

# Hạ lưu Sông Willamette **Khuyến cáo về Cá**

**T**hông qua các đánh giá về sức khỏe công cộng vào năm 2002 và 2004, Cơ quan Y tế Oregon (Oregon Health Authority, hay OHA) và Cơ quan Đăng ký Các Chất độc và Dịch bệnh (Agency for Toxic Substances and Disease Registry, hay ATSDR) đã nhận định nguồn cá bị ô nhiễm là phương cách chính khiến mọi người có nguy cơ tiếp xúc với chất gây ô nhiễm trong khu vực Harbor Superfund tại thành phố Portland. Vào năm 2004, OHA đã ban hành bản khuyến cáo về cá bao gồm các đề nghị về bữa ăn với nguồn cá đánh bắt trong khu vực Cảng Portland. Kể từ năm 2004, các dữ liệu mới đã được thu thập và một khuyến cáo được cập nhật với các đề xuất mới về bữa ăn đã được công bố. Bản khuyến cáo được cập nhật áp dụng cho khu vực được khoanh tròn bằng màu cam trên bản đồ.

Các viên chức y tế tại tiểu bang Oregon đề nghị việc hạn chế số lượng các loại cá bản địa sống ở Hạ lưu Sông Willamette. Cá bản địa sống trong một khu vực được xác định trên sông và không di cư ra hướng biển.

**Các bữa ăn tối đa được khuyến cáo\*, mỗi tháng đối với cá bản địa:**



Black Crappie

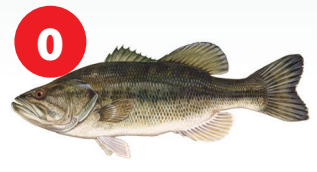
(hoặc 4 bữa ăn, nếu chỉ có fillet)



Cá chép



Cá bống biển nâu



Cá bass

**Các bữa tối đa được khuyến cáo \*, mỗi tháng đối với thủy sản có vỏ:**



Tôm hùm đất (crayfish)

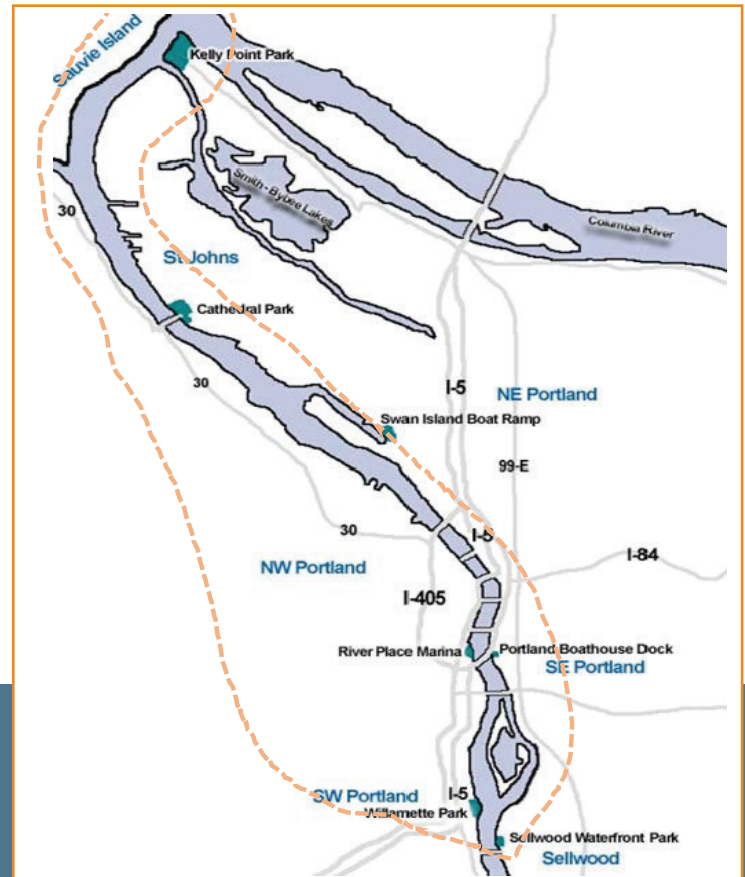
**Chú ý: Thu hoạch sò và trai nước ngọt trong Sông Willamette là **BẤT HỢP PHÁP**.**



Con trai



Sò



Hình 1. Ranh giới khuyến cáo về cá bao gồm một phần của Hạ lưu Sông Willamette từ cầu Sellwood tới chỗ hợp lưu với sông Columbia. Ranh giới này cũng bao gồm Kênh Multnomah Channel từ chỗ hợp lưu với Sông Willamette, tới Cầu Sauvie Island.

