



Ăn cá rất tốt cho quý vị và mang lại nhiều lợi ích quan trọng cho sức khỏe. Nhưng một số loài cá từ hồ và sông ở Quận King có thể chứa nhiều hóa chất độc hại mà quý vị không thể nhìn thấy (như thủy ngân, PFAS và PCB). Thủy ngân là một kim loại nặng, PFAS được gọi là "hóa chất vĩnh cửu", còn PCB được nhắc tới dưới đây. Những hóa chất này là mối quan tâm lớn nhất đối với người mang thai, trẻ sơ sinh, trẻ em và người lớn đang muốn mang thai. Hãy bảo vệ sức khỏe của quý vị bằng cách làm theo những khuyến nghị này đối với cá đánh bắt ở những khu vực được đánh dấu trên bản đồ.

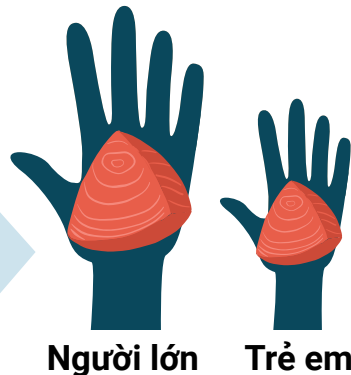
PCB có hại như thế nào?

PCB (polychlorinated biphenyls) là những hóa chất nhân tạo đã bị cấm vào năm 1979 nhưng vẫn tồn tại trong môi trường của chúng ta. PCB có thể có tác dụng độc hại đối với hệ thống miễn dịch, sinh sản, thần kinh và nội tiết tố ở con người. Chúng cũng có liên quan đến bệnh ung thư ở người và động vật.

Các nghiên cứu cho thấy PCB có liên quan đến:

- Nguy cơ ung thư cao hơn
- Các vấn đề về da như mụn trứng cá và phát ban
- Phản ứng miễn dịch thấp hơn và bệnh tật gia tăng
- Tổn thương gan
- Vấn đề về hành vi và trí nhớ
- Giảm sự phát triển trí não
- Sinh nhẹ cân hơn

[1] bữa ăn = [1] phi lê cá chưa nấu chín có kích thước và độ dày bằng lòng bàn tay của quý vị



Cá nguyên con chứa nhiều hóa chất hơn.
CHỈ NÊN ĂN PHẦN THỊT CỦA CÁ!



Đây không phải là khuyến cáo về cá của Sở Y Tế Washington (Department of Health, DOH). Các khuyến nghị này của Quận King sử dụng các phương pháp của DOH và được lấy từ mẫu xét nghiệm. DOH sẽ xem xét dữ liệu và có thể cung cấp thêm hướng dẫn.

1	2	3	4	5	6	7
Angle Lake	Lake Desire	Lake Meridian	Green River	Lake Sammamish	Lake Union	Cedar River
Sockeye salmon (Cá hồi đỏ)/ Kokanee	Yellow perch (Cá pecca vàng)	Yellow perch (Cá pecca vàng)	Mountain whitefish (Cá trắng núi)	Smallmouth bass (Cá vược miệng nhỏ)	Black crappie (cá Crappie đen)	Sockeye salmon (Cá hồi đỏ)/ Kokanee
Tối đa 4 bữa ăn mỗi tháng	Tối đa 12 bữa ăn mỗi tháng (Thận trọng khi ăn nhiều hơn 12 bữa)	Tối đa 1 bữa ăn mỗi tháng	Tối đa 21 bữa ăn mỗi tháng (Thận trọng khi ăn nhiều hơn 21 bữa)	Tối đa 2 bữa ăn mỗi tháng	Tối đa 4 bữa ăn mỗi tháng	Tối đa 13 bữa ăn mỗi tháng (Thận trọng khi ăn nhiều hơn 13 bữa)



Largescale sucker (Cá mút vây lớn)	Yellow perch (Cá pecca vàng)	Yellow perch (Cá pecca vàng)	Rainbow trout (Cá hồi vân)
Tối đa 22 bữa ăn mỗi tháng (Thận trọng khi ăn nhiều hơn 22 bữa)	Tối đa 1 bữa ăn mỗi tháng	Tối đa 4 bữa ăn mỗi tháng	Tối đa 4 bữa ăn mỗi tháng

