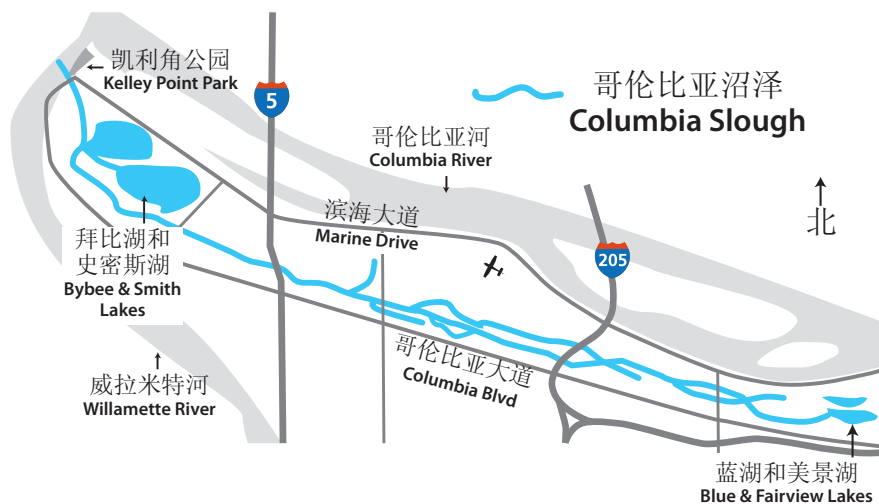
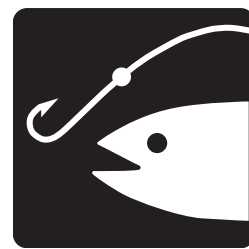


警告！

哥伦比亚沼泽的鱼可能不适合食用。

鱼是极佳的蛋白质来源。然而，哥伦比亚沼泽中的鱼可能受到多种化学物质的污染，例如多氯联苯 (PCB)、全氟和多氟烷基物质 (PFAS) 以及其他对身体有害的杀虫剂。俄勒冈州卫生局 (OHA) 建议，除了大鳞胭脂鱼之外，每个月应只吃 1 份在沼泽中捕获的各种鱼类的鱼片餐。应按照背面所示清洗和去除鱼内脏。

