

Sami's Fishing Adventures on the Duwamish River

Hành trình câu cá của Sami ở sông Duwamish

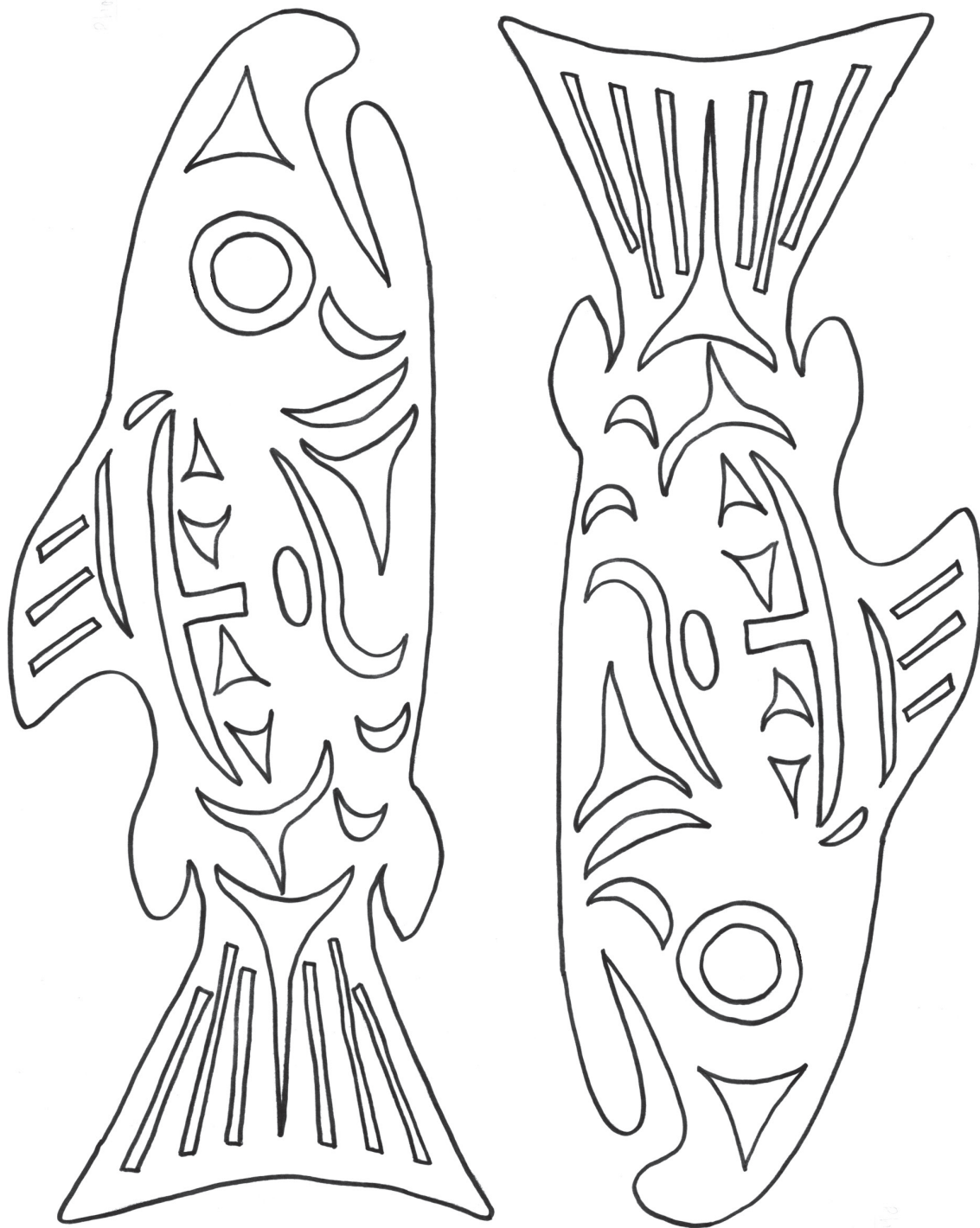


The only
Duwamish seafood safe
to eat is salmon!