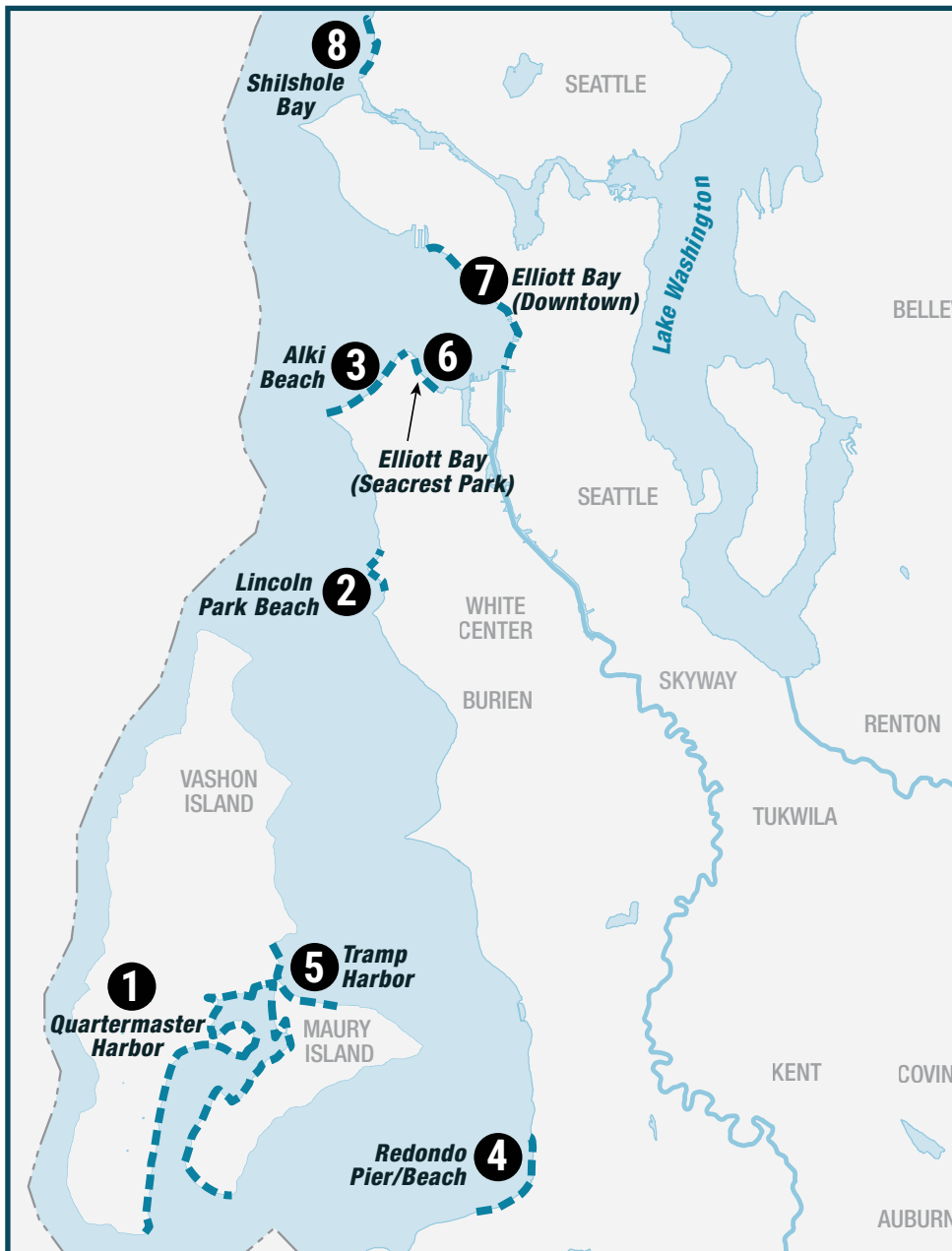
cá Northern pikeminnow Northern pikeminnow	Largemouth bass (Cá vược miệng lớn)	Mountain whitefish (Cá trắng núi)
ĐỪNG ĂN	Tối đa 2 bữa ăn mỗi tháng	Tối đa 4 bữa ăn mỗi tháng

Smallmouth bass (Cá vược miệng nhỏ)	Cutthroat trout (Cá hồi vân)
Tối đa 2 bữa ăn mỗi tháng	Tối đa 4 bữa ăn mỗi tháng

cá Northern pikeminnow Northern pikeminnow	Largescale sucker (Cá mút vây lớn)
ĐỪNG ĂN	Tối đa 2 bữa ăn mỗi tháng



Một số hải sản từ Puget Sound có thể chứa hóa chất độc hại. Hãy bảo vệ sức khỏe gia đình quý vị bằng cách làm theo những khuyến nghị này đối với cá và cua đánh bắt ở những khu vực được đánh dấu trên bản đồ.



