

# Mga rekomendasyon sa masustansyang pagkain ng isdang-tabang mula sa King County

Ang pagkain ng isda ay mabuti sa iyo at may mahalagang benepisyong sa kalusugan. Ngunit ang ilang isda mula sa mga lawa at ilog sa King County ay maaaring mataas sa mga nakakapinsalang kemikal na hindi mo nakikita (tulad ng merkuryo, PFAS, at PCBs). Ang merkuryo ay isang matapang na metal, ang PFAS ay kilala bilang “mga panghabang-buhay na kemikal”, ang PCBs ay tinalakay sa ibaba. Ang mga kemikal na ito ay lalong pinakakabahala sa mga buntis, mga sanggol, mga bata, at mga adulto na nag-iisip na magbuntis. Protektahan ang iyong kalusugan sa pamamagitan ng pagsunod sa mga rekomendasyong ito para sa mga isda na nahuli sa mga lugar na naka-highlight sa mapa.

## Paano nakakapinsala ang PCBs?

Ang PCBs (polychlorinated biphenyls) ay mga kemikal na gawa ng tao na ipinagbawal noong 1979 ngunit nananatili pa rin sa ating kapaligiran. Ang PCB ay maaaring magkaroon ng mga nakakalason na epekto sa imyunidad, reproduktibo, nerbiyos, at sistema ng hormon sa mga tao. Naugnay din sila sa kanser sa mga tao at hayop.

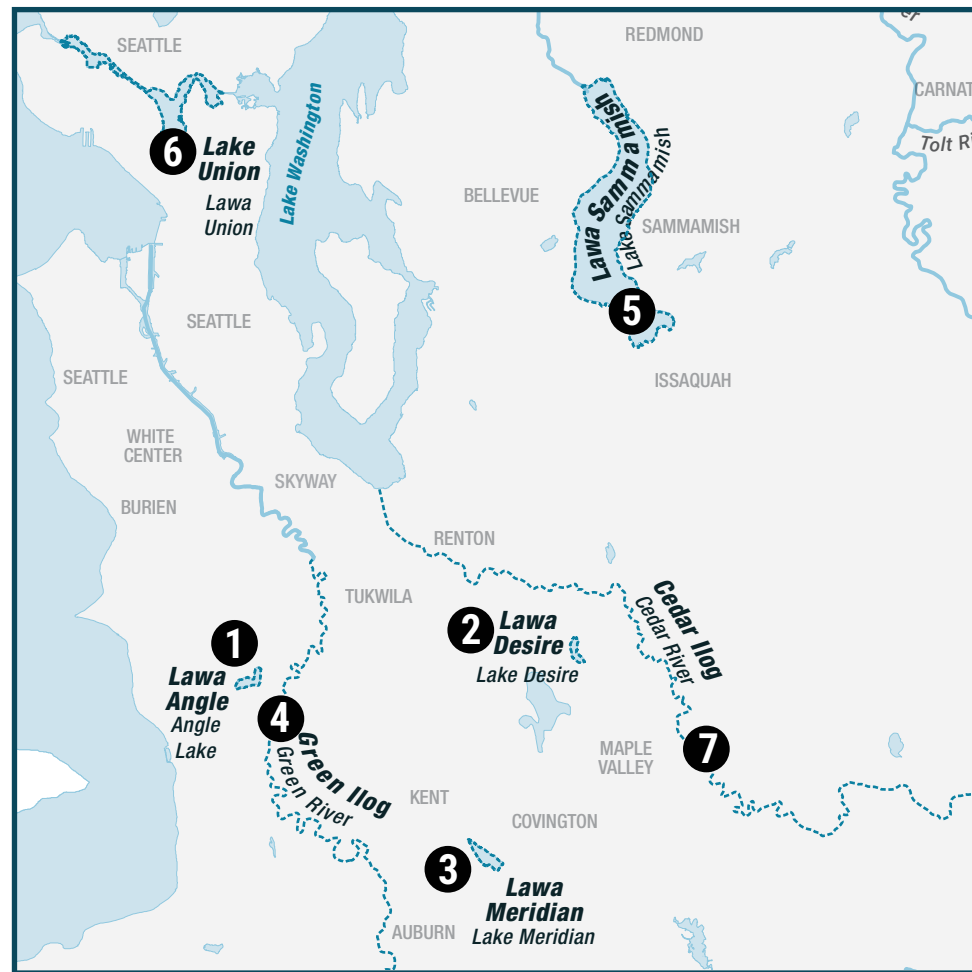
## Iminumungkahi ng mga pag-aaral na ang PCBs ay nauugnay sa:

- Mas mataas na panganib ng kanser
- Mga problema sa balat tulad ng tagihawat at butlig-butlig
- Mas mababang tugon ng imyunidad at pagdaragdag ng sakit
- Pinsala sa atay
- Mga problema sa pag-uugali at sa memorya
- Pagbawas sa pagsulong ng utak
- Mas mababang timbang ng kapanganakan

