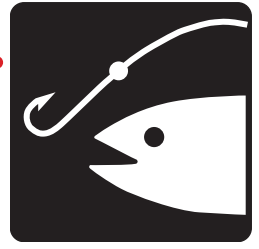


ຄໍາເຕືອນ!

ບາຈາກບຶງ Columbia Slough (ບຶງໂຄລັມເບັງ) ອາດບໍ່ປອດໄພ ທີ່ຈະກິນ.

ກິນບາຢ່າງສະຫຼາດ. ກິນຢ່າງປອດໄພ.



ບາແມ່ນແຫຼ່ງໂບຕິນທີ່ດີເລີດ. ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ບາໃນບຶງ Columbia Slough ອາດປົນເປື້ອນ ສານເຄມີ ເຊັ່ນ ສານໄຟລີຄລໍຣິເນດ ໄບຟີນິລ (polychlorinated biphenyls, PCBs), ສານເຄມີ ຖາວອນກຸ່ມຟີຟາສ (per- and polyfluoroalkyl substances, PFAS) ແລະຢາຂ້າແມງໄມ້. ອົງ ການສຸຂະພາບຮູບຮ່າງອໍຣິກອນ (Oregon Health Authority, OHA) ແນະນຳໃຫ້ກິນບາ **1 ຕ່ອນ ເທົ່ານັ້ນ ຕໍ່ເດືອນ** ສຳລັບບາທັງໝົດທີ່ຈັບມາຈາກ ບຶງ Slough ຍົກເວັ້ນແຕ່ບານ້ຳຈິດຂະໜາດໃຫຍ່ (Large-scale sucker). ຄວນລ້າງບາໃຫ້ສະອາດ ແລະຄວັກໄສໃນອອກດັ່ງສະແດງຢູ່ໜ້າຫຼັງ.



ບາຫຍັງແດ່ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຄວນກິນໜ້ອຍລົງ?

ກິນບາ **1 ຕ່ອນເທົ່ານັ້ນ** ຕໍ່ເດືອນສຳລັບບາເກືອບທັງໝົດທີ່ຈັບມາ ຈາກບຶງ Slough, ເຊັ່ນ ບາຕ່າງໆ ທີ່ສະແດງຂ້າງລຸ່ມນີ້.



Carp / ບາໃນ



Black Crappie / ບາແອສບປີ



Largemouth Bass / ບາລາຈເມົາທິເບສ



Bluegill / ບາບລຸກົວ



Sunfish / ບາຊັນຟິສ



Large-scale sucker / ບານ້ຳຈິດຂະໜາດໃຫຍ່

ກິນແຕ່ ແຮງ **2 ຕ່ອນເທົ່ານັ້ນ** ຕໍ່ ເດືອນ ສຳລັບບານ້ຳຈິດຂະໜາດ ໃຫຍ່.

ໃຜແດ່ມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍທີ່ສຸດ?

- ຜູ້ຍິງທີ່ອາດຖືພາໄດ້
- ທາລິກໃນທ້ອງທີ່ກຳລັງເຕີບໂຕ, ທາລິກທີ່ກິນນົມແມ່, ແລະເດັກອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 6 ປີ
- ປະຊາຊົນທີ່ກິນບາຈຳນວນຫຼາຍຈາກບຶງ Slough

ຄວາມສ່ຽງດ້ານສຸຂະພາບທ້ອງ ເປັນໄປໄດ້ຈາກການກິນບາທີ່ປົນ ເປື້ອນສານ PCBs ແລະຢາຂ້າ ແມງໄມ້ ມີຫຍັງແດ່?

- ຄວາມເສັງຫາຍຕໍ່ສະໝອງແຕ່ຫົວທີ ແລະພັດທະນາການດ້ານລະບົບ ປະສາດໃນກຸ່ມເດັກນ້ອຍ
- ອັນຕະລາຍຕໍ່ລະບົບສືບພັນ ແລະລະບົບຜູ້ມ ຊຸ້ມກັນຮ່າງກາຍ
- ມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການເປັນມະເຮັງຫຼາຍຊັ້ນ
- ເພີ່ມລະດັບຄໍເລສເຕີຣອລ ແລະ/ຫຼື ຄວາມສ່ຽງໃນການເປັນໂຮກ ອ້ວນ



OHA ໄດ້ບັບບຸງຂໍ້ມູນຄໍາແນະນຳກ່ຽວກັບບາຈາກບຶງ Columbia Slough ໃນປີ 2022.



ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບປາຈາກບຶງ Columbia Slough

(Columbia Slough Fish Advisory)

ຂ້າພະເຈົ້າຈະສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງດ້ານສຸຂະພາບໄດ້ແນວໃດແດ່?

- ກິນປາສະເພາະຕາມຈຳນວນທີ່ແນະນຳໄວ້ຕໍ່ເດືອນສຳລັບປາຈາກບຶງ Slough (ເຊັ່ນວ່າ ປາຕ່າງໆ ທີ່ສະແດງຢູ່ໃນກ່ອງສີແດງທາງດ້ານໜ້າ). ຂະໜາດຂອງອາຫານທີ່ເປັນປາສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ (8 ອອນຊ໌) ແມ່ນປະມານ ຂະໜາດ ແລະຄວາມໜາຂອງມີຄິນເຮົາ ຫຼື ປະມານຂະໜາດໄຜ່ 2 ຊຸມ. ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ໂຕນ້ອຍ ແລະເດັກ ຄວນກິນປາໃນປະລິມານໜ້ອຍລົງ.
- ຖ້າວ່າ ທ່ານກິນປາຈາກບຶງ Slough, ໃຫ້ກິນໃນຈຳນວນໜ້ອຍ, ກິນປາໂຕນ້ອຍ.
- ຖ້າວ່າ ທ່ານໄດ້ຮັບປາ ຫຼື ຊີ້ປາທີ່ບໍ່ແມ່ນຈາກຮ້ານຄ້າ, ຂໍໃຫ້ຖາມເພິ່ນວ່າ ປານັ້ນມາຈາກໃສ.