Loại hải sản an toàn nhất
để ăn từ Sông Duwamish
là cá hồi.

Public Health
Seattle & King County 





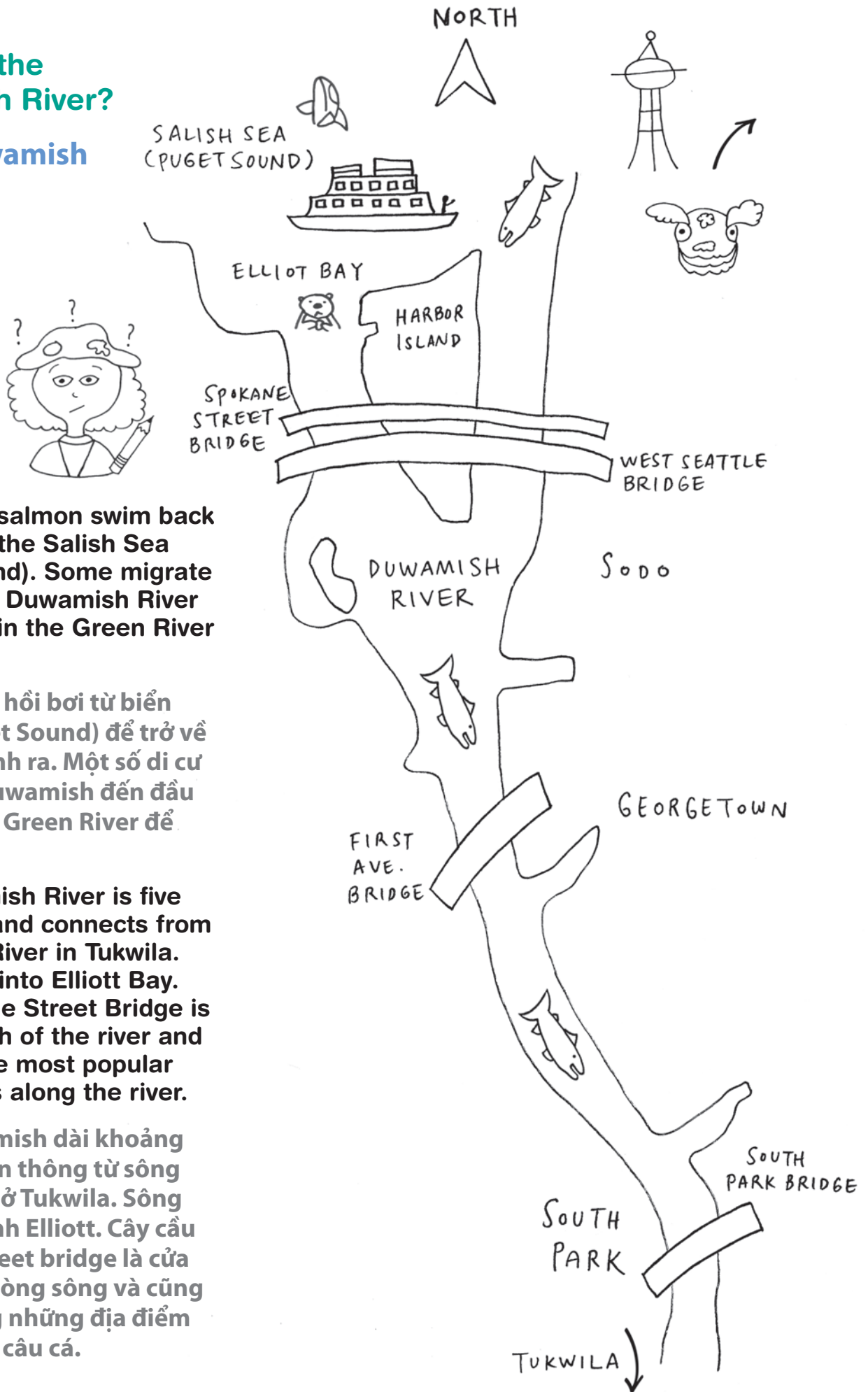
We acknowledge that we live, work and play on the traditional land of the Coast Salish People, including the Duwamish People past and present. In the area we now call Seattle, a number of native tribes called the Duwamish River “home”.