Quận King rất biết ơn Trung Tâm Dịch Vụ Liên Đoàn Người Tị Nạn và ngư dân địa phương vì sự hợp tác của họ trong việc hỗ trợ sức khỏe cộng đồng.

1	2	3	4	5	6	7	8
Quatermaster Harbor	Lincoln Park Beach	Alki Beach	Redondo Pier/Beach	Tramp Harbor	Elliott Bay (Seacrest Park)	Elliott Bay (Trung tâm thành phố) Elliott Bay (Downtown)	Shilshole Bay
Cá English sole English sole	Cá Shiner perch Shiner perch	Cá English sole English sole	Dungeness crab (Cua Biển Canada)	Dungeness crab (Cua Biển Canada)	Cá Shiner perch Shiner perch	Cá English sole English sole	Cá English sole English sole
Tối đa 8 bữa ăn mỗi tháng (Thận trọng khi ăn nhiều hơn 8 bữa)	Tối đa 2 bữa ăn mỗi tháng	Tối đa 15 bữa ăn mỗi tháng (Thận trọng khi ăn nhiều hơn 15 bữa)	ĐỪNG ĂN RUỘT! Hơn 23 bữa ăn mỗi tháng	ĐỪNG ĂN RUỘT! Hơn 23 bữa ăn mỗi tháng	Tối đa 2 bữa ăn mỗi tháng	Tối đa 2 bữa ăn mỗi tháng	Tối đa 18 bữa ăn mỗi tháng (Thận trọng khi ăn nhiều hơn 18 bữa)
			Cua Red rock crab Red rock crab	Cua Red rock crab Red rock crab	Dungeness crab (Cua Biển Canada)	Dungeness crab (Cua Biển Canada)	Dungeness crab (Cua Biển Canada)
			ĐỪNG ĂN RUỘT! Hơn 23 bữa ăn mỗi tháng	ĐỪNG ĂN RUỘT! Hơn 23 bữa ăn mỗi tháng	ĐỪNG ĂN RUỘT! Tối đa 2 bữa ăn mỗi tháng	ĐỪNG ĂN RUỘT! Tối đa 2 bữa ăn mỗi tháng	ĐỪNG ĂN RUỘT! Tối đa 8 bữa ăn mỗi tháng (Thận trọng khi ăn nhiều hơn 8 bữa)
					Cua Red rock crab Red rock crab	Cua Red rock crab Red rock crab	Cua Red rock crab Red rock crab
					ĐỪNG ĂN RUỘT! Tối đa 2 bữa ăn mỗi tháng	ĐỪNG ĂN RUỘT! Tối đa 2 bữa ăn mỗi tháng	ĐỪNG ĂN RUỘT! Tối đa 8 bữa ăn mỗi tháng (Thận trọng khi ăn nhiều hơn 8 bữa)

Ăn được

Cần thận

Đừng ăn

Khuyến cáo hiện tại của DOH về các loại cá.

Khuyến cáo của Quận King dựa trên PCB.

Đây không phải là khuyến cáo về cá của Sở Y Tế Washington (Department of Health, DOH). Các khuyến nghị này của Quận King sử dụng các phương pháp của DOH và được lấy từ mẫu xét nghiệm. DOH sẽ xem xét dữ liệu và có thể cung cấp thêm hướng dẫn.

ĐỪNG ĂN RUỘT CUA – ruột cua có nhiều hóa chất! Chỉ ăn thịt cua.



Thực hiện theo các quy tắc đánh bắt cá
Các quy tắc đánh bắt cá giúp bảo vệ quần thể cá để các thế hệ tương lai cũng có thể tận hưởng việc đánh bắt cá!

Quét mã này để xem Khuyến Cáo Tiêu Dùng Cá trong các vùng nước khác của Tiểu Bang Washington.



(liên kết chỉ bằng tiếng Anh)

Quét mã này để tìm nơi mua giấy phép câu cá và chi phí của giấy phép từ Sở Cá và Động Vật Hoang Dã Washington [(Washington Department of Fish and Wildlife, WDFW)].



(liên kết chỉ bằng tiếng Anh)