



ငါးစားသုံးခြင်းသည် သင့်အတွက်ကောင်းမွန်ပြီး အရေးကြီးသော ကျန်းမာရေးအကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း King ကောင်တီရှိ ရေကန်များနှင့် မြစ်များအတွင်းရှိ ငါးအချို့သည် သင့်မမြင်နိုင်သော ဘေးဖြစ်စေနိုင်သည့် ဓါတုပစ္စည်းများ များစွာပါဝင်နိုင်ပါသည် (ဥပမာ PCBs)။ ၎င်းဓါတုပစ္စည်းများသည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များ၊ မွေးကင်းစကလေးများ၊ ကလေးသူငယ်များနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရန်စဉ်းစားနေသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် အလွန်အမင်းစိုးရိမ်ဖွယ်ဖြစ်သည်။ မြေပုံထဲတွင် အရောင်ခြယ်ပြထားသော ဧရိယာများအတွင်းမှ ဖမ်းမိလာသော ငါးများအတွက် အောက်ပါအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပါ။

PCBs များသည် မည်သို့ ဘေးဖြစ်စေသနည်း။

PCBs (polychlorinated biphenyls) များသည် 1979 တွင် ပိတ်ပင်ခံခဲ့ရသော လူ့လုပ်ငန်းများဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကျန်ရှိနေသေးခြင်းဖြစ်သည်။ PCBs များသည် လူတို့၏ ကိုယ်ခံအား၊ မျိုးပွား၊ အာရုံကြောနှင့် ဟော်မုန်းစနစ်များအပေါ် အဆိပ်သင့်စေနိုင်သော အာနိသင် ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် လူနှင့်တိရစ္ဆာန်များတွင် ကင်ဆာရောဂါနှင့်လည်း ဆက်စပ်နေပါသည်။

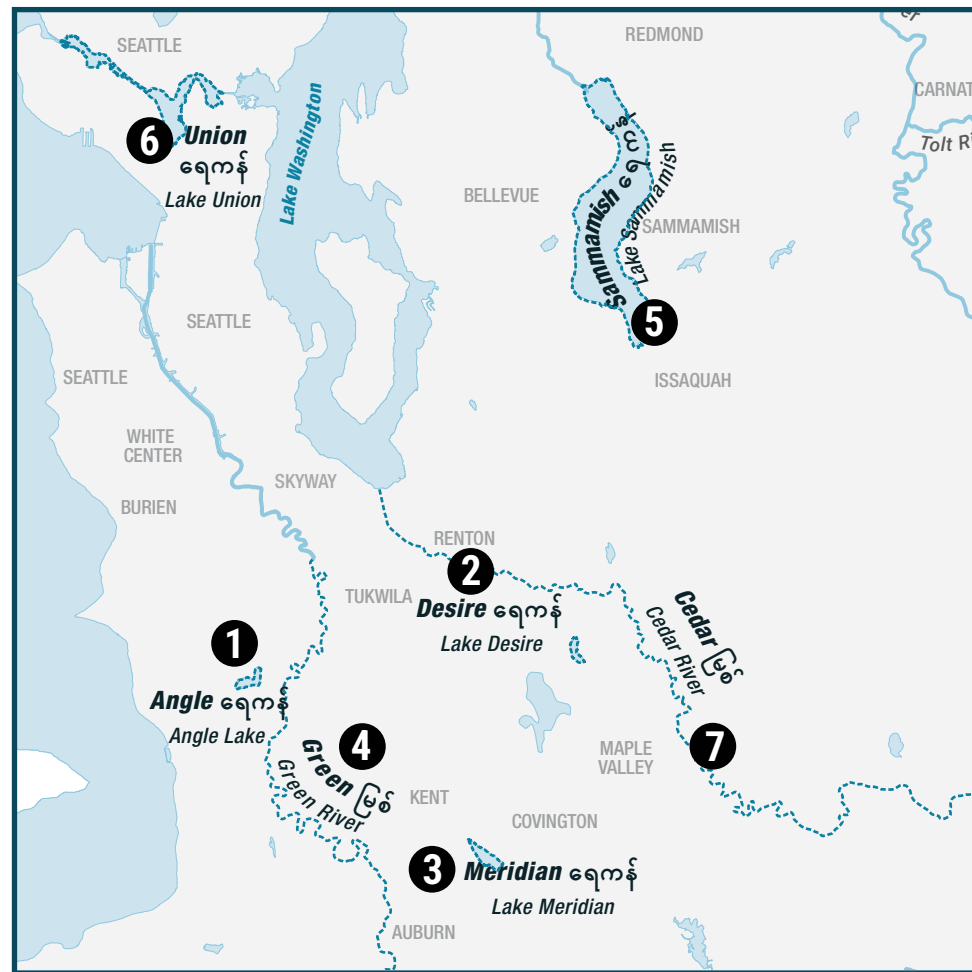
လေ့လာမှုများအရ PCBs များသည်-

- ကင်ဆာဖြစ်ပွားနိုင်ခြေ မြင့်မားခြင်း
- ဝက်ခြံနှင့် အဖုများ ကဲ့သို့သော အရေပြား ရောဂါများ
- ခုခံအားကျဆင်းပြီး ရောဂါပိုမိုဖြစ်ပွားခြင်း
- အသည်းပျက်စီးခြင်း
- အပြုအမူနှင့် မှတ်ဉာဏ် ပြဿနာများ
- ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှု လျော့ကျခြင်း
- မွေးကင်းစကလေး ပေါင်ချိန်မပြည့်ခြင်း

1 ခါစားလျှင် = သင့်လက်တစ်ဖဝါးစာ အရွယ်အစားနှင့်အထူရှိသော မချက်ရသေးသော ငါးအသား 1 တုံး



ငါးတစ်ကောင်လုံးတွင် ညစ်ညမ်းမှုများ ပိုမိုပါဝင်သည်။ အသားကို သာစားပါ။



1 Angle ရေကန် Angle Lake အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 4 ခါ တစ်လလျှင် အစာ 12 ခါ အထိ (12 ခါထက်ပိုစားလျှင် သတိထားရန်)	2 Desire ရေကန် Lake Desire အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 1 ခါ	3 Meridian ရေကန် Lake Meridian အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 1 ခါ	4 Green မြစ် Green River တစ်လလျှင် အစာ 21 ခါ အထိ (21 ခါထက်ပိုစားလျှင် သတိထားရန်)	5 Sammamish ရေကန် Lake Sammamish အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 2 ခါ	6 Union ရေကန် Lake Union အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 4 ခါ	7 Cedar မြစ် Cedar River တစ်လလျှင် အစာ 13 ခါ အထိ (13 ခါထက်ပိုစားလျှင် သတိထားရန်)
---	--	--	---	--	--	---

တစ်လလျှင် အစာ 22 ခါ အထိ (22 ခါထက်ပိုစားလျှင် သတိထားရန်)	အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 1 ခါ	အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 4 ခါ	အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 4 ခါ
---	------------------------------	------------------------------	------------------------------

မစားပါနှင့်	အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 2 ခါ	အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 4 ခါ
-------------	------------------------------	------------------------------

အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 2 ခါ	အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 4 ခါ
------------------------------	------------------------------

မစားပါနှင့်	အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 2 ခါ
-------------	------------------------------

စားသုံးရန် အဆင်ပြေပါသည်
 သတိပြုရန်
 မစားပါနှင့်

လက်ရှိ DOH ၏ ငါးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ။
 PCBs ကို အခြေခံသော King ကောင်တီ အကြံပြုချက်များ။

ဤသည်မှာ ဝါရှင်တန် Department of Health (ကျန်းမာရေးဌာန) (DOH) ၏ ငါးအကြံပြုချက်မဟုတ်ပါ။ King ကောင်တီ၏ ၎င်းအကြံပြုချက်များသည် DOH နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပြီး စမ်းသပ်ရန်ဖြစ်သည်။ DOH မှ အချက်အလက်များကို ပြန်လည်စစ်ဆေးမည်ဖြစ်ပြီး ထပ်မံလမ်းညွှန်ချက်များ ပေးနိုင်ပါသည်။



King County

King ကောင်တီမှ ကျန်းမာရေးနှင့်လျော်ညီသော ငါးစားသုံးမှု အကြံပြုချက်များ

Puget Sound မှ အချို့သော ပင်လယ် စာများသည် ဘေးဖြစ်စေတတ်သော ဓါတုပစ္စည်းများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ မြေပုံထဲတွင် အရောင်ခြယ်ပြထားသော ဧရိယာများအတွင်းမှ ဖမ်းမိလာသောငါးနှင့် ကဏန်းများအတွက် အောက်ပါအကြံပြုချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် သင့်မိသားစုကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပါ။



1	2	3	4	5	6	7	8
Quatermaster ဆိပ်ကမ်း Quatermaster Harbor	Lincoln ပန်းခြံ ကမ်းခြေ Lincoln Park Beach	Alki ကမ်းခြေ Alki Beach	Redondo ဆိပ်ခံ တံတား/ကမ်းခြေ Redondo Pier/Beach	Tramp ဆိပ်ကမ်း Tramp Harbor	Elliott ပင်လယ်အော် (Seacrest ပန်းခြံ) Elliott Bay (Seacrest Park)	Elliott ပင်လယ်အော် (Downtown) Elliott Bay (Downtown)	Shilshole ပင်လယ်အော် Shilshole Bay
English sole	Shiner perch	English sole	Dungeness crab	Dungeness crab	Shiner perch	English sole	English sole
တစ်လလျှင် အစာ 8 ခါ အထိ (8 ခါထက်ပိုစား လျှင် သတိထားရန်)	အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 2 ခါ	တစ်လလျှင် အစာ 15 ခါ အထိ (15 ခါထက်ပိုစား လျှင် သတိထားရန်)	ကလီစာများကို မစားပါနှင့်။ တစ်လလျှင် အစာ 23 ခါအထက်	ကလီစာများကို မစားပါနှင့်။ တစ်လလျှင် အစာ 23 ခါအထက်	အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 2 ခါ	အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 2 ခါ	တစ်လလျှင် အစာ 18 ခါ အထိ (18 ခါထက်ပိုစား လျှင် သတိထားရန်)
			Red rock crab	Red rock crab	Dungeness crab	Dungeness crab	Dungeness crab
			ကလီစာများကို မစားပါနှင့်။ တစ်လလျှင် အစာ 23 ခါအထက်	ကလီစာများကို မစားပါနှင့်။ တစ်လလျှင် အစာ 23 ခါအထက်	ကလီစာများကို မစားပါနှင့်။ အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 2 ခါ	ကလီစာများကို မစားပါနှင့်။ အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 2 ခါ	ကလီစာများကို မစားပါနှင့်။ တစ်လလျှင် အစာ 8 ခါ အထိ (8 ခါထက်ပိုစား လျှင် သတိထားရန်)
					Red rock crab	Red rock crab	Red rock crab
					ကလီစာများကို မစားပါနှင့်။ အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 2 ခါ	ကလီစာများကို မစားပါနှင့်။ အများဆုံး တစ်လလျှင် အစာ 2 ခါ	ကလီစာများကို မစားပါနှင့်။ တစ်လလျှင် အစာ 8 ခါ အထိ (8 ခါထက်ပိုစား လျှင် သတိထားရန်)

စားသုံးရန် အဆင်ပြေပါသည်

သတိပြုရန်

မစားပါနှင့်

လက်ရှိ DOH ၏ ငါးဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ။

PCBs ကို အခြေခံသော King ကောင်တီ အကြံပြုချက်များ။

ဤသည်မှာ ဝါရှင်တန် Department of Health (ကျန်းမာရေးဌာန) (DOH) ၏ ငါးအကြံပြုချက်မဟုတ်ပါ။ King ကောင်တီ၏ ၎င်းအကြံပြုချက်များသည် DOH နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုပြီး စမ်းသပ်ရန်ဖြစ်သည်။ DOH မှ အချက်အလက်များကို ပြန်လည်စစ်ဆေးမည် ဖြစ်ပြီး ထပ်မံလမ်းညွှန်ချက်များ ပေးနိုင်ပါသည်။

ကဏန်းကလီစာများကို မစားပါနှင့် - ၎င်းတို့တွင် ညစ်ညမ်းမှု မြင့်မားစွာပါဝင်ပါသည်။ အသားကိုသာစားပါ။



ငါးဖမ်းဥပဒေများကို လိုက်နာပါ။ ငါးဖမ်းဥပဒေများသည် နောင်လာမည့်မျိုးဆက်များ ကောင်းမွန်စွာ ငါးဖမ်းနိုင်ရန်အတွက် ငါးအရေအတွက်ကို ထိန်းသိမ်းပေးပါသည်။

အခြားသော ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်ရှိ ရေအရင်းအမြစ်များမှ ငါးစားသုံးမှုအကြံပြုချက်များအတွက် ဤကုတ်ဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ။

ဝါရှင်တန် Department of Fish and Wildlife (ငါးနှင့်သားရိုင်းတိရစ္ဆာန်ဌာန) (WDFW) ၏ ငါးဖမ်းလိုင်စင်များကို ဝယ်ယူနိုင်သည့်နေရာများနှင့် ကုန်ကျစားရိတ်များကို သိရှိရန် ဤကုတ်ဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ။



(လင့်ခ်ကို အင်္ဂလိပ်စာဖြင့်သာ ရရှိပါမည်။)



(လင့်ခ်ကို အင်္ဂလိပ်စာဖြင့်သာ ရရှိပါမည်။)