\*Tất cả các bữa ăn được đề nghị sẽ là 0 (con số không) khi các hoạt động làm sạch của khu vực Superfund (ví dụ như nạo vét) được bắt đầu và nguồn đất bị xáo trộn.

## Ăn Cá.

Hãy khôn ngoan.  
Chọn Cách Khôn Ngoan.

Cá và hải sản rất tốt cho tim và não của quý vị. Chúng có ít chất béo, giàu protein, giàu chất dinh dưỡng và omega-3.



Cá di cư, bao gồm cá hồi, steelhead, và shad **KHÔNG** được bao gồm trong khuyến cáo về cá này. Cá di cư từ Sông Willamette là những lựa chọn lành mạnh.



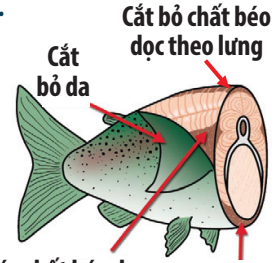
### Bữa ăn là gì?

Một bữa ăn có hải sản hoặc "bữa ăn" sẽ có kích thước và độ dày bàn tay của quý vị, tương đương 1 oz. cá chưa nấu chín cho mỗi 20 lbs trọng lượng cơ thể.

160 lb người lớn = 8 oz. / mỗi 80 lb. trẻ em = 4 oz.

Hãy làm theo các lời khuyên về cách thức nấu ăn và rửa sạch này để giảm thiểu sự phơi nhiễm của quý vị đối với chất polychlorinated biphenyls (PCBs)\*

- Vứt bỏ da, chất béo và các cơ quan nội tạng. PCBs tích tụ trong chất béo của cá.
- Nướng cá bằng lò hoặc nướng cá bằng vỉ sóng để chất béo có thể thoát ra ngoài.



Cắt bỏ chất béo dọc theo lưng

Cắt bỏ mỡ bụng

Cắt bỏ da

Cắt bỏ chất béo dọc theo bờ lưng của cá

\*Thủy ngân không thể được loại bỏ bằng cách nấu ăn và rửa sạch.

## Các chất gây ô nhiễm được quan tâm trong cá từ Hạ lưu Sông Willamette

Các chất gây ô nhiễm được quan tâm trong cá từ Hạ lưu Sông Willamette là chất polychlorinated biphenyl (polychlorinated biphenyls, hay PCBs). PCBs được biết là gây ra các vấn đề phát triển ở các trẻ sơ sinh và trẻ em. Thủy ngân cũng đã được tìm thấy trong cá. Các chất gây ô nhiễm khác bao gồm dioxins và furans, thuốc trừ sâu dai dẳng như DDT, và arsenic.

## PCB và thủy ngân trong cá từ Hạ lưu Sông Willamette.

Thủy ngân và PCBs xâm nhập vào sông, hồ và suối qua mưa hoặc tuyết và cũng được thoát thải trực tiếp từ các nguồn công nghiệp hoặc thiên nhiên. Thủy ngân và PCBs lắng đọng thành trầm tích (bùn ở đáy sông và bờ sông), nơi các sinh vật nhỏ ăn và nhiễm chất gây ô nhiễm. Khi cá ăn các sinh vật nhỏ hơn, các chất gây ô nhiễm tích tụ trong cơ cá (fillet) và chất béo. Cá

càng to và càng già thì càng có nhiều khả năng là chúng đã ăn nhiều sinh vật nhỏ hơn bị ô nhiễm. Mọi người bị phơi nhiễm với thủy ngân và PCBs khi ăn cá bị ô nhiễm.

**Để biết thêm thông tin và để xem bản báo cáo kỹ thuật, hãy truy cập trang mạng**  
[www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)

**Để biết thông tin liên quan đến sức khỏe khác về PCBs hay thủy ngân:**

[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>

**Để biết thông tin về trang web làm sạch Cảng Portland Harbor Superfund:**

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

PUBLIC HEALTH DIVISION  
Environmental Health Assessment Program

Oregon  
**Health**  
Authority

Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, bản in khổ lớn, chữ nổi hoặc định dạng khác. Liên hệ với Chương trình Đánh giá Sức khỏe Môi trường ở số 971-673-0977 hoặc gửi email đến địa chỉ [ehap.info@ohadhs.state.or.us](mailto:ehap.info@ohadhs.state.or.us). Chúng tôi nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp hoặc quý vị có thể bấm số 711.

VI OHA 8169 (03/2018)