៅតាមហាង។

## សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

អាជ្ញាធរសុខាភិបាលរដ្ឋ Oregon – សេចក្តីប្រកាសអំពីត្រី និងគោលការណ៍ណែនាំអំពីការបរិភោគ [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)

ទីក្រុង Portland - ការិយាល័យសេវាបរិស្ថាន - សេចក្តីប្រកាសអំពីត្រីនៅ Columbia Slough៖ [www.portland.gov/FishAdvisory](http://www.portland.gov/FishAdvisory)

ការិយាល័យសេវាបរិសុទ្ធភាព បុគ្គលិកចិត្តកុសល ការផ្តល់ជូននូវការទទួលបានព័ត៌មានបុរេកម្មដោយអត្ថប្រយោជន៍សមស្រប។ ដើម្បីសុំការបកប្រែឯកសារ បកប្រែផ្សេងទៀត ឬការបកប្រែ ផ្លូវការកម្រៃ ដំណោះស្រាយ ឬជំនួយចាំបាច់ដទៃទៀត សូមទូរសព្ទទៅលេខ 503-823-7740 ឬ Oregon Relay Service លេខ 711។