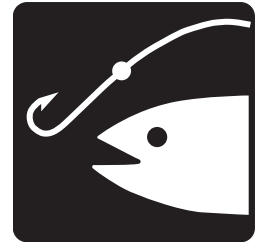


# УВАГА!

Риба з Columbia Slough (неглибокої, повільної води) може бути небезпечною для вживання.

Риба є прекрасним джерелом білку. Проте деяка риба в Columbia Slough може бути забруднена такими хімікатами, як поліхлоровані біфеніли (ПХБ), пер- та поліфторалкільні речовини (ПФАС) і пестициди. Управління охорони здоров'я штату Орегон (ОНА) рекомендує їсти лише **одну порцію філе риби на місяць**, зловленої в Slough, за винятком великогубого чукучана. Рибу слід вимити й випатрати, як показано на звороті цієї листівки.

## Рибальте уважно. Їжте обережно.



## Рибальте уважно. Їжте обережно.



### Якої риби слід їсти менше?

Можна їсти **лише 1 порцію філе на місяць** переважно всієї риби, яка вказана нижче, виловленої зі Slough.

Тільки філе

1

Раз на місяць



Carp / Короп



Black Crappie / Чорний краппі



Largemouth Bass / Великоротий чорний окунь



Bluegill / Синьозябровий сонячний окунь



Sunfish / Риба-сонце



Large-scale sucker / Великогубий чукучан

Їжте лише **дві порції філе** великогубого чукучана раз на місяць.

### Хто під найбільшою загрозою?

- Жінки, які можуть завагітніти.
- Діти в утробі матері, діти на грудному вигодовуванні, діти молодше 6 років.
- Люди, які їдять багато риби зі Slough.

### Можливі ризики для здоров'я від вживання риби, забрудненої ПХБ і пестицидами:

- Порушення на ранніх стадіях розвитку мозку й нервової системи у дітей.
- Порушення репродуктивної та імунної системи.
- Підвищений ризик раку.
- Підвищений рівень холестерину та/або ризик ожиріння



У грудні 2022 року Управління охорони здоров'я штату Орегон (ОНА) оновило попередження щодо риби з Columbia Slough.

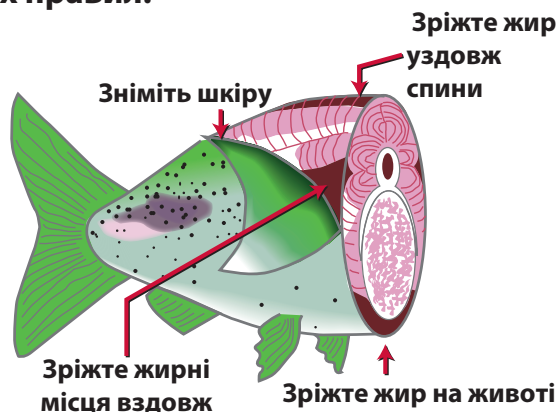
# Попередження про рибу з Columbia Slough

## Як зменшити ризик для здоров'я?

- Їжте лише рекомендовану кількість порцій риби зі Slough на місяць (види риби показані у червоній рамці на лицьовому боці). Звичайна порція дорослого (8 унцій) відповідає розміру та товщині долоні тієї людини або приблизно розміру 2 колод карт. Дітям та меншим людям рекомендовано їсти менші порції.
- Якщо ви вживаєте рибу зі Slough, то їжте меншу, молодшу рибу.
- Якщо вам подарували рибу або ви купуєте рибу не з магазину, запитайте, де ця риба була виловлена.

## Коли вживаєте рибу зі Slough, дотримуйтеся наступних правил:

- Зрізайте та викидайте голову, шкіру, кишки, жир зі спини та живота. У цих частинах зберігаються шкідливі речовини.
- Запікайте, смажте, смажте на грилі або варіть на пару філе (без шкіри та жиру) й давайте жиру стекти.
- Їжте тільки рибне філе.
- Не їжте сиру рибу зі Slough.
- Не готуйте і не їжте рибу з витопленим жиром.



## Розмір порції залежить від вашої ваги



## Якої риби слід їсти більше?

Їжте таку рибу, як лосось і стальноголові лосось. Ці риби проводять частину свого життя в океані й мають меншу кількість шкідливих речовин.

OK

## Чи є безпечніші місця для рибальства?

**Так.** Риба, що заходить з океану, може мати менше шкідливих речовин. Рибальство на річках Колумбія, Клакамас та Сенді може зменшити ризики. Перед рибальством в інших місцях дивіться інші попередження про рибу за посиланням:

[www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv).

## Чи безпечно їсти рибу, яку купили в магазині?

Зайдіть на веб-сайт Управління охорони здоров'я штату Орегон (ОНА) за адресою: [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv) та дізнайтеся, як зменшити вплив ртуті, ПХБ та інших токсичних хімічних речовин у риби, що продається в магазинах.

## ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Управління охорони здоров'я штату Орегон, попередження про вживання риби та пам'ятки споживача: [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)

Екологічна служба міста Портленд, попередження про вживання риби з річки Columbia Slough: [www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory](http://www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory)

Екологічна служба надає рівноправний доступ до всіх послуг. Щоб замовити послуги усного і письмового перекладу, пристосування, додаткове приладдя, або інші послуги, зателефонуйте за номером: 503-823-7740, або через Орегонську службу комутованих повідомлень: 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