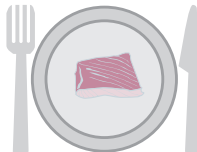
明智捕鱼，安全食用。



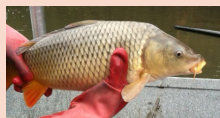
我应该少吃哪些鱼？

对于在沼泽中捕获的几乎所有鱼种，每月食用量应不超过一餐鱼片，如下图所示。

仅限鱼片



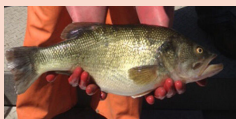
每月 1 份



鲤鱼
Carp



黑莓鲈
Black Crappie



大口黑鲈
Largemouth Bass



蓝鳃鱼
Bluegill



太阳鱼
Sunfish



大鳞胭脂鱼
Large-scale sucker

食用大鳞胭脂鱼的量应不超过每月两餐鱼片。

谁的风险最大？

- 可能会怀孕的妇女
- 正在子宫内发育的婴儿、哺乳期婴儿和 6 岁以下的儿童
- 大量食用来自泥沼的鱼的人



食用受 PCB 和农药污染的鱼可能带来哪些健康风险？

- 损害儿童早期大脑和神经系统发育
- 损害生殖系统和免疫系统
- 提高患癌症的风险
- 增加胆固醇水平和/或肥胖症的风险

2022 年，卫生局修订了针对哥伦比亚泥沼的常栖鱼类的建议。



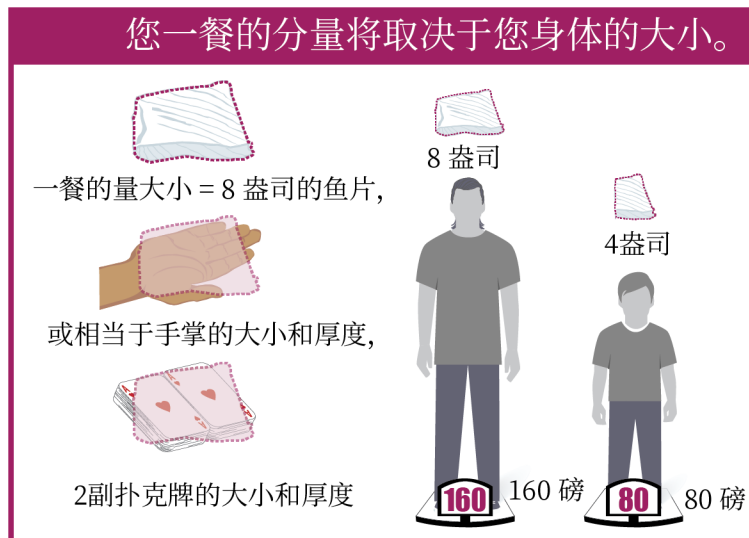
ENVIRONMENTAL SERVICES
CITY OF PORTLAND
working for clean rivers



哥伦比亚泥沼鱼类资讯

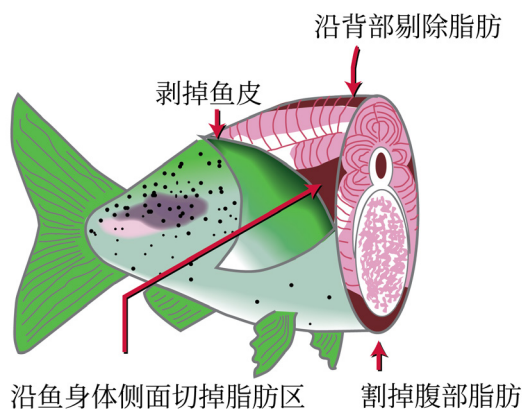
食用哥伦比亚泥沼鱼时，为了减少摄入的污染物：

- 应限量食用来自本泥沼的鱼。对于大部分哥伦比亚泥沼鱼，每月只吃一餐这种鱼的鱼片。一餐的量大约相当于人手掌的大小和厚度，或者大约相当于两副扑克牌的大小—每 20 磅体重的食用量约为 1 盎司生鱼的量。160 磅重的成年人，其一餐的量应该是 8 盎司。80 磅重的孩子，其一餐的量应该是约 4 盎司。
- 吃体量小且生长时间短的鱼。
- 了解吃的鱼来自哪里。
- 在商店或餐厅选择海鲜时，应熟悉健康鱼类指南。



食用本泥沼的鱼类时，请按以下步骤操作：

- 切掉并丢弃鱼头、鱼皮、鱼内脏（包括肝脏）、背部和腹部的脂肪。污染物储存存在于这些部位。
- 鱼片（去皮或脂肪）可通过烘、烤、烧烤或蒸煮等，使脂肪滴落。
- 只吃鱼片。
- 不要生食来自本泥沼的鱼。
- 不要食用滴出的脂肪，不要用它烹饪食物，也不要用它做酱汁。



哪种鱼可以多吃？

可食用三文鱼和虹鳟等鱼类。这类鱼，其生命的一部分在海洋中度过，因此，污染物含量也较低。

有没有比较安全的钓鱼地点？

有的。远洋鱼类可能含有较少污染物。在哥伦比亚河、克拉克马斯河或桑迪河钓鱼可能会降低您的风险。在其他地区钓鱼之前，请查看其他鱼类警告 www.healthoregon.org/fishadv。

商店买的鱼安全吗？

商店出售的鱼和泥沼中捕获的鱼的监管方式有所不同。商店里的一些鱼的汞含量可能很高。怀孕或可能怀孕的妇女、哺乳期妈妈和幼儿等，应限制食用汞含量较高的鱼类。选择较小的鱼而不是大鱼也可以减少接触污染物的可能性。请参阅俄勒冈州卫生局关于较安全食用鱼的建议 (www.healthoregon.org/fishadv)。

哪里可以找到更多鱼类资讯方面的信息？

俄勒冈州卫生部 (OHA) www.healthoregon.org/fishadv

俄勒冈州卫生部发布本州周围的水道鱼类资讯和指南，包括Willamette 河下游鱼类资讯和哥伦比亚河中游鱼类资讯。查找其他资源，例如鱼类和海鲜指南。

波特兰市环境保护局 (City of Portland Bureau of Environmental Services) 哥伦比亚泥沼鱼类资讯 www.portland.gov/FishAdvisory

波特兰市致力于为市民提供平等的参与机会。如需申请口笔译服务、方案修改、住宿、其他辅助工具或服务，请致电 503-823-7740，转接：711。