

ВНИМАНИЕ!

Есть рыбу из Columbia Slough может быть вредно.

Рыба — важный источник белка. Рыба из канала Columbia Slough, однако, может содержать загрязняющие вещества, такие, как полихлорированные бифенилы (PCB), перфторалкильные и полифторалкильные соединения (PFAS) и пестициды. Орегонское управление здравоохранения (ОНА) рекомендует употреблять в пищу **не более 1 филе в месяц** рыбы, пойманной в Slough, за исключением большегубого чукучана. Чистить и потрошить рыбу следует так, как показано на обороте.

Как правильно ловить и безопасно готовить рыбу



**Fish Smart.
Eat Safe.**



Потребление какой рыбы нужно уменьшить?

Ешьте **не более 1 филе в месяц** такой рыбы, пойманной в Slough, которая изображена ниже.

Только филе



раз в месяц



Carp/
Карп



Black Crappie/
Черный краппи



Largemouth Bass/
Большеустьный окунь



Bluegill/
Синежаберный
солнечник



Sunfish/
Солнечный окунь



Large-scale sucker /
Большегубый чукучан

Ешьте **не более 2 филе** большегубого чукучана в месяц.

Кто подвергается наибольшему риску?

- Женщины, которые могут забеременеть
- Дети в утробе матери, грудные младенцы и дети младше 6 лет
- Люди, которые едят много рыбы из Slough

Чем угрожает здоровью рыба, загрязненная ПХБ и пестицидами?

- Поражение головного мозга и нервной системы на ранних этапах развития у детей
- Негативное действие на репродуктивную и иммунную системы
- Увеличение риска онкологических заболеваний
- Увеличение содержания холестерина и (или) риска ожирения



Управление ОНА обновило рекомендации, относящиеся к рыбе из Columbia Slough, в 2022 г.

