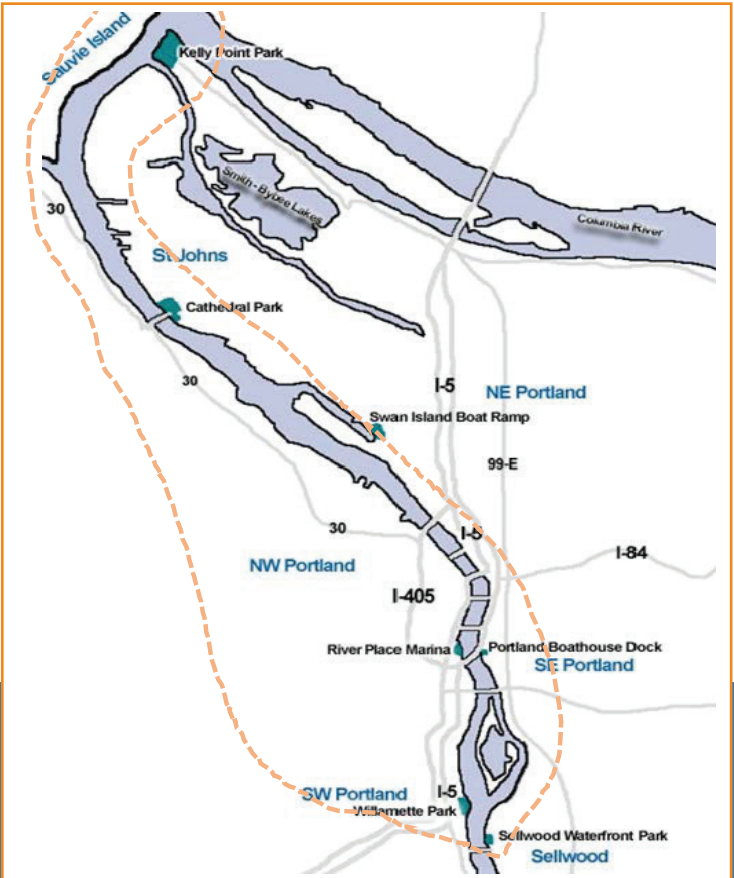


# Tus Dej Lower Willamette Lus Ceeb Toom txog Ntses

D hau ntawm kev kuaj xyuas tib neeg thaum xyoo 2002 thiab 2004, Oregon Pawg Saib Xyuas Kev Noj Qab Nyob Zoo (OHA) thiab lub Koom Haum Saib Tshuaj Lom thiab Kuaj Xyuas Kev Mob Nkees (ATSDR) nrhiv pom hais tias cov ntses uas muaj kab mob yog qhov uas ua rau tib neeg raug tau kev lom nyob hauv Portland Qhov Chaw Nres Nkoj. Hauv xyoo 2004, OHA ua ntawv lus ceeb toom txog ntses uas muaj tej tswv yim seb yuav ua mov noj li cas thaum yus nuv tau ntses ib ncig Portland Qhov Chaw Nres Nkoj. Txij li xyoo 2004, twb khaws tau ntau ntawv ntxiv thiab tau ua ib daim ntawv qhia lus ceeb toom uas muaj tej tswv yim tshiab uas xav qhia tawm. Daim ntawv qhia lus ceeb toom tshiab no hais txog thaj tsam uas ua voj voog xim kab ntxwv hauv daim pheem thib no.

Oregon cov nom tswv rau kev noj qab nyob zoo hais kom txhob noj ntses ntau uas **ib txwm nyob** hauv tus Dej Lower Willamette. Cov ntses uas **ib txwm nyob** yog cov ntses uas nyob hauv ib qho chaw ntawm tus dej no thiab lawv tsis khiav mus khiav los hauv hiaiv txwv hlo li.

Yaum kom noj ntau kawg nkaus pes tsawg plua mov\*, txhua hlis, cov ntses uas **ib txwm nyob** hauv tus dej no:



Daim Duab 1. Daim ntawv lus ceeb toom no hais txog ib qho chaw ntawm tus Dej Lower Willamette pib ntawm tus Choj Sellwood mus txog qhov chaw uas sib tshuam nrog tus Dej Columbia. Nws kuj hais txog tus Kwj Deg Multnomah uas sib tshuam nrog tus Dej Willamette, mus rau tus Choj Sauvie Island.



Ntses Black Crappie  
(los sis 4 pluag, yog noj ib thooj nqaij ntshiv xwb)



Ntses Carp



Ntses Brown Bullhead



Ntses Bass

Yaum kom noj ntau kawg nkaus pes tsawg plua mov\*, txhua hlis, cov piag dej:



Cw

Lus qhia: Txoj kev txhom cov phiaj deg thiab cov mussel hauv tus Dej Willamette yeej **TXHAUM KEV CAI**.



Cov mussel



Phiaj Deg

\*Yuav yaum kom noj 0 (xum) plua mov thaum pib tu qhov Kev PAb Nyiaj Txiag (piv xam hais tias, khawb av hauv qab thu dej) thiab pib tshom av.

