



ການກິນປາ ເປັນສິ່ງທີ່ດີສຳລັບທ່ານ ແລະ ມີຜົນປະໂຫຍດທີ່ສຳຄັນຕໍ່ສຸຂະພາບ. ແຕ່ບາບາງຊະນິດ ຈາກທະເລສາບ ແລະ ແມ່ນ້ຳໃນເຂດປົກຄອງ King ສາມາດມີສານເຄມີທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ ໃນປະລິມານຫຼາຍ ຊຶ່ງທ່ານບໍ່ສາມາດເຫັນໄດ້ (ເຊັ່ນ: ບາຫຼອດ, PFAS ແລະ PCBs). ບາຫຼອດແມ່ນໄລຫະທັນກ, PFAS ແມ່ນຮູ້ຈັກໃນນາມເປັນ "ສານເຄມີຕາຫຼອດການ", PCBs ແມ່ນໄດ້ສືບທອດຜູ້ລຸ້ນນີ້. ສານເຄມີເຫຼົ່ານີ້ ສ້າງຄວາມກັງວົນຫຼາຍທີ່ສຸດສຳລັບຄົນຖືພາ, ເດັກນ້ອຍ, ເດັກ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ກຳລັງຈະຖືພາ. ປົກປ້ອງສຸຂະພາບຂອງທ່ານ ໂດຍປະຕິບັດຕາມຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ ສຳລັບປາທີ່ລັບໄດ້ໃນພື້ນທີ່ທີ່ໄຮ້ໄວ້ເທິງແຜ່ນທີ່.

PCB ເປັນອັນຕະລາຍໄດ້ແນວໃດ?
PCB (polychlorinated biphenyls) ແມ່ນສານເຄມີສັງເກດ ຊຶ່ງຖືກສ້າງຕັ້ງຂຶ້ນໃນປີ 1979 ແຕ່ຍັງຄົງຢູ່ໃນສະພາບແວດລ້ອມຂອງພວກເຮົາ. PCB ສາມາດມີຜົນກະທົບທີ່ເປັນພິດ ຕໍ່ລະບົບພູມຄຸ້ມກັນ, ສືບພັນ, ປະສາດ ແລະ ຮໍໂມນ ໃນຄົນ. ພວກມັນຍັງເຊື່ອມໂຍງກັບພະຍາດມະເຮັງໃນຄົນ ແລະ ສັດ.

ການສຶກສາໄດ້ແນະນຳວ່າ PCB ກ່ຽວຂ້ອງກັບ:

- ຄວາມສ່ຽງຫຼາຍຂຶ້ນທີ່ຈະເກີດພະຍາດມະເຮັງ
- ບັນຫາດ້ານພິດຕິກຳ ແລະ ຄວາມລຳ
- ບັນຫາຜິວໜັງ ເຊັ່ນ: ສິວ ແລະ ຜົນ
- ການພັດທະນາສະໝອງທີ່ຫຼຸດລົງ
- ການຕອບໂຕ້ພູມຄຸ້ມກັນທີ່ໜ້ອຍລົງ ແລະ ພະຍາດທີ່ຫຼາຍຂຶ້ນ
- ນ້ຳໜັກການເກີດທີ່ຫຼຸດລົງ
- ຄວາມເສຍຫາຍຕໍ່ຕັບ

1 ຄາບ = 1 ຊິ້ນປາທີ່ບໍ່ທັນຄົວກິນ ຂະໜາດ ແລະ ຄວາມໜາສຳຜາມີຂອງທ່ານ

ຜູ້ໃຫຍ່ ເດັກ

<p>1 ທະເລສາບ Angle Angle Lake</p> <p>ບາຊາມອນ Sockeye/Kokanee Sockeye salmon/ Kokanee</p> <p>4 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ</p>	<p>2 ທະເລສາບ Desire Lake Desire</p> <p>ບາຂ້າງເຫຼືອງ Yellow perch</p> <p>ສູງເຖິງ 12 ຄາບ/ເດືອນ (ຄວນລະວັງ ເມື່ອກິນ ຫຼາຍກວ່າ 12)</p>	<p>3 ທະເລສາບ Meridian Lake Meridian</p> <p>ບາຂ້າງເຫຼືອງ Yellow perch</p> <p>1 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ</p>	<p>4 ແມ່ນ້ຳ Green Green River</p> <p>ບາ Mountain whitefish Mountain whitefish</p> <p>ສູງເຖິງ 21 ຄາບ/ເດືອນ (ຄວນລະວັງ ເມື່ອກິນ ຫຼາຍກວ່າ 21)</p>	<p>5 ທະເລສາບ Sammamish Lake Sammamish</p> <p>ບາ Smallmouth bass Smallmouth bass</p> <p>2 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ</p>	<p>6 ທະເລສາບ Union Lake Union</p> <p>ບາ Black crappie Black crappie</p> <p>4 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ</p>	<p>7 ແມ່ນ້ຳ Cedar Cedar River</p> <p>ບາຊາມອນ Sockeye/Kokanee Sockeye salmon/ Kokanee</p> <p>ສູງເຖິງ 13 ຄາບ/ເດືອນ (ຄວນລະວັງ ເມື່ອກິນ ຫຼາຍກວ່າ 13)</p>
---	---	---	--	--	--	---