Chúng ta biết rằng mình sống, làm việc và vui chơi ở trên vùng đất bản địa của người Coast Salish, bao gồm người Duwamish trong quá khứ và hiện giờ ở vùng mà bây giờ chúng ta gọi là Seattle, một số dân tộc bản địa gọi Dòng Sông Duwamish là “nhà”.

Artwork Credit: Duwamish Longhouse

Where is the Duwamish River?

Sông Duwamish ở đâu?



Every year, salmon swim back home from the Salish Sea (Puget Sound). Some migrate through the Duwamish River to lay eggs in the Green River watershed.

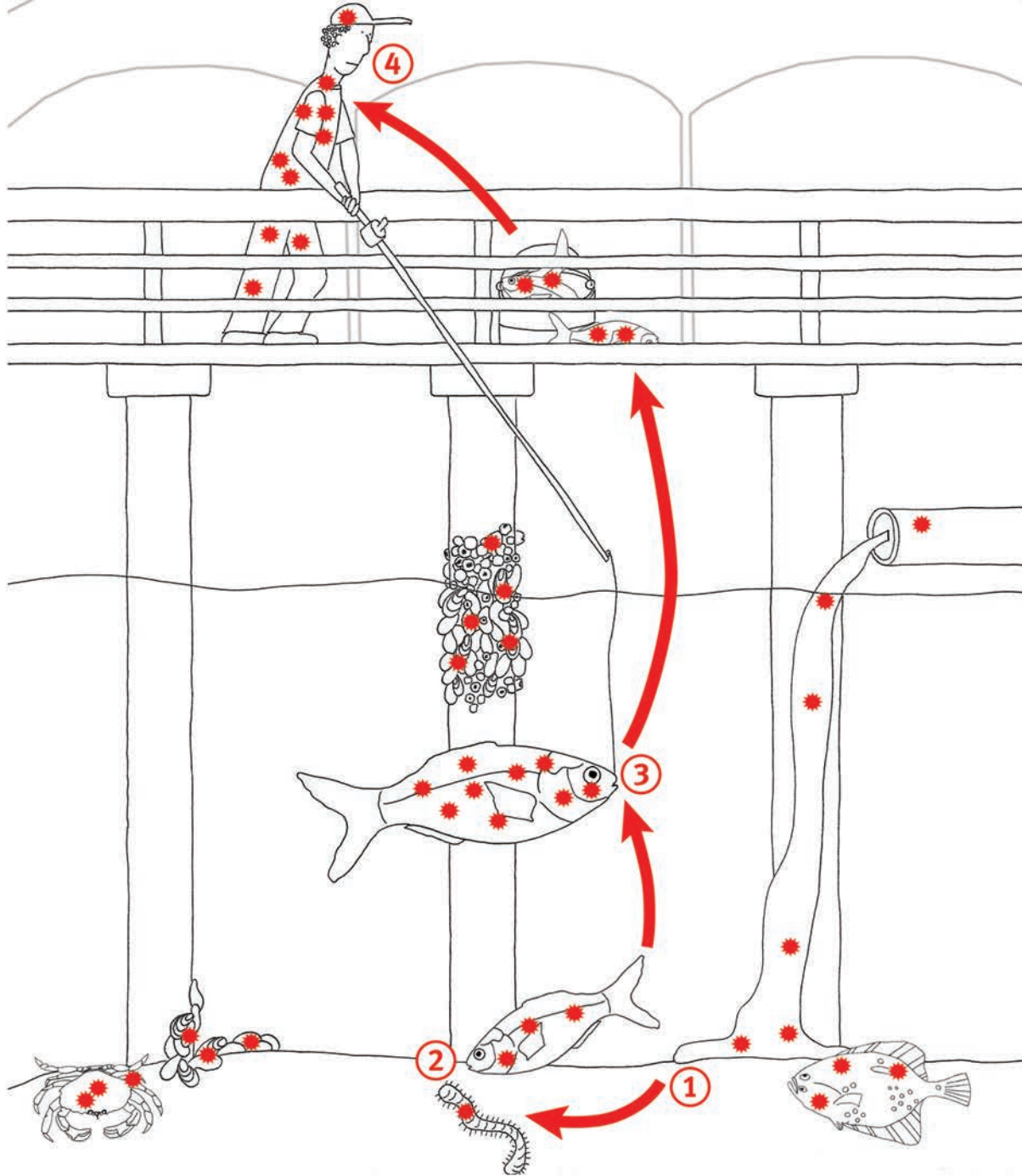
Mỗi năm, cá hồi bơi từ biển Salish (Puget Sound) để trở về nơi nó đã sinh ra. Một số di cư qua sông Duwamish đến đầu nguồn sông Green River để sinh sản.