ຂະໜາດຂອງອາຫານຂອງທ່ານຂຶ້ນຢູ່ກັບຂະໜາດໂຕຂອງທ່ານ

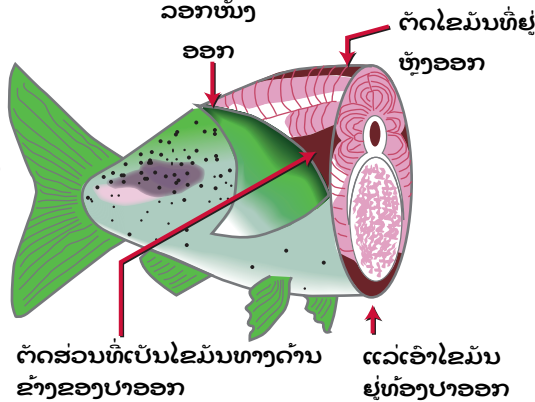
ຂະໜາດຂອງອາຫານ = ຕ່ວ່ນປາ 8 ອອນຊ໌, ຫຼື ຂະໜາດ ແລະຄວາມໜາຂອງມີ, ຫຼື ຂະໜາດ ແລະຄວາມໜາຂອງໄຜ່ 2 ຊຸມ

8 ອອນຊ໌ (160 ບອນດ)

4 ອອນຊ໌ (80 ບອນດ)

ເມື່ອກິນປາຈາກບຶງ Slough, ຈົ່ງປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນເຫຼົ່ານີ້:

- ຕັດຫົວປາ, ໜັງ, ໄສ້, ໄຂມັນຢູ່ຫຼັງ ແລະ ທ້ອງປາຖົມ. ສານປົນເປື້ອນແມ່ນສະສົມຢູ່ໃນສ່ວນເຫຼົ່ານີ້.
- ອົບ, ຕົ້ມ, ປົງ, ຫຼື ໜັງຕ່ອນປາ (ໂດຍບໍ່ມີໜັງ ຫຼື ໄຂມັນ) ແລະປ່ອຍໃຫ້ໄຂມັນໄຫຼຢູ່ອອກໝົດກ່ອນ.
- ກິນສະເພາະຕ່ອນປາ.
- ຢ່າກິນປາດິບຈາກບຶງ Slough.
- ຢ່າກິນ ຫຼື ຄົວປາໂດຍມີໄຂມັນໄຫຼຢູ່



ມີປາໃດແດ່ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຄວນກິນຫຼາຍຂຶ້ນ?

ກິນປາ ເຊັ່ນວ່າ ປາແຊມມອນ ແລະປາສະຕິວເຣດ. ປາເຫຼົ່ານີ້ສ່ວນຫຼາຍອາໄສຢູ່ໃນມະຫາສະໝຸດ ແລະມີສານປົນເປື້ອນໃນປະລິມານຕ່ຳກວ່າ.

OK

ມີບ່ອນທີ່ບອດໄພກວ່າໃນການຕົກປາບໍ່?

ມີ. ປາທີ່ອາໄສຢູ່ໃນມະຫາສະໝຸດອາດມີສານປົນເປື້ອນໜ້ອຍກວ່າ. ການຕົກປາໃນເຂດແມ່ນ້ຳ Columbia, Clackamas, ຫຼື Sandy ອາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານ. ກ່ອນຈະໄປຕົກປາໃນເຂດອື່ນໆ, ໃຫ້ກວດກາເບິ່ງຄຳແນະນຳອື່ນໆ ກ່ຽວກັບປາ ທີ່ເວັບໄຊ www.healthoregon.org/fishadv.

ປາທີ່ຊື້ມາຈາກຮ້ານຄ້າແມ່ນບອດໄພພໍທີ່ຈະກິນບໍ່?

ກວດກາເບິ່ງທີ່ເວັບໄຊຂອງ OHA ທີ່ www.healthoregon.org/fishadv ສຳລັບຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບວິທີການຫຼຸດຜ່ອນການສຳຜັດກັບສານບາຫຼອດ, ສານ PCBs, ແລະສານເຄມີທີ່ມີພິດອື່ນໆ ໃນປາທີ່ຂາຍຢູ່ທີ່ຮ້ານຄ້າ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ

Oregon Health Authority (ອົງການສຸຂະພາບຮັຖອໍຣິກອນ), Fish Advisories and Consumption Guidelines (ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບປາ ແລະແນວທາງໃນການບໍລິໂພກ) — www.healthoregon.org/fishadv

City of Portland Bureau of Environmental Services Columbia Slough Fish Advisory (ເມືອງພອກແລນດ໌ ຫ້ອງການບໍລິການດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບປາຈາກບຶງ Columbia Slough) www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory

The Bureau of Environmental Services (ຫ້ອງການບໍລິການສິ່ງແວດລ້ອມ) ມຸ່ງໝັ້ນທີ່ຈະສະໜອງການເຂົ້າເຖິງທີ່ມີປະໂຫຍດ. ເພື່ອຮ້ອງຂໍເອົາການແປພາສາ, ນາຍພາສາ, ການດັດແປງອື່ນໆ, ການອ່ານວຍຄວາມສະດວກ, ຫຼື ອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະຮຸນາໂທຣ 503-823-7740 ຫຼື ບໍລິການຮີເລ ເຊີວິສ (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 द्वाभाषे सेवा | ການແປພາສາ ຫຼື ນາຍພາສາ

503-823-7740