ບາ Largescale sucker
Largescale sucker

ສູງເຖິງ 22 ຄາບ/ເດືອນ (ຄວນລະວັງ ເມື່ອກິນ ຫຼາຍກວ່າ 22)

ບາຂ້າງເຫຼືອງ Yellow perch

4 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ

ບາຂ້າງເຫຼືອງ Yellow perch

4 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ

ບາ Rainbow trout
Rainbow trout

4 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ

ບາ Northern pikeminnow
Northern pikeminnow

ຢ່າກິນ

ບາ Largemouth bass
Largemouth bass

2 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ

ບາ Mountain whitefish
Mountain whitefish

4 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ

ບາ Northern pikeminnow
Northern pikeminnow

ຢ່າກິນ

ບາ Smallmouth bass
Smallmouth bass

2 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ

ບາ Cutthroat trout
Cutthroat trout

4 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ

ບາ Northern pikeminnow
Northern pikeminnow

ຢ່າກິນ

ບາ Largescale sucker
Largescale sucker

2 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ

- ກິນໄດ້ ບໍ່ເປັນຫຍັງ
- ຄຳເຕືອນ
- ຢ່າກິນ

ໜ່ວຍງານແນະນຳກ່ຽວກັບປາ ບັດຈຸບັນ DOH.

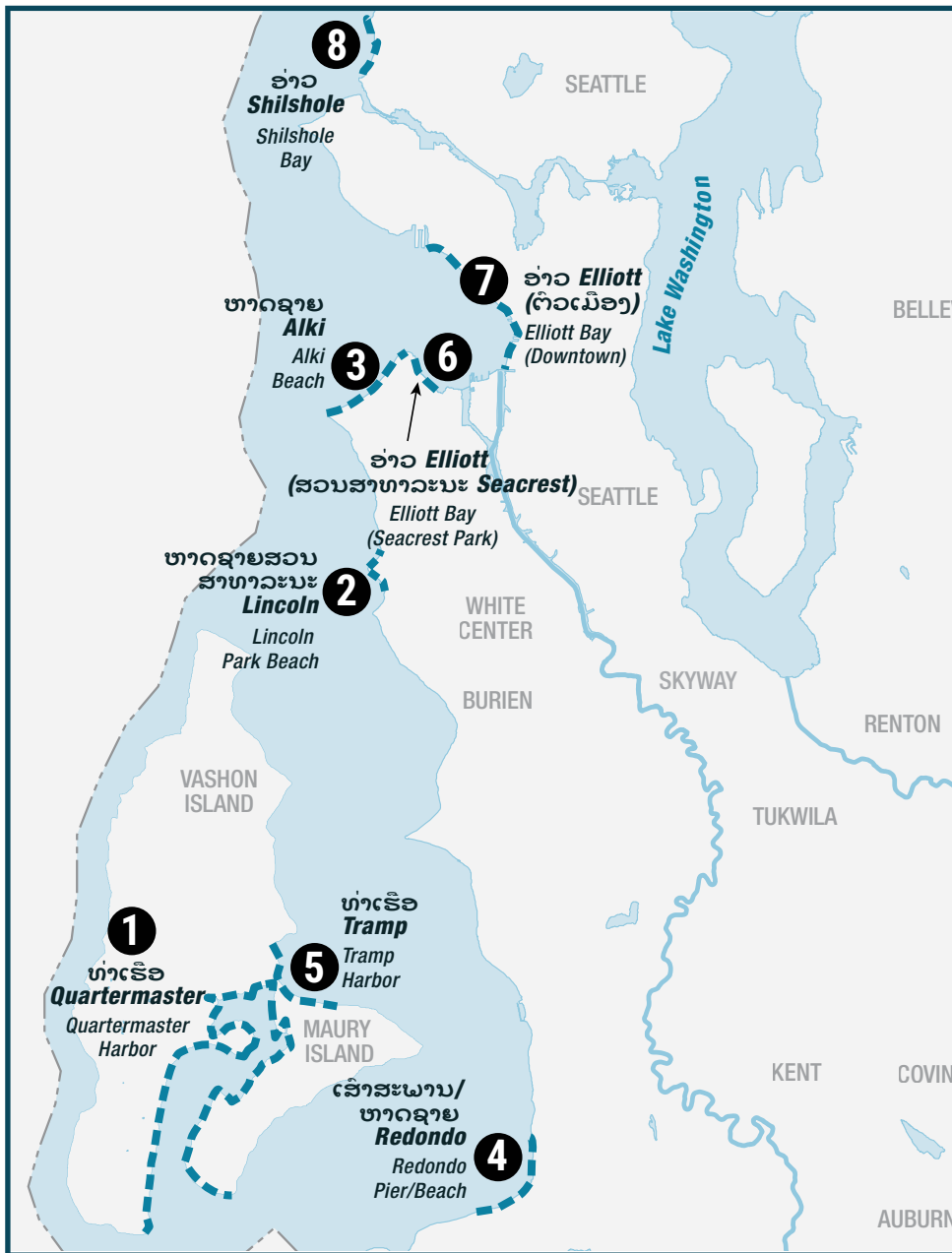
ຄຳແນະນຳຂອງ King County ອີງຕາມ PCBs.

