

Dagiti rekomendasion iti nasalun-at a pannangan iti lames manipud iti danum ti tamnay iti King County

Nasayaat para kenka ti pannangan iti lames ken addaan kadagiti napateg a pagimbagan iti salun-at. Ngem dadduma nga lames a naggapu kadagiti danaw ken karayan idiay King County ket mabalin nga addaan iti adu a makadangran a kemikal a saanmo a makita (kas iti mercury, [PFAS], ken dagiti [PCB]). Ti mercury ket maysa a nadagsen a metal, dagiti [PFAS] ket pagaammo kas dagiti "agnanayon a kemikal", dagiti [PCB] ket nailawlawag iti baba. Dagitoy a kemikal ti pakaseknan unay para kadagiti masikog a babai, maladaga, ubbing, ken nataengan a mangikonsiderar iti panagsikog. Salaknibam ti salun-atmo babaen ti panangsurot kadagitoy a rekomendasion para kadagiti lames a makalap kadagiti lugar a nadakamat iti mapa.

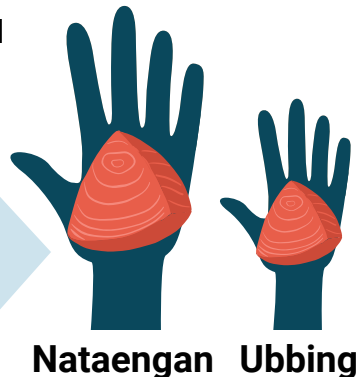
Kasano a makadangran dagiti PCB?

Dagiti PCB (polychlorinated biphenyls) ket inaranid ti tao a kemikal nga naiparit idi 1979 ngem nagtalinaed iti aglawlawtayo. Dagiti PCB ket mabalin nga addaan kadagiti makasabidong nga epekto iti sistema ti imiunidad, panagpaadu, nerbio, ken hormone kadagiti tattao. Nainaig met dagitoy iti kanser kadagiti tattao ken animal.

Isingasing dagitoy a panagadal nga dagiti PCB ket mainaig iti:

- Nangatngato a peggad ti kanser
- Problema ti kudil kas iti acne ken rashes
- Nababa a reaksion ti resistensia ken immadu a sakit
- Pannakadadael ti dalem
- Dagiti problema iti kababalin ken memoria.
- Nabunbuntog a panagdakkel ti utek
- Nababa a timbang iti pannakayanak

1 pannangan = 1 saan a naluto a lames nga naikkat ti siitna (fillet) kas kadakkel ken kapuskol ti dakulap mo



Sibubukel a lames nga naglaon ti ad-adu a kemikal a mangkontamina.

KANEM LAENG TI LASAGNA!

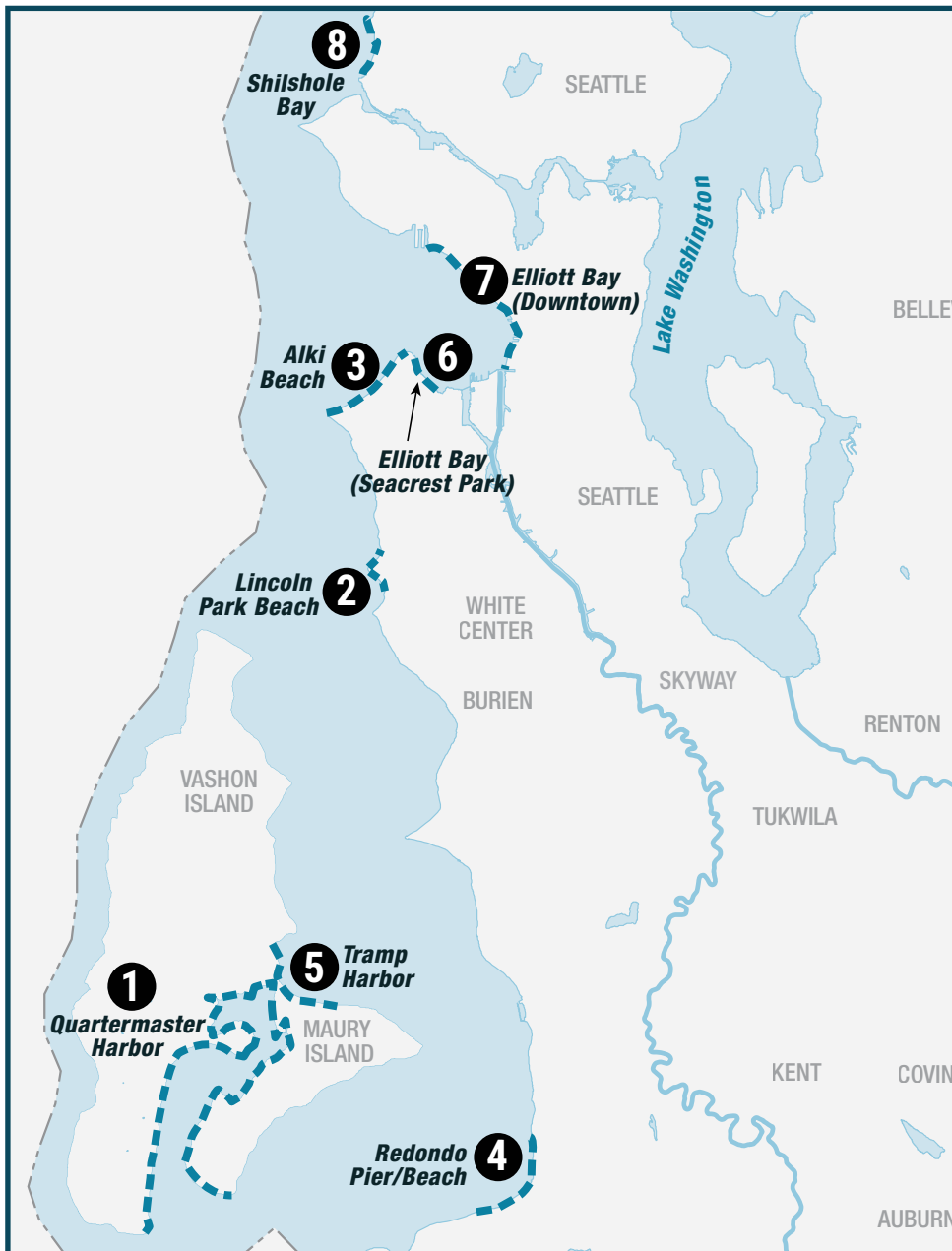


Daytoy ket saan a rekomendasyon iti ikan a naggapu iti Departamento ti Salun-at (Department of Health, DOH) iti Washington. Dagitoy a rekomendasion ti King County ket agus-usar kadagiti pamayan ti DOH ken manipud iti test sampling. Repasuen ti DOH ti datos ken mabalin a mangipaay iti kanayonan a panangiwanwan.

| 1 Angle Lake | 2 Lake Desire | 3 Lake Meridian | 4 Green River | 5 Lake Sammamish | 6 Lake Union | 7 Cedar River | |
|--|--|--|--|---|---|--|---|
| <p>Sockeye salmon / Kokanee</p> <p>4 a pannangan/bulan a kangatuan</p> | <p>Yellow perch</p> <p>Agingga iti 12 a pannangan/bulan (Agannad iti pannangan iti ad-adu ngem 12)</p> | <p>Yellow perch</p> <p>1 a pannangan/bulan a kangatuan</p> | <p>Mountain whitefish</p> <p>Agingga iti 21 a pannangan/bulan (Agannad iti pannangan iti ad-adu ngem 21)</p> | <p>Smallmouth bass</p> <p>2 a pannangan/bulan a kangatuan</p> | <p>Black crappie</p> <p>4 a pannangan/bulan a kangatuan</p> | <p>Sockeye salmon / Kokanee</p> <p>Agingga iti 13 a pannangan/bulan (Agannad iti pannangan iti ad-adu ngem 13)</p> | |
| | | | | <p>Largescale sucker</p> <p>Agingga iti 22 a pannangan/bulan (Agannad iti pannangan iti ad-adu ngem 22)</p> | <p>Yellow perch</p> <p>1 a pannangan/bulan a kangatuan</p> | <p>Yellow perch</p> <p>4 a pannangan/bulan a kangatuan</p> | <p>Rainbow trout</p> <p>4 a pannangan/bulan a kangatuan</p> |
| | | | | <p>Northern pikeminnow</p> <p>SAANMO A KANEN</p> | <p>Largemouth bass</p> <p>2 a pannangan/bulan a kangatuan</p> | <p>Mountain whitefish</p> <p>4 a pannangan/bulan a kangatuan</p> | |
| | | | | <p>Smallmouth bass</p> <p>2 a pannangan/bulan a kangatuan</p> | <p>Cutthroat trout</p> <p>4 a pannangan/bulan a kangatuan</p> | <p>Northern pikeminnow</p> <p>SAANMO A KANEN</p> | <p>Largescale sucker</p> <p>2 a pannangan/bulan a kangatuan</p> |

Dagiti rekomendasion iti nasalun-at a pannangan kadagiti masida a naggapu iti baybay manipud iti

Dadduma nga ikan iti baybay manipud iti Puget Sound ket mabalin a naglaon kadagiti makadangran a kemikal. Salaknibam ti salun-at ti pamiliam babaen ti panangsurot kadagitoy a rekomendasion para kadagiti ikan ken crab a matiliw kadagiti lugar a nadakamat iti mapa.



Agyamyaman ti King County iti Refugee Federation Service Center ken dagiti lokal a manggalap gapu iti panagtinnulongda a mangsuporta iti salun-at ti komunidad.

| 1 Quatermaster Harbor | 2 Lincoln Park Beach | 3 Alki Beach | 4 Redondo Pier/Beach | 5 Tramp Harbor | 6 Elliott Bay (Seacrest Park) | 7 Elliott Bay (Downtown) | 8 Shilshole Bay |
|---|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| English sole | Shiner perch | English sole | Dungeness crab | Dungeness crab | Shiner perch | English sole | English sole |
| Agingga iti 8 a pannangan/bulan (Agannad iti pannangan iti ad-adu ngem 8) | 2 a pannangan/bulan a kangatuan | Agingga iti 15 a pannangan/bulan (Agannad iti pannangan iti ad-adu ngem 15) | SAANMO A KANEN TI BITUKA! Nasurok a 23 a pannangan/bulan | SAANMO A KANEN TI BITUKA! Nasurok a 23 a pannangan/bulan | 2 a pannangan/bulan a kangatuan | 2 a pannangan/bulan a kangatuan | Agingga iti 18 a pannangan/bulan (Agannad iti pannangan iti ad-adu ngem 18) |
| | | | Red rock crab | Red rock crab | Dungeness crab | Dungeness crab | Dungeness crab |
| | | | SAANMO A KANEN TI BITUKA! Nasurok a 23 a pannangan/bulan | SAANMO A KANEN TI BITUKA! Nasurok a 23 a pannangan/bulan | SAANMO A KANEN TI BITUKA! 2 a pannangan/bulan a kangatuan | SAANMO A KANEN TI BITUKA! 2 a pannangan/bulan a kangatuan | SAANMO A KANEN TI BITUKA! Agingga iti 8 a pannangan/bulan (Agannad iti pannangan iti ad-adu ngem 8) |
| | | | Red rock crab | Red rock crab | Red rock crab | Red rock crab | Red rock crab |
| | | | SAANMO A KANEN TI BITUKA! 2 a pannangan/bulan a kangatuan | SAANMO A KANEN TI BITUKA! 2 a pannangan/bulan a kangatuan | SAANMO A KANEN TI BITUKA! 2 a pannangan/bulan a kangatuan | SAANMO A KANEN TI BITUKA! 2 a pannangan/bulan a kangatuan | SAANMO A KANEN TI BITUKA! Agingga iti 8 a pannangan/bulan (Agannad iti pannangan iti ad-adu ngem 8) |

- Sige ti mangan
- Pakdaar
- Saanmo a Kanen
- Agdama a balakad ti DOH para iti ikan.
- Dagiti rekomendasion ti King County a naibatay kadagiti PCB.

Daytoy ket saan a rekomendasyon iti ikan a naggapu iti Departamento ti Salun-at (Department of Health, DOH) iti Washington. Dagitoy a rekomendasion ti King County ket agus-usar kadagiti pamayan-an ti DOH ken manipud iti test sampling. Repasuen ti DOH ti datos ken mabalin a mangipaay iti kanayonan a panangiwanwan.

SAANMO A KANEN TI BITUKA TI CRAB – dagitoy ket nangato ti panang-kontamina ti kemikal! Kanem laeng ti lasagna.



Suroten Dagiti Paglintegan iti Panagkalap
Makatulong dagiti paglintegan iti panagkalap a mangsalaknib kadagiti populasion ti ikan tapno matagiragsak met dagiti masanguanan a kaputotan ti panagkalap!

I-scan daytoy a kodigo para Kadagiti Balakad iti Panagkonsumo iti Ikan (Fish Consumption Advisories) dadduma pay a bagi ti danum ti Estado ti Washington.



I-scan daytoy a kodigo tapno mabirukan no sadino ti paggatangan iti lisensia ti panagkalap ken dagiti magastos iti Departamento ti Ikan ken Atap nga Animal (Department of Fish and Wildlife, WDFW) iti Wasington.