The Duwamish River is five miles long and connects from the Green River in Tukwila. It flows out into Elliott Bay. The Spokane Street Bridge is at the mouth of the river and is one of the most popular fishing sites along the river.


Sông Duwamish dài khoảng 5 dặm và liên thông từ sông Green River ở Tukwila. Sông chảy qua vịnh Elliott. Cây cầu Spokane street bridge là cửa miệng của dòng sông và cũng là một trong những địa điểm phổ biến để câu cá.

The Duwamish River is polluted with toxic chemicals

Sông Duwamish bị ô nhiễm bởi chất hóa học độc hại



For over a century, the Duwamish River became polluted with toxic chemicals. Some chemicals (like PCBs ) stick to the mud at the bottom of the river. Fish, shellfish and crab that spend their entire lives in the river are unsafe to eat.

Cả một thế kỷ qua, dòng sông Duwamish đã bị nhiễm bẩn bởi chất hóa học độc hại. Một số chất hóa học (như PCBs ) bị giữ lại với bùn đất ở dưới đáy của sông. Cá, các hải sản có vỏ và cua sống cả đời của chúng ở dòng sông này nên không an toàn để ăn.

Tell Sami not to catch and eat the following contaminated seafood from the Duwamish River.

Hãy nói với Sami không nên câu và ăn những loại hải sản đã bị nhiễm độc từ dòng sông Duwamish.



**EVERYONE
DO NOT
EAT**

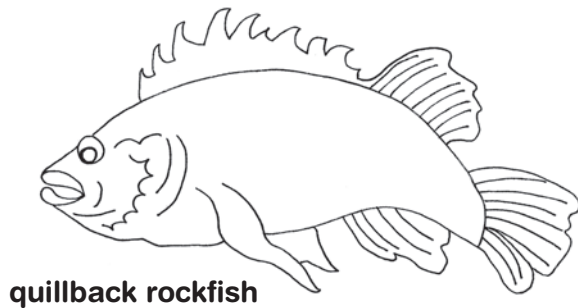


Especially **WOMEN** who are or may become **PREGNANT, NURSING MOTHERS, and CHILDREN**