ບາທັງໂຕ ມີສິ່ງປົນເປື້ອນຫຼາຍຂຶ້ນ. ກິນແຕ່ຊິ້ນເທົ່ານັ້ນ!

ນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບປາ ຈາກ Washington Department of Health (ກົມສຸຂະພາບ ຂອງລັດວໍຊິງຕັນ) (DOH). ຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ ຈາກເຂດປົກຄອງ King ຈະນຳໃຊ້ອີງຕາມ ການ DOH ແລະ ມາຈາກການຕັກຕົວຢ່າງທົດສອບ. DOH ຈະກວດສອບຂໍ້ມູນ ແລະ ອາດໃຫ້ຄຳຊີ້ນຳເພີ່ມເຕີມ.



ທະຫານທະເລບາງຊະນິດ ຈາກ Puget Sound ສາມາດມີ ສານເຄມີທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ. ບົກບ້ອງສຸຂະພາບຄອບຄົວ ຂອງທ່ານ ໂດຍປະຕິບັດຕາມ ຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ ສຳລັບປາ ແລະ ບຸຫິນແດງ ໃນພື້ນທີ່ທີ່ ໄຮໄລໄວ້ເທິງແຜນທີ່.



ເຂດປົກຄອງ King ຂອບໃຈ ສູນບໍລິການສະຫະພັນຜູ້ອົບພະຍົບ ແລະ ຊາວປະມົງໃນທ້ອງຖິ່ນ ສຳລັບການຮ່ວມມືຂອງພວກເຂົາ ໃນການສະໜັບສະໜູນສຸຂະພາບຂອງຄຸມຊົນ.

<p>1</p> <p>ທ່າເຮືອ Quatermaster Quatermaster Harbor</p> <p>ປາ English sole English sole </p> <p>ສູງເຖິງ 8 ຄາບ/ເດືອນ (ຄວນລະວັງ ເມື່ອກິນ ຫຼາຍກວ່າ 8)</p>	<p>2</p> <p>ຫາດຊາຍສວນ ສາທາລະນະ Lincoln Lincoln Park Beach</p> <p>ປາ Shiner perch Shiner perch </p> <p>2 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ</p>	<p>3</p> <p>ຫາດຊາຍ Alki Alki Beach</p> <p>ປາ English sole English sole </p> <p>ສູງເຖິງ 15 ຄາບ/ເດືອນ (ຄວນລະວັງ ເມື່ອກິນ ຫຼາຍກວ່າ 15)</p>	<p>4</p> <p>ເສົາສະພານ /ຫາດຊາຍ Redondo Redondo Pier/Beach</p> <p>ບູ Dungeness Dungeness crab </p> <p>ຢ່າກິນອະໄວຍະວະພາຍໃນ! ຫຼາຍກວ່າ 23 ຄາບ /ເດືອນ</p>	<p>5</p> <p>ທ່າເຮືອ Harbor Tramp Harbor</p> <p>ບູ Dungeness Dungeness crab </p> <p>ຢ່າກິນອະໄວຍະວະພາຍໃນ! ຫຼາຍກວ່າ 23 ຄາບ /ເດືອນ</p>	<p>6</p> <p>ອ່າວ Elliott (ສວນສາທາລະນະ Seacrest) Elliott Bay (Seacrest Park)</p> <p>ປາ Shiner perch Shiner perch </p> <p>2 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ</p>	<p>7</p> <p>ອ່າວ Elliott (ຕົວເມັອງ) Elliott Bay (Downtown)</p> <p>ປາ English sole English sole </p> <p>2 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ</p>	<p>8</p> <p>ອ່າວ Shilshole Shilshole Bay</p> <p>ປາ English sole English sole </p> <p>ສູງເຖິງ 18 ຄາບ/ເດືອນ (ຄວນລະວັງ ເມື່ອກິນ ຫຼາຍກວ່າ 18)</p>
--	---	--	--	---	---	--	--

ກິນໄດ້
ບໍ່ເປັນຫຍັງ

ຄຳເຕືອນ

ຢ່າກິນ

ໜ່ວຍງານແນະ
ນຳກ່ຽວກັບປາ
ບັດຈຸບັນ DOH.

ຄຳແນະນຳຂອງ
King County ອີງ
ຕາມ PCBs.

<p>ບູຫິນແດງ Red rock crab </p> <p>ຢ່າກິນອະໄວຍະວະພາຍໃນ! ຫຼາຍກວ່າ 23 ຄາບ /ເດືອນ</p>	<p>ບູຫິນແດງ Red rock crab </p> <p>ຢ່າກິນອະໄວຍະວະພາຍໃນ! ຫຼາຍກວ່າ 23 ຄາບ /ເດືອນ</p>	<p>ບູ Dungeness Dungeness crab </p> <p>ຢ່າກິນອະໄວຍະວະພາຍໃນ! 2 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ</p>	<p>ບູ Dungeness Dungeness crab </p> <p>ຢ່າກິນອະໄວຍະວະພາຍໃນ! 2 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ</p>	<p>ບູ Dungeness Dungeness crab </p> <p>ຢ່າກິນອະໄວຍະວະພາຍໃນ! ສູງເຖິງ 8 ຄາບ/ເດືອນ (ຄວນລະວັງ ເມື່ອກິນ ຫຼາຍກວ່າ 8)</p>
<p>ບູຫິນແດງ Red rock crab </p> <p>ຢ່າກິນອະໄວຍະວະພາຍໃນ! 2 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ</p>	<p>ບູຫິນແດງ Red rock crab </p> <p>ຢ່າກິນອະໄວຍະວະພາຍໃນ! 2 ຄາບ/ເດືອນ ສູງສຸດ</p>	<p>ບູຫິນແດງ Red rock crab </p> <p>ຢ່າກິນອະໄວຍະວະພາຍໃນ! ສູງເຖິງ 8 ຄາບ/ເດືອນ (ຄວນລະວັງ ເມື່ອກິນ ຫຼາຍກວ່າ 8)</p>		

ນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບປາ ຈາກ Washington Department of Health (ກົມສຸຂະພາບ ຂອງລັດວໍຊິງຕັນ) (DOH). ຄຳແນະນຳເຫຼົ່ານີ້ ຈາກເຂດປົກຄອງ King ຈະນຳໃຊ້ ວິທີການ DOH ແລະ ມາຈາກການແກ້ໄຂຕົວຢ່າງທົດສອບ. DOH ຈະກວດສອບຂໍ້ມູນ ແລະ ອາດໃຫ້ຄຳຊີ້ນຳເພີ່ມເຕີມ.

ຢ່າກິນອະໄວຍະວະພາຍໃນຂອງບູ - ພວກມັນມີສານປົນເປື້ອນຫຼາຍ! ກິນຊິ້ນເທົ່ານັ້ນ.



ປະຕິບັດຕາມກົດລະບຽບສຳລັບການຕົກປາ ກົດລະບຽບສຳລັບການຕົກປາຈະຊ່ວຍປົກປ້ອງປະຊາກອນປາເພື່ອວ່າ ຄົນຮຸ່ນອະນາຄົດຈະສາມາດມີຄວາມສຸກກັບການຕົກປາເຊັ່ນກັນ!

ສະແດນລະຫັດນີ້ ສຳລັບຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບການບໍລິໂພກ ປາ ໃນ ແຫຼ່ງນ້ຳອື່ນໆຂອງລັດ Washington.

ສະແດນລະຫັດນີ້ ເພື່ອຊອກຫາບ່ອນຊື້ໃບອະນຸຍາດການ ຕົກປາ ແລະ ຄຳໃຊ້ຈ່າຍເພື່ອໃຫ້ໄດ້ໃບອະນຸຍາດຈາກ Washington Department of Fish and Wildlife (ກົມປາ ແລະ ສັດປ່າ ຂອງລັດວໍຊິງຕັນ) (WDFW).

