

चेतावनी !

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

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

स्मार्ट तरिकाले माछा मार्नु होस्!
सुरक्षित भएर खानुहोस्!



मैले कुन माछा कम खानुपर्छ ?

तल देखाइएको जस्तै सिमसार क्षेत्रमा समातिका लगभग सबै माछाहरु 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 महिलाहरु
- गर्भमा हुर्कदै गरेका भ्रुणहरु, दुध चुस्टै गरेका शिशुहरु र 6 वर्ष भन्दा मुनिका बालबालिकाहरु
- सिमसार (Slough) मा समातिका माछा अत्यधिक सेवन गर्ने मानिसहरु



PCB र कीटनाशक विषादीहरुबाट दुषित माछा खानुको सम्भावित स्वास्थ्य जोखिमहरु के-के हुन् ?

- बालबालिकाहरुमा मस्तिष्क र स्नायु प्रणालीको प्रारम्भिक विकासमा क्षति
- प्रजनन र प्रतिरक्षा प्रणालीहरुमा हानि
- क्यान्सरको उच्च जोखिमहरु
- कोलेस्ट्रॉलको स्तर र/वा मोटोपनको जोखिम बढ्नेछ

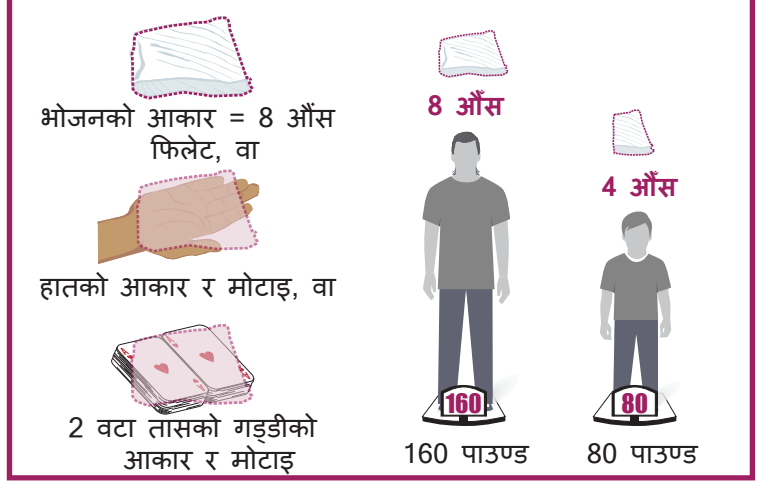
OHA ले कोलम्बिया सिमसार (Columbia Slough) माछाको बारेमा सुझावलाई 2022 मा अध्यावधिक गरेको छ ।

कोलम्बिया सिमसार (Columbia Slough) को माछाको बारेमा सुझाव

मैले मेरो स्वास्थ्यको जोखिमलाई कसरी कम गर्न सक्छु ?

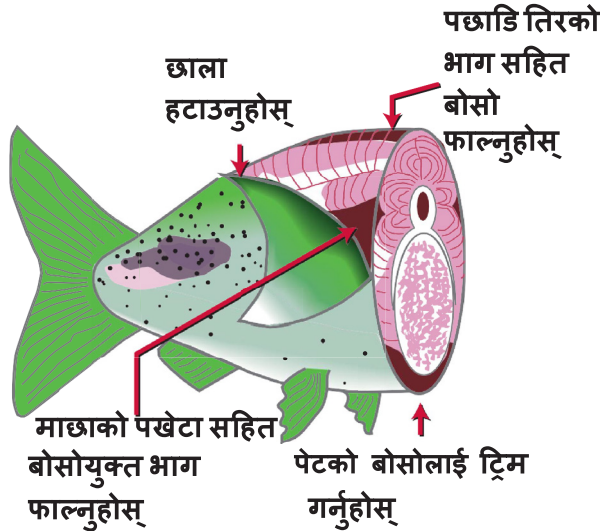
- सिमसार (Slough) का माछाहरू सिफारिस गरिएको परिमाणमा मात्र खानुहोस् (अगाडिको रातो बाकसमा देखाइएको जस्तै) । एउटा वयस्कको औसत खाना (8 औंस) भनेको लगभग मानिसको हातको आकार र तासको 2 वटा गड्डी जतिकै हो। किशोरकिसोरीहरू र बच्चाहरू थोरै खानुपर्छ ।
- तपाईंले सिमसार (Slough) को माछा खानुहुन्छ भने, अलिक सानो, र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

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 स्टीम 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, क्लेकामास 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 वेबसाइट 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.portlandoregon.gov/bes/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 रिसे 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 | ၂၀၁၅-၂၀၁၆ ခုနှစ် ၏ အသံဖွဲ့ပေးမှု | अनुवाद तथा दोभाषे सेवा

503-823-7740

Printed on recycled paper. Jan2024 | ST2317 Nepali