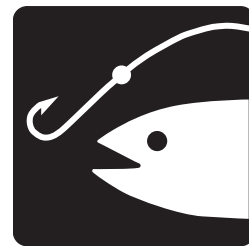


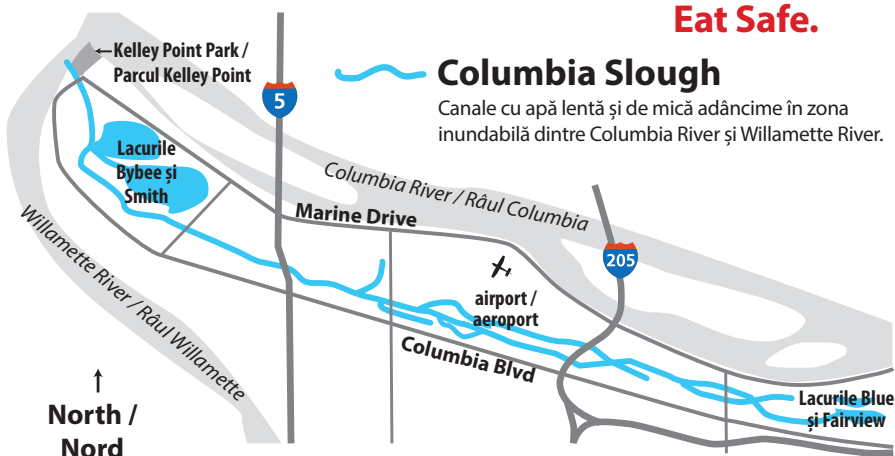
# AVERTISMENT! Pescuiți inteligent. Mâncați în siguranță.

Peștele din Columbia Slough poate fi nociv de mâncat.

Peștele este o sursă excelentă de proteine. Cu toate acestea, peștele din Columbia Slough poate fi contaminat cu substanțe chimice cum ar fi bifenili policlorinați (PCB), substanțe per- și polifluoroalchilice (PFAS) și pesticide. Autoritatea de Sănătate din Oregon (The Oregon Health Authority) (OHA) recomandă să se consume **numai 1 porție de file pe lună** din orice pește pescuit în Slough cu excepția speciei *Catostomus macrocheilus* (Large-scale sucker). Peștele trebuie să fie curățat și tranșat așa cum se descrie pe verso.



**Fish Smart.  
Eat Safe.**



## Columbia Slough

Canale cu apă lentă și de mică adâncime în zona inundabilă dintre Columbia River și Willamette River.

### Ce pește trebuie să mănânc mai puțin?

Consumați **numai 1 porție de file** pe lună din aproape toate tipurile de pești pescuiți în Slough, cum ar fi cei menționați mai jos.

**Fillet only**

**1**

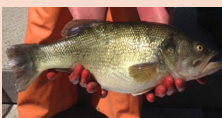
**per month**



Carp / Carp



Black Crappie



Largemouth Bass /  
Biban cu gura mare



Bluegill /  
Plătică cu  
ureche albastră



Sunfish / Biban soare



Large-scale sucker

Consumați **numai 2 porții de file** pe lună de Large-scale sucker.

### Cine riscă cel mai mult?

- Femeile care pot deveni gravide
- Fătul încă în formare în interiorul uterului, sugarii și copiii sub vârsta de 6 ani
- Persoanele care mănâncă mult pește provenit din Slough



### Care sunt posibilele riscuri pentru sănătate cauzate de consumarea peștelui contaminat cu PCB și pesticide?

- Deteriorarea dezvoltării timpurii a creierului și sistemului nervos la copii
- Tulburări ale sistemului de reproducere și cel imunitar
- Riscuri mai mari de cancer
- Creșterea nivelului de colesterol și/sau riscul de obezitate

OHA a actualizat Avertismentul pentru pește din Columbia Slough în 2022.