**TẤT CẢ MỌI NGƯỜI
ĐỪNG
ĂN**



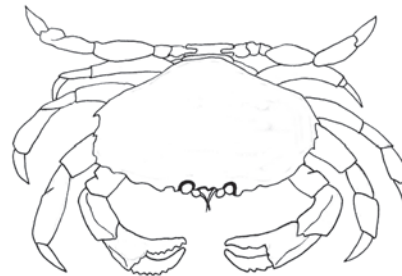
Đặc biệt là **PHỤ NỮ** đang mang hoặc có thể thụ **THAI, CÁC BÀ MẸ CHO CON BÚ SỮA MẸ, VÀ TRẺ EM**



quillback rockfish



shiner perch



dungeness crab



starry flounder



butter clams

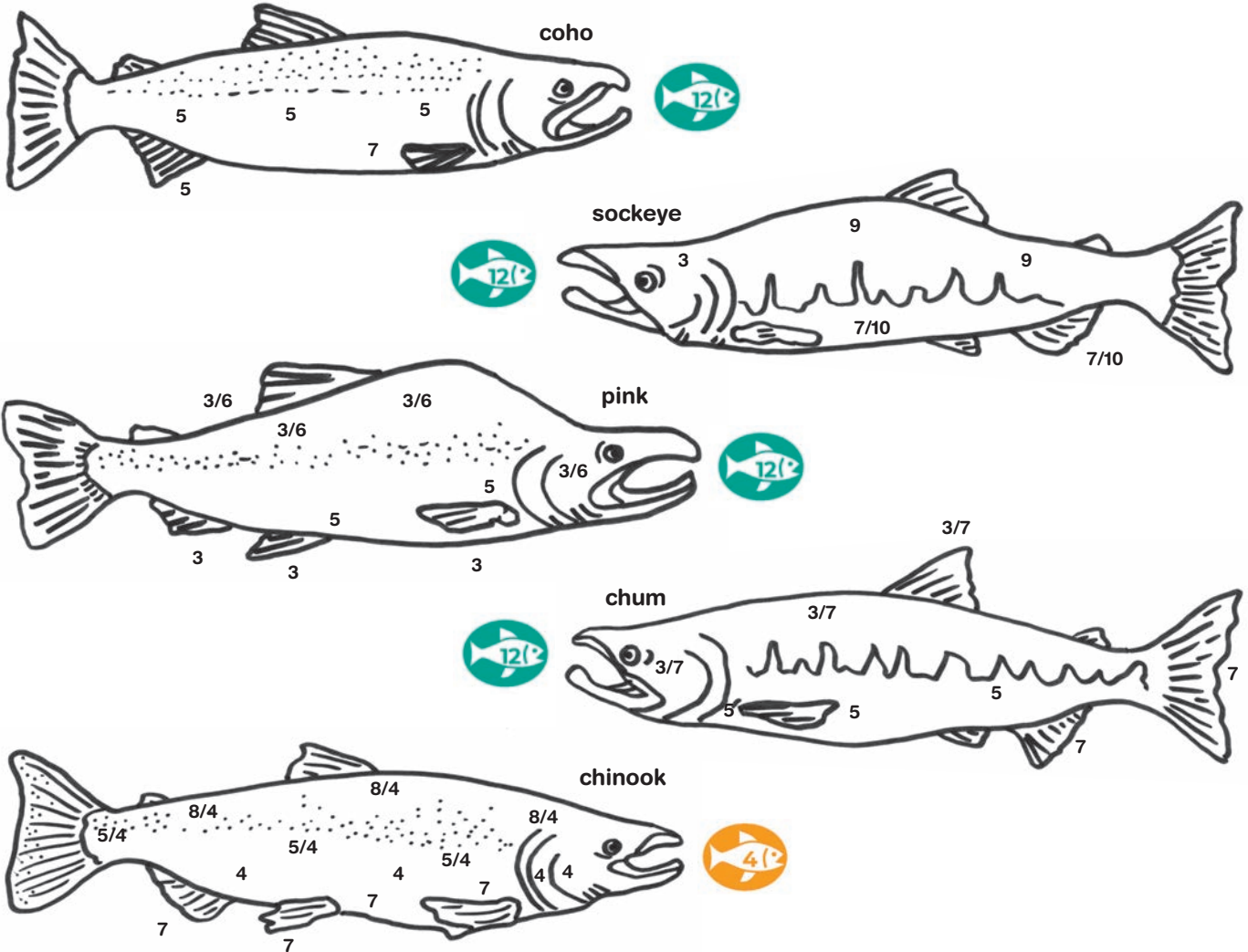
In the Duwamish River, the seafood that spend their entire lives in the river are unsafe to eat. They have high levels of PCBs that you cannot see. Toxic chemicals can harm the brain and growth development of unborn babies, infants and young children the most.