**1 pagkain= 1 hilaw na fillet na kasing laki at kapal ng iyong palad**

**Adulto**      **Bata**

<b>1</b> <b>Angle Lawa</b> Angle Lake 4 maximum na pagkain kada buwan	<b>2</b> <b>Lawa Desire</b> Lake Desire Hanggang sa 12 pagkain kada buwan (Mag-ingat sa pagkain ng higit sa 12)	<b>3</b> <b>Lawa Meridian</b> Lake Meridian 1 maximum na pagkain kada buwan	<b>4</b> <b>Green Ilog</b> Green River Hanggang sa 21 pagkain kada buwan (Mag-ingat sa pagkain ng higit sa 21)	<b>5</b> <b>Lawa Sammamish</b> Lake Sammamish 2 maximum na pagkain kada buwan	<b>6</b> <b>Lawa Union</b> Lake Union 4 maximum na pagkain kada buwan	<b>7</b> <b>Cedar Ilog</b> Cedar River Hanggang sa 13 pagkain kada buwan (Mag-ingat sa pagkain ng higit sa 13)
--------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Hanggang sa 22 pagkain kada buwan (Mag-ingat sa pagkain ng higit sa 22)	1 maximum na pagkain kada buwan	4 maximum na pagkain kada buwan	4 maximum na pagkain kada buwan
<b>HUWAG KAININ</b>	2 maximum na pagkain kada buwan	4 maximum na pagkain kada buwan	4 maximum na pagkain kada buwan

2 maximum na pagkain kada buwan	4 maximum na pagkain kada buwan
---------------------------------	---------------------------------

<b>HUWAG KAININ</b>	2 maximum na pagkain kada buwan
---------------------	---------------------------------

**Ang buong isda ay naglalaman ng mas maraming kontaminante. KAININ LAMANG ANG KARNE!**



Ito ay hindi isang advisoryo ng isda mula sa Washington Department of Health (DOH). Ang mga rekomendasyong ito ng King County ay gumagamit ng mga pamamaraan ng DOH at mula sa pagsusuri ng mga sampol. Susuriin ng DOH ang datos at maaaring magbigay ng karagdagang gabay.



# Mga rekomendasyon sa masustansyang pagkain ng pagkaing-dagat mula sa King County

Ang ilang pagkaing-dagat mula sa Puget Sound ay maaaring maglaman ng mga mapanganib na kemikal. Protektahan ang kalusugan ng iyong pamilya sa pamamagitan ng pagsunod sa mga rekomendasyong ito para sa mga isda at alimango na nahuhuli sa mga lugar na naka-highlight sa mapa.



Nagpapasalamat ang King County sa Refugee Federation Service Center at mga lokal na mangingisda para sa kanilang pakikipagtulungan sa pagsuporta sa kalusugan ng komunidad.

1 Quatermaster Daungan Quatermaster Harbor	2 Lincoln Park Beach	3 Alki Beach	4 Redondo Piyer/Beach Redondo Pier/Beach	5 Tramp Daungan 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
Hanggang sa 8 pagkain kada buwan (Mag-ingat sa pagkain ng higit sa 8)	2 maximum na pagkain kada buwan	Hanggang sa 15 pagkain kada buwan (Mag-ingat sa pagkain ng higit sa 15)	<b>HUWAG KAININ ANG BITUKA!</b> Higit sa 23 pagkain kada buwan	<b>HUWAG KAININ ANG BITUKA!</b> Higit sa 23 pagkain kada buwan	1 maximum na pagkain kada buwan	2 maximum na pagkain kada buwan	Hanggang sa 18 pagkain kada buwan (Mag-ingat sa pagkain ng higit sa 18)
			Red rock crab	Red rock crab	Dungeness crab	Dungeness crab	Dungeness crab
			<b>HUWAG KAININ ANG BITUKA!</b> Higit sa 23 pagkain kada buwan	<b>HUWAG KAININ ANG BITUKA!</b> Higit sa 23 pagkain kada buwan	<b>HUWAG KAININ ANG BITUKA!</b> 2 maximum na pagkain kada buwan	<b>HUWAG KAININ ANG BITUKA!</b> 2 maximum na pagkain kada buwan	<b>HUWAG KAININ ANG BITUKA!</b> Hanggang sa 8 pagkain kada buwan (Mag-ingat sa pagkain ng higit sa 8)
					Red rock crab	Red rock crab	Red rock crab
					<b>HUWAG KAININ ANG BITUKA!</b> 2 maximum na pagkain kada buwan	<b>HUWAG KAININ ANG BITUKA!</b> 2 maximum na pagkain kada buwan	<b>HUWAG KAININ ANG BITUKA!</b> Hanggang sa 8 pagkain kada buwan (Mag-ingat sa pagkain ng higit sa 8)

- Puwedeng kainin
- Mag-ingat
- Huwag Kainin
- Kasalukuyang DOH mga fish advisory.
- Mga rekomendasyon ng King County batay sa PCBs.

Ito ay hindi isang advisoryo ng isda mula sa Washington Department of Health (DOH). Ang mga rekomendasyong ito ng King County ay gumagamit ng mga pamamaraan ng DOH at mula sa pagsusuri ng mga sampol. Susuriin ng DOH ang datos at maaaring magbigay ng karagdagang gabay.

## HUWAG KAININ ANG MGA BITUKA NG ALIMANGO-mataas ang kontiminasyon nito! Kainin lamang ang karne nito.



**Sundin ang Mga Panuntunan sa Pangingsida**  
Nakakatulong ang mga panuntunan sa pangingsida na protektahan ang populasyon ng isda upang ang mga susunod na henerasyon ay matutuwa din sa pangingsida.

I-scan ang code na ito para sa mga Advisoryo sa Pagkonsumo ng Isda sa iba pang mga katubigan ng Estado ng Washington.



(Link sa Ingles lamang)

I-scan ang code na ito upang mahanap kung saan makakabili ng mga lisensya sa pangingsida ng Washington Department of Fish and Wildlife [(WDFW)] at ang kanilang mga halaga.



(Link sa Ingles lamang)