ENVIRONMENTAL SERVICES  
CITY OF PORTLAND  
working for clean rivers



Oregon  
**Health**  
Authority

# Avertisment pentru peștele din Columbia Slough

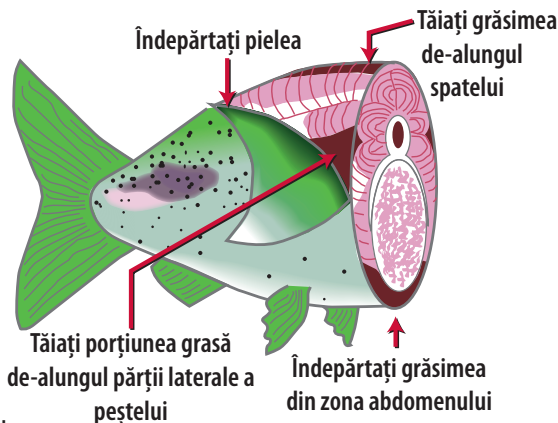
(Columbia Slough Fish Advisory)

## Cum îmi pot reduce riscul pentru sănătate?

- Consumați numai numărul recomandat de porții pe lună de pește din Slough (cum se specifică în rubrica roșie de pe prima pagină). O porție tipică pentru adulți (230 grame/8 uncii) este cam de mărimea și grosimea palmei unei persoane sau aproximativ mărimea a două pachete de cărți de joc. Adulții de talie mai mică și copiii trebuie să consume o porție mai mică.
- Dacă consumați pește din Slough, mâncați pește mai mic și mai tânăr.
- Dacă primiți sau cumpărați pește dar nu de la magazin, întrebați de unde provine.

## Când consumați pește din Slough, urmați acești pași:

- Tăiați și aruncați capul, pielea, intestinele, grăsimea de pe spate și de pe abdomen. Substanțele contaminante se acumulează în aceste părți.
- Gătiți fileurile (fără piele sau grăsime) coapte sau rumenite la cuptor, pe gril, sau la abur și lăsați grăsimea să se scurgă.
- Mâncați numai fileuri de pește.
- Nu mâncați pește crud din Slough.
- Nu mâncați sau gătiți cu resturile de grăsime.



## Se poate mânca în siguranță peștele cumpărat de la magazin?

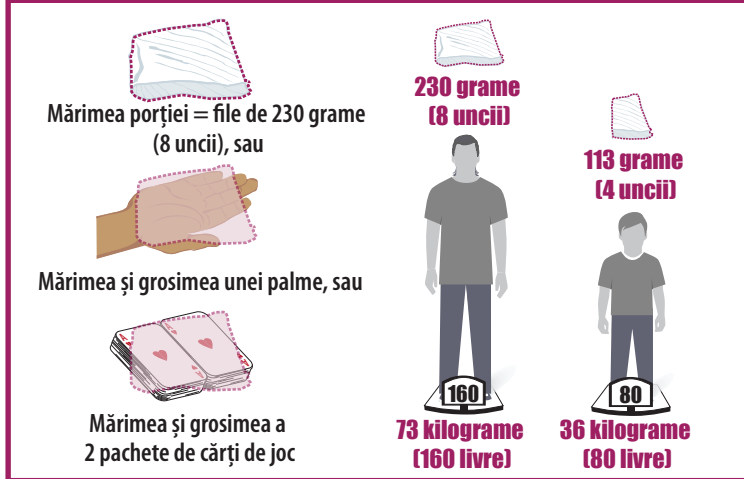
Consultați pagina web OHA la [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv) pentru sfaturi despre modul cum vă puteți reduce expunerea la mercur, PCB și alte substanțe chimice toxice prezente în peștele care se vinde în magazine.

## PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII

Autoritatea de sănătate din Oregon (Oregon Health Authority), Avertismente pentru pește și Recomandări pentru consum (Fish Advisories and Consumption Guidelines)—[www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)

Orașul Portland – Biroul serviciilor de mediu din Columbia Slough Avertisment pentru pește—[www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory](http://www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory)

## Mărimea porției dumneavoastră depinde de mărimea dumneavoastră



## Ce fel de pește trebuie să consum mai mult?

Mâncați pește ca salmon și păstrăv "cap de oțel" (steelhead). Acești pești petrec o parte din viața lor în ocean și conțin cantități mai mici de substanțe contaminante.

OK

## Există locuri mai sigure pentru pescuit?

**Da.** Peștele din ocean poate conține mai puține substanțe contaminante. Pescuitul în râurile Columbia, Clackamas sau Sandy vă poate reduce riscurile. Înainte de a pescui în alte zone, consultați alte avertismente pentru pește la [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv).

Biroul serviciilor de mediu se dedică să furnizeze un acces semnificativ. Pentru a solicita traducere, interpretare, modificări, acomodări sau alte mijloace auxiliare, vă rugăm să sunați la 503-823-7740 sau la 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 दोभाषे सेवा

503-823-7740