

သတိပေးချက်။

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကင်း စမတ်ကျကျ ငါးရှာပါ။



**Fish Smart.
Eat Safe.**

Columbia Slough

(ကိုလံဘီယာ မြစ်မှ) ငါးများသည် စားသုံးရန်အန္တရာယ် ရှိနိုင်သည်။

ငါးဆိုသည့်မှာ ပရိုတင်းဓါတ်ရရှိသော အလှူအကူကောင်း သည့် ရေငြိမ်းစေ့စေ့ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် Columbia Slough (ကိုလံဘီယာမြစ်) အတိုင်း ငါးသည် ပိုမိုကန့်ရင့်ကျက်ကျက် ဘဗီယိုနိုက် (PCBs)၊ ပါအိုဆိုင်ရိုဗိုလီဖီယိုရိုဂျင် (PFAS) နှင့် ပိုးသတ်ဆေး ကဲ့သို့သော ဓါတ်ပစ္စည်းများဖြင့် အဆိုးဆုံးအန္တရာယ် ရှိပါသည်။ Oregon ကန့်သတ်ချက် (OHA) သည် စုပေါင်းထုတ်လုပ်မှု အစီအစဉ်များကို ငါးငါးအားလုံးမှ တစ်ခုခု အသားလှော်မှုမပြုဘဲ စားသုံးရန် အကဲခတ်ပါသည်။ ဤလက်ကမ်းစားစရာအဖြစ် နောက်ကျကျ တွေ့ရသည့်အတိုင်း အတိုင်းကလေးငါးကို ဖယ်ထုတ်ပေးပြီး ငါးကိုစုစည်းပေးအောင် ထားရပါမည်။



ဘယ်ငါးကို နည်းနည်းလျော့ကျ စားသုံးသင့်သနည်း။

အောက်တင်ဖော်ပြထားသော တစ်ခုခုကို မြစ်မှဖမ်းမိသော ငါးများ အားလုံးနီးပါးမှ လစဉ် ငါးတစ်တန်းမျှသာ စားသုံးပါ။



ဘယ်သူတွေအန္တရာယ်အများဆုံး လဲ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုး သမီး
- ကိုယ်ဝန်ရှိကားစု၊ ငွေမကင်းစန့်တိုက်မိစဉ်နှင့် 6 နှစ်အောက် ကလေးငယ်များ
- ရောင်းအွတ်စ်မှ ငါးအမြောက်အများစားသုံးသူများ



PCBs နှင့် ပိုးသတ်ဆေးများဖြင့် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်နေသည့် ငါးများစားသုံးခြင်းမှ ဘယ်လိုကျန်းမာရေး အန္တရာယ်များဖြစ်နိုင်မလဲ။

- ကလေးများတင် စောစွာ ဦးနှောက် ထိခိုက်မှုနှင့် အာရုံကြောစနစ် ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- မျိုးပေးစနစ်နှင့် ခုခံအားစနစ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်သည်။
- ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်စေနိုင် သည်။
- ကိုလကျစထရောပမာဏများ နုပျို/သို့မဟုတ် အလှူအကူများ အန်တရာယ်ကို တိုးစေပါသည်။

OHA သည် ၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် Columbia Slough (ကိုလံဘီယာချောင်း) ငါးစားသုံးမှုဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်ကို ပြင်ဆင်ခဲ့သည်။

Columbia Slough (ကိုလံဘီယာမြစ်မှ)ရရှိသောငါး အကြံပေးချက်

ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ကို ဘယ်လိုလျော့ချနိုင်မလဲ။

- မြစ်မှရရှိသောငါးမှ တစ်လလျှင် ညွှန်ကြားထားသည့် အရည်အတွက်များ စားသုံးပါ(အေဂျင်စီအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ပြထားသည်ကိုသို့)။ ပုံမှန်အရွယ်ရောက်ပြီးသူ စားသုံးရန်(စေ့အောင်စ) လူတစ်ဦး၏ လက်အထူအရွယ်အစားခန့် သို့မဟုတ် ဖဲထုပ်နှစ်ထုပ် အရွယ်ခန့်၏ အထူနှင့်အရွယ်အစားရှိသည်။ အရွယ်ရောက်ခါစနှင့် ကေလေးများသည် ပိုသေးငယ်သော ပမာဏကို စားသုံးသင့်သည်။
- မြစ်အတွင်းမှ ငါးကို စားမည်ဆိုပါက အောက်သေးပြီး ပိုငယ်သော ငါးကိုသာစားပါ။
- အကယ်၍ သင့်အား ငါးကိုပေးသည် သို့မဟုတ် စတိုးဆိုင်တစ်ခုမှ မဟုတ်သည့် ငါးကိုဝယ်ယူပါက ငါးသည် မည်သည့်နေရာမှ ရရှိကြောင်းကို မေးမြန်းပါ။

သင်၏အစားအစာ အရွယ်အစားသည် သင်၏အရွယ်အစားပေါ်တွင် မူတည်သည်။

အစားအစာ အရွယ်အစား = 8 အောင်စတစ်တန်း သို့မဟုတ်

လက်၏ အရွယ်အစားနှင့် အထူ သို့မဟုတ်

ဖဲထုပ်နှစ်ထုပ်၏ အရွယ်အစားနှင့် အထူ

၈ အောင်စ

၄ အောင်စ

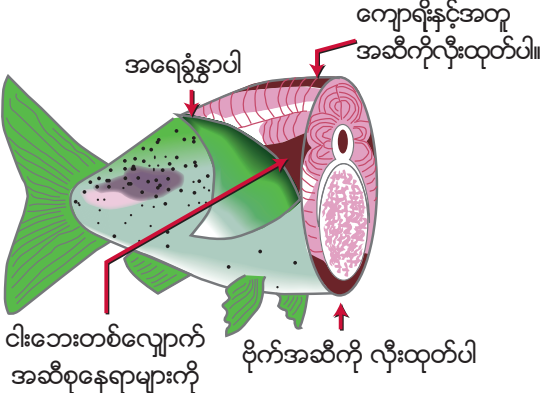
ပေါင် ၁၆၀

ပေါင် ၈၀

မြစ်အတွင်းမှ ငါးကိုစားမည်ဆိုပါက အောက်ပါ

အဆင့်တိုင်း လိုက်နာပါ -

- ခေါင်း အေရပြား၊ သည်းခြေ၊ ကျောရိုးနှင့် ဗိုက်သား အဆီများကို လှီးပြီး လွှင့်ပစ်ပါ။ ငါးအသားလွှာကိုသာ စားသုံးပါ။
- ငါးအသားလွှာကိုသာ စားသုံးပါ။
- ငါးအသားလွှာများကို (အေရပြား၊ အဆီမပါဝင်စေဘဲ) ဖုတ်ခြင်း၊ ပြုတ်ခြင်း၊ မီးကင်ခြင်း၊ ပေါင်းခြင်းဖြင့် အဆီများ စွီးထွက်သားစေပါ။
- မြစ်အတွင်းမှ ငါးကို အစိမ်းမစားပါနှင့်။
- အဆီများအတွင်းနှစ်ပြီး ချက်ခြင်း သို့မဟုတ် စားခြင်းမပြုရ။



မည်သည့်ငါးကို ကျွန်တော် ပိုစားသုံးသင့်ပါသလဲ။

ဆွယ်လ်မန်နှင့် ငါးဖယ်ငါးများကို စားသုံးသင့်သည်။ ထိုငါးများသည် ၎င်း၏ ဘဝအချိန်အများစုကို သမုဒ္ဒရာတွင် အချိန်ကုန်ဆုံးခဲ့ပြီး အဆိပ်အတောက်ပစ္စည်းအနည်းငယ်သာ ပါဝင်သည်။



ငါးများဖို့ လုံခြုံတဲ့နေရာရော ရှိရဲ့လား။

ရှိပါတယ်။ သမုဒ္ဒရာသို့ သားလာနေသည့်ငါးများသည် အဆိပ်အတောက်ရှိမှု နည်းနိုင်သည်။ ကိုလံဘီယာ၊ ကလက်မက်စ် သို့မဟုတ် ဆန်းဒီးမြစ်များသည် သင့်အတက်အန္တရာယ်ပိုနည်းနိုင်သည်။ တခြားနေရာများတွင် ငါးမများခင် တခြား ငါးစားသုံးမှုဆိုင်ရာ အကြံပေးချက်များကိုလည်း www.healthoregon.org/fishadv တွင် လေ့လာပါ။

စတိုးဆိုင်မှ ဝယ်သောငါးကို စားသုံးရန် ဘေးကင်းပါသလား။

စတိုးဆိုင်များတွင် ရောင်းချသောငါးများတွင် မာကျူရီ၊ PCBsနှင့်အခြားအဆိပ်သင့် ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် သင်၏ထိတွေ့မှုကို မည်သို့လျော့ချမည်နှင့် ပတ်သက်၍ အကြံဉာဏ်များအတွက် www.healthoregon.org/fishadv ရှိ OHA၏ဝတ်ဆိုင်ကို ကြည့်ရှုပါ။

နောက်ထပ်သတင်းအချက်အလက်များ

ငါးအကြံပေးခြင်းနှင့် စားသုံးခြင်း လမ်းညွှန် - www.healthoregon.org/fishadv

ပေါ့ထ်လမ်မြို့ - ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုဖြူရီ - ကိုလံဘီယာမြစ် ငါးအကြံပေး - www.portland.gov/FishAdvisory

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးဝန်ဆောင်မှုဖြူရီအေနနှင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ထိတွေ့ခွင့်အတွက် ကြိုးစားအားထုတ်ထားပါသည်။ ဘာသာပြန်ခြင်း၊ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်ခြင်း၊ အေပြားအလဲပြုလုပ်ခြင်း၊ နေထိုင်ခြင်းနှင့် အခြားသော လိုအပ်သည့်အကူအညီများအတွက် 503-823-7740 သို့မဟုတ် Oregon Relay Service 711 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

Traducción o interpretación | Chiakun mak me chiakun fos | Chuyén Ngũ hoăc 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 द्वाभाषे सेवा

503-823-7740