# Noj Ntses.

Ua Qhov Txawj Ntse. Ua Tib Zoo Xaiv.

Ntses thiab phiaj deg yeej zoo rau koj lub plawv thiab paj hlwb. Cov no tsis tshua muaj rog, muaj protein ntau, thiab muaj cov khoom zoo thiab cov khoom omega-3s.



Cov ntses uas khiav mus khiav los, hais txog cov ntses tsos daj tseb (salmon), steelhead, thiab shad TSIS raug suav hauv daim ntawv lus ceeb toom. Cov ntses uas khiav mus khiav los ntawm tus Dej Willamette yog tej yam uas zoo noj.



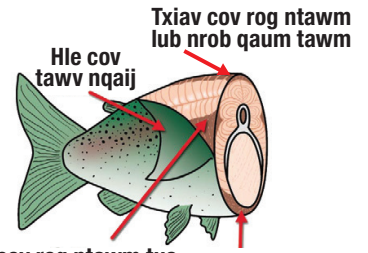
## Ib pluag mov yog dab tsi?

Ib qho khoom ntses los sis "plua mov" yog luaj li thiab tuab li koj txhais tes, los sis 1 ooj. cov ntses uas tsis siav rau txhua 20 phaus seb koj lub cev hanyav npaum li cas.

160 phaus neeg laus = 8 ooj / 80 phaus me nyuam = 4 ooj

Ua raws li tej tswv yim ua mov noj thiab tu ntses kom koj tsis tshua muaj feem raug cov khoom PCBs\*

- Muab cov tawv nqaij, rog thiab plab hanyav tso pov tseg. Cov PCB ntxaum mus hauv cov rog hauv tus ntses lub cev.
- Ci los sis txhiab tus ntses thaum yuav noj cov roj thiab li paim mus.



Txiav cov rog ntawm tus ntses sab tav tawm

Txiav cov rog ntawm lub plab tawm

\*Yus tshem tsis tau cov hlau mercury thaum ua noj thiab muab tu.

## Cov khoom kis mob hauv cov ntses hauv tus Dej Lower Willamette

Cov khoom kis mob hauv cov ntses ntawm tus Dej Lower Willamette yog khoom polychlorinated biphenyls (PCBs). PCBs kuj kawj tau teeb meem rau cov me nyuam mos liab thiab me nyuam yaus txoj kev loj hlob. Twb nrhiav pom cov hlau mercury hauv ib co ntses. Lwm cov khoom kis mob muaj cov dioxin thiab furan, cov tshuaj tua kab mob xws li DDT, thiab arsenic.

## PCBs thiab hom hlau mercury hauv ntses los ntawm tus Dej Lower Willamette

Hlau mercury thiab cov PCBs ntxaum mus hauv cov dej, pas dej, thiab kwj deg thaum los nag thiab los daus thiab tawm ntawm cov tsev lag luam los sis lwm yam hauv ntiaj teb no. Hlau mercury thiab cov PCBs ntxaum mus hauv cov av (cov av nkos hauv cov dej thiab tom ntug dej) nyob ntawd tej kab me me noj thiab txawm muaj cov khoom kis mob. Thaum cov ntses noj cov kab me me no, cov

khoom kis mob no nkag mus hauv tus ntses tej leeg nqaij (nqaij ntshiv) thiab cov rog. Cov ntses loj thiab laus zog, haj yam yuav tau noj cov kab me, uas muaj cov khoom kis mob no. Tib neeg yuav raug cov hlau mercury thiab cov PCBs thaum lawv noj cov ntses uas muaj khoom kis mob no.

## Yog xav paub ntxiv thiab xav saib daim ntawv qhia xov xwm no, xyuas hauv

[www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)

## Kom tau lwm cov xov xwm txog cov khoom PCBs los sis cov hlau mercury:

[www.atsdr.cdc.gov/toxfaq.html](http://www.atsdr.cdc.gov/toxfaq.html)

[www.epa.gov/mercury](http://www.epa.gov/mercury)

<https://www.epa.gov/pcbs>

## Yog xav tau ntaub ntawv txog Portland Qhov Chaw Nres Nkoj Kev Pab Nyiaj Txiag tu tej qhov chaw no:

<https://www.epa.gov/superfund/portland-harbor>

PUBLIC HEALTH DIVISION  
Environmental Health Assessment Program

Koj txais tau daim ntawv no ua lwm yam lus, ua ntawv loj, ua lus braille rau neeg dig muag los sis uas lwm yam uas koj nyiam. Tiv tauj mus rau Qhov Khoos Kas Saib Xyuas Thaj Chaw Kev Noj Qab Nyob Zoo nyob ntawm 971-673-0977 los sis sau tsab email [ehap.info@ohadhs.state.or.us](mailto:ehap.info@ohadhs.state.or.us). Peb txais cov kev hu xov toj rau neeg lag ntseg los sis koj mam li hu 711 los tau.

Oregon  
**Health**  
Authority

HM OHA 8169 (03/2018)