Ở sông Duwamish, những loại hải sản sống cả đời của chúng ở sông này là không an toàn để ăn. Chúng bị nhiễm chất độc PCBs rất cao mà chúng ta không nhìn thấy được bằng mắt thường. Chất hoá học độc hại có thể làm ảnh hưởng xấu nhiều nhất đến não và sự phát triển của thai nhi, trẻ em sơ sinh và trẻ nhỏ.

Eat salmon! Salmon is the only seafood safe to eat from the Duwamish River. They spend a short time in the river.

Ăn cá Hồi! Cá Hồi là loài hải sản duy nhất có thể ăn an toàn từ sông Duwamish. Cá hồi chỉ sống một thời gian ngắn ở sông.

HEALTHY TO EAT 8-12 MEALS PER MONTH		OR	LIMIT TO EAT 4 MEALS PER MONTH	
AN TOÀN ĐỂ ĂN 8-12 BỮA MỖI THÁNG		HOẶC	GIỚI HẠN ĐẾN 4 BỮA MỖI THÁNG	



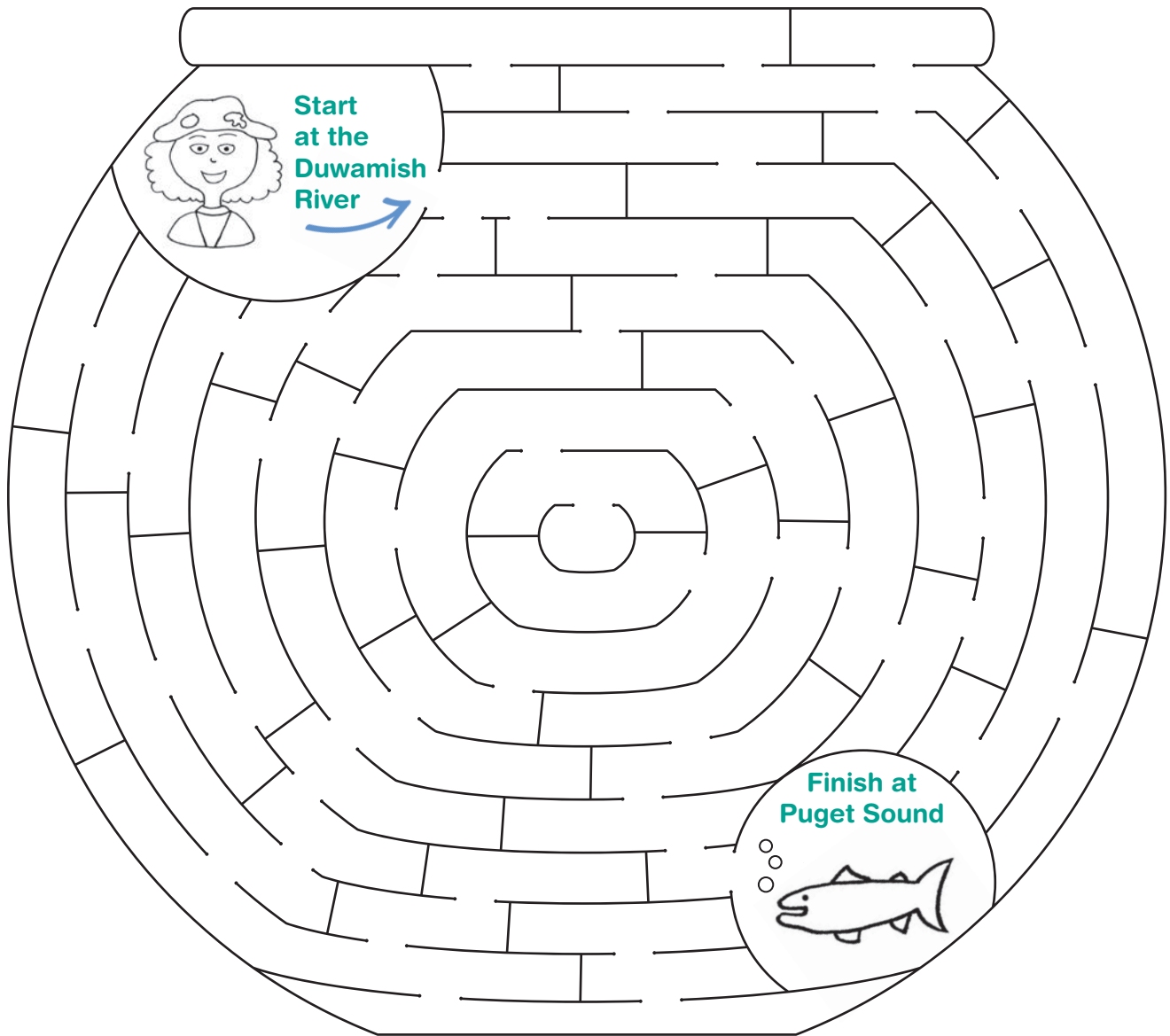
Use the color key below to give salmon their bright spawning colors:

Sử dụng những từ khoá về màu sắc dưới đây để làm cho con cá hồi này có nhiều màu sắc tươi sáng hơn:

- | | | |
|-----------------------------------|---|------------------------|
| 1. purple
màu tím | 5. pink
màu hồng | 8. black
màu đen |
| 2. yellow
màu vàng | 6. turquoise blue
màu xanh nước biển | 9. red
màu đỏ |
| 3. olive green
màu xanh lá cây | 7. silver/grey
màu bạc/ màu xám | 10. white
màu trắng |
| 4. brown
màu nâu | | |

Help Sami go from the Duwamish River to a fishing site in Puget Sound.

Hãy giúp Sami đi từ sông Duwamish đến địa điểm câu cá ở Puget Sound





















































Many places in King County have more choices of safer seafood to eat than the Duwamish River. We have lakes, rivers, and Puget Sound fishing sites. Find a site in our fishing guide at www.kingcounty.gov/duwamish-fishing.

Ở quận King có rất nhiều nơi có loại hải sản để lựa chọn và an toàn để ăn hơn là ở sông Duwamish. Chúng tôi có các địa điểm câu cá ở hồ, sông và Puget Sound. Bạn có thể tìm được một địa điểm câu cá ở trong bảng hướng dẫn câu cá của chúng tôi tại www.kingcounty.gov/duwamish-fishing

What can Sami catch in Puget Sound that is safe to eat 12 meals per month?

Sami có thể câu cá gì an toàn để ăn 12 bữa mỗi tháng ở khu Puget Sound?

SALTWATER				Duwamish River	Elliott Bay	Puget Sound in King County			
									
Chum Salmon Dog's Salmon, Keta	Pink Salmon Humpie, Humpback Salmon	Coho Salmon Dog's Salmon, Keta	Sockeye Salmon/Kokane Red Salmon, Silver Trout						
BOTTOM FLATFISH INCLUDE:									
									
	Starry Flounder	Rock Sole	English Sole						
Fish Consumption Advice  Healthy to eat, 8-12 meals per month  Limit to 1-4 meals per month  DO NOT EAT due to high levels of toxic chemicals One Serving (Meal) Size  Adult  Child <small>* May be found here</small>									
				Pacific Herring	Blackmouth Salmon <small>Resident Chinook caught during winter</small>				
						DO NOT EAT CRAB GUTS			
				Dungeness Crab	Red Rock Crab				
 Mussels  Clams CALL BEFORE YOU DIG 1-800-562-5632									
					Chinook Salmon King, Tyee				
 Shiner Perch									
					Rockfish	ILLEGAL TO CATCH AND KEEP			
 Spot Prawns									
					Squid	DO NOT EAT PRAWN HEADS			
									
									



Go Fishing in King County: Seafood Safe to Catch and Eat
www.kingcounty.gov/duwamish-fishing

Hãy Đi Câu Cá trong Quận King www.kingcounty.gov/duwamish-fishing



Moms and children! Take an extra step and make fish that's already low in PCBs (such as salmon) even healthier by eating just the skinless fillet of the fish. You can also grill, bake, broil or steam the fish so fat drips off.

Đối với những người mẹ và trẻ em, họ nên thực hiện thêm 1 bước cho các loại cá đã có một lượng ít chất độc hại PCBs (như cá hồi) để đảm bảo sức khỏe hơn bằng cách chỉ ăn cá phi lê đã được loại bỏ da. Bạn cũng có thể nướng hoặc hấp cá để mỡ chảy ra.

Fish is good for your heart and brain! Salmon is a great source of healthy fats (omega-3 fatty acids). Eat a variety of fish and shellfish from different places.



Salmon Spring Rolls

INGREDIENTS (4 servings),

must be washed:

¼ c. Oil

2 lb Salmon filets

Salt and pepper

1 bunch green onion, chopped into quarters

1 lemon, sliced

1 big onion, yellow/white, sliced

6 cloves garlic, minced

20 large rice papers

1 bunch lettuce, any

1 cucumber, sliced

1 bunch chives

1 bunch Thai basil leaves

4 c. Vermicelli noodles, boiled and drained

Fish Sauce Glaze

1 Tbsp. sugar

1 Tbsp. oyster sauce

¼ c. Fish Sauce

Stir all to dissolve sugar in bowl, add pepper to taste.

DIRECTIONS

Preheat oven to 350°F. Wash the salmon filets with salt. Pat dry and season with salt and pepper.

Place fish on top of sliced onion and lemon in baking dish. Drizzle 1-2 tbsp. of oil over fish.

Bake for 12 minutes, flip filets so skin side is up, brush with glaze and bake for 10 more minutes. Broil high for 6 more minutes.

While fish is baking, heat rest of oil in saucapan on medium. Fry garlic and green onions until fragrant, add salt and pepper to taste, drizzle over baked fish.

Dip rice paper in hot warm quickly, place on plate, add 1 lettuce, noodle, chives, cucumber, basil and salmon to your liking in one corner of the paper. Roll, dip in sauce and enjoy!

Recipe by: Mai Hoang

Dipping Sauce

1 Tsp. sugar

2 c. Hot water

½ c. fish sauce

1 lime, juiced

1 Tbsp. minced garlic

1 Tbsp. sambal chili garlic hot sauce

Stir all to dissolve to sugar in bowl.



Ăn cá rất tốt cho tim và não của bạn! Cá hồi cung cấp chất béo tốt cho sức khỏe (omega-3 fatty acids). Hãy ăn nhiều loại cá và hải sản từ các nơi khác nhau.



Gỏi Cuộn Cá Hồi

Công Thức (4 phần), nên rửa

thức phẩm:

- ¼ chén dầu
- 2 lb Cá Hồi, Salmon fillets
- Muối và Tiêu
- 1 bó hành lá
- Vài lát chanh
- 1 Hành tây, cắt nhỏ
- 6 tép tỏi, băm
- 20 Bánh tráng to
- 1 Bó xà lách
- 1 Dưa leo, thái lát
- 1 Bó hẹ
- 1 Bó húng Quế
- 4 c. Bún

Nước Xốt

Dùng chén nhỏ cho 1 muỗng canh đường, 1 muỗng canh dầu hào, ¼ chén nước mắm, một ít tiêu và khuấy đều để lát nữa rưới vào cá.

Mở lò nướng để nhiