

ការញ៉ាំត្រីគឺល្អសម្រាប់អ្នក និងមានអត្ថប្រយោជន៍សំខាន់ៗសម្រាប់សុខភាព។ ប៉ុន្តែត្រីមួយចំនួនពីបឹង និងទន្លេក្នុង King County អាចមានសារធាតុគីមីប៉ះពាល់ច្រើនដែលអ្នកមើលឃើញ (ដូចជាបារត, PFAS, PCB ជាដើម)។ បារតគឺជាលោហៈធ្ងន់ ហើយ PFAS គេស្គាល់ថាជា “សារធាតុគីមីមិនសាបសូន្យ” រីឯ PCB ត្រូវបានរៀបរាប់នៅខាងក្រោម។ សារធាតុគីមីទាំងនេះគឺជាក្តីបារម្ភខ្លាំងបំផុតចំពោះមនុស្សមានផ្ទៃពោះ ទារក កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យដែលពិការណាមួយមានផ្ទៃពោះ។ ការពារសុខភាពអ្នកដោយធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះសម្រាប់ត្រីដែលនេសាទបានក្នុងតំបន់ដែលបង្ហាញលើផែនទី។

**តើ PCB ប៉ះពាល់ដូចម្តេចខ្លះ?**

PCB (ប៊ីហ្គេនីលប៊ូលីក្លរ) គឺជាសារធាតុគីមីផលិតដោយមនុស្សដែលត្រូវបានហាមឃាត់នៅឆ្នាំ 1979 ប៉ុន្តែនៅតែមានក្នុងបរិស្ថានរបស់យើង។ PCB អាចធ្វើឱ្យគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ដល់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ បន្តពូជ សរសៃប្រសាទ និងអរម៉ូនក្នុងខ្លួនមនុស្សបាន។ សារធាតុនេះក៏ជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងជំងឺមហារីកក្នុងខ្លួនមនុស្ស និងសត្វផងដែរ។















**ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថា PCB ជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹង៖**

- ហានិភ័យបង្កជំងឺមហារីកកាន់តែខ្ពស់
- បញ្ហាស្បែកដូចជា កើតមុន និងកន្ទួលរមាស់
- ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំថយចុះសមត្ថភាពហើយជំងឺកើនឡើង
- ខូចថ្លើម
- បញ្ហាឥរិយាបថនិងការចងចាំ
- ការវិវឌ្ឍខួរក្បាលថយចុះ
- ទម្ងន់ស្រាលពេលកើត

1 ពេល = សាច់ស្នូលនៅ 1 ដុំដែលមានទំហំ និងកម្រាស់ប៉ុនបាតដៃអ្នក




មនុស្សពេញវ័យ កុមារ


<p><b>1</b> បឹង Angle Angle Lake</p> <p>Sockeye salmon / Kokanee </p>  <p>យ៉ាងច្រើន 4 ពេល/ខែ</p>	<p><b>2</b> បឹង Desire Lake Desire</p> <p>Yellow perch </p>  <p>ត្រី ម 12 ពេល/ខែ (ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ ការញ៉ាំលើ សពី 12 ពេល)</p>	<p><b>3</b> បឹង Meridian Lake Meridian</p> <p>Yellow perch </p>  <p>យ៉ាងច្រើន 1 ពេល/ខែ</p>	<p><b>4</b> ទន្លេ Green Green River</p> <p>Mountain whitefish </p>  <p>ត្រី ម 21 ពេល/ខែ (ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ ការញ៉ាំលើ សពី 21 ពេល)</p>	<p><b>5</b> បឹង Sammamish Lake Sammamish</p> <p>Smallmouth bass </p>  <p>យ៉ាងច្រើន 2 ពេល/ខែ</p>	<p><b>6</b> បឹង Union Lake Union</p> <p>Black crappie </p>  <p>យ៉ាងច្រើន 4 ពេល/ខែ</p>	<p><b>7</b> ទន្លេ Cedar Cedar River</p> <p>Sockeye salmon / Kokanee </p>  <p>ត្រី ម 13 ពេល/ខែ (ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ ការញ៉ាំលើ សពី 13 ពេល)</p>
---	--	--	---	---	---	---



<p>Largescale sucker </p>  <p>ត្រី ម 22 ពេល/ខែ (ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ ការញ៉ាំលើ សពី 22 ពេល)</p>	<p>Yellow perch </p>  <p>យ៉ាងច្រើន 1 ពេល/ខែ</p>	<p>Yellow perch </p>  <p>យ៉ាងច្រើន 4 ពេល/ខែ</p>	<p>Rainbow trout </p>  <p>យ៉ាងច្រើន 4 ពេល/ខែ</p>
--	---	---	--

<p>Northern pikeminnow </p>  <p><b>កុំញ៉ាំ</b></p>	<p>Largemouth bass </p>  <p>យ៉ាងច្រើន 2 ពេល/ខែ</p>	<p>Mountain whitefish </p>  <p>យ៉ាងច្រើន 4 ពេល/ខែ</p>
--	--	---

 សេចក្តីណែនាំអំពីត្រីរបស់ DOH បច្ចុប្បន្ន។

 ការណែនាំរបស់ King County ដោយផ្អែកលើ PCB។

<p>Smallmouth bass </p>  <p>យ៉ាងច្រើន 2 ពេល/ខែ</p>	<p>Cutthroat trout </p>  <p>យ៉ាងច្រើន 4 ពេល/ខែ</p>
--	--

ត្រីទាំងមូលមានផ្ទុកសារធាតុគីមីគ្រោះថ្នាក់កាន់តែច្រើន។ ញ៉ាំតែសាច់ប៉ុណ្ណោះ!






នេះគឺមិនមែនជាសេចក្តីណែនាំអំពីត្រីរបស់ Department of Health (DOH, ក្រសួងសុខាភិបាល) នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនទេ។ ការណែនាំទាំងនេះរបស់ King County ប្រើវិធីសាស្ត្ររបស់ DOH និងបានមកពីសំណាកពិសោធន៍។ DOH នឹងត្រួតពិនិត្យទិន្នន័យហើយអាចផ្តល់ការណែនាំបន្ថែម។






អាហារសមុទ្រមួយចំនួនពី Puget Sound អាចមានផ្ទុកសារធាតុគីមីគ្រោះថ្នាក់។ ការពារសុខភាពគ្រួសាររបស់អ្នកដោយធ្វើតាមការណែនាំទាំងនេះសម្រាប់ត្រីនិងក្តាមដែលនេសាទបានក្នុងតំបន់បង្ហាញលើផែនទី។



<b>1</b> <b>កំពង់ផែ</b> <b>Quatermaster</b> Quatermaster Harbor  ត្រី ម 8 ពេល/ខែ (ប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះ ការញ៉ាំលើ សពី 8 ពេល)	<b>2</b> <b>ឆ្នេរឧទ្យាន Lincoln</b> Lincoln Park Beach  យ៉ាងច្រើន 2 ពេល/ខែ	<b>3</b> <b>ឆ្នេរ Alki</b> Alki Beach  ត្រី ម 15 ពេល/ខែ (ប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះ ការញ៉ាំលើ សពី 15 ពេល)	<b>4</b> <b>ផែ/ឆ្នេរ Redondo</b> Redondo Pier/Beach  <b>កុំញ៉ាំគ្រឿងក្នុង!</b> លើ សពី 23 ពេល/ខែ	<b>5</b> <b>កំពង់ផែ Harbor</b> Tramp Harbor  <b>កុំញ៉ាំគ្រឿងក្នុង!</b> លើ សពី 23 ពេល/ខែ	<b>6</b> <b>ឆកសមុទ្រ Elliott</b> <b>(ឧទ្យាន Seacrest)</b> Elliott Bay (Seacrest Park)  យ៉ាងច្រើន 2 ពេល/ខែ	<b>7</b> <b>ឆកសមុទ្រ Elliott</b> <b>(ទីប្រជុំជន)</b> Elliott Bay (Downtown)  យ៉ាងច្រើន 2 ពេល/ខែ	<b>8</b> <b>ឆកសមុទ្រ Shilshole</b> Shilshole Bay  ត្រី ម 18 ពេល/ខែ (ប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះ ការញ៉ាំលើ សពី 18 ពេល)
--	--	---	---	---	---	---	--

 អាចញ៉ាំបាន  
 បម្រុងប្រយ័ត្ន  
 កុំញ៉ាំ  
 សេចក្តីណែនាំអំពី ត្រីរបស់ DOH បច្ចុប្បន្ន។  
 ការណែនាំរបស់ King County ដោយផ្អែកលើ PCB។

<b>ក្តាមថ្មក្រហម</b> Red rock crab  <b>កុំញ៉ាំគ្រឿងក្នុង!</b> លើ សពី 23 ពេល/ខែ	<b>ក្តាមថ្មក្រហម</b> Red rock crab  <b>កុំញ៉ាំគ្រឿងក្នុង!</b> លើ សពី 23 ពេល/ខែ	<b>ក្តាម Dungeness</b> Dungeness crab  <b>កុំញ៉ាំគ្រឿងក្នុង!</b> យ៉ាងច្រើន 2 ពេល/ខែ	<b>ក្តាម Dungeness</b> Dungeness crab  <b>កុំញ៉ាំគ្រឿងក្នុង!</b> យ៉ាងច្រើន 2 ពេល/ខែ	<b>ក្តាម Dungeness</b> Dungeness crab  <b>កុំញ៉ាំគ្រឿងក្នុង!</b> ត្រី ម 8 ពេល/ខែ (ប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះ ការញ៉ាំលើ សពី 8 ពេល)
<b>ក្តាមថ្មក្រហម</b> Red rock crab  <b>កុំញ៉ាំគ្រឿងក្នុង!</b> យ៉ាងច្រើន 2 ពេល/ខែ	<b>ក្តាមថ្មក្រហម</b> Red rock crab  <b>កុំញ៉ាំគ្រឿងក្នុង!</b> យ៉ាងច្រើន 2 ពេល/ខែ	<b>ក្តាមថ្មក្រហម</b> Red rock crab  <b>កុំញ៉ាំគ្រឿងក្នុង!</b> ត្រី ម 8 ពេល/ខែ (ប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះ ការញ៉ាំលើ សពី 8 ពេល)		

នេះមិនមែនជាសេចក្តីណែនាំអំពីត្រីរបស់ Department of Health (DOH, ក្រសួងសុខាភិបាល) នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោនទេ។ ការណែនាំទាំងនេះរបស់ King County ប្រើវិធីសាស្ត្ររបស់ DOH និងបានមកពីសំណាកពិសោធន៍។ DOH នឹងត្រួតពិនិត្យទិន្នន័យហើយអាចផ្តល់ការណែនាំបន្ថែម។

**សូមកុំញ៉ាំគ្រឿងក្នុងក្តាម - វាមានសារធាតុគីមី គ្រោះថ្នាក់ច្រើន! ញ៉ាំតែសាច់ប៉ុណ្ណោះបានហើយ។**



**អនុវត្តតាមច្បាប់នេសាទ**  
ច្បាប់នេសាទជួយការពារចំនួនត្រី ដើម្បីឱ្យមនុស្សជំនាន់ក្រោយអាចរីករាយនេសាទផងដែរ!

ស្តេនកូដនេះដើម្បីមើលសេចក្តីណែនាំអំពីការទទួលបានត្រីនៅតំបន់ទឹកផ្សេងទៀតក្នុងរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន។



(តំណមានជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)

ស្តេនកូដនេះដើម្បីស្វែងរកកន្លែងទិញអាជ្ញាប័ណ្ណនេសាទពី Department of Fish and Wildlife (WDFW) ក្រសួងអភិរក្សត្រី និងសត្វព្រៃ នៃរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន និងការចំណាយផ្សេងៗ។



(តំណមានជាភាសាអង់គ្លេសប៉ុណ្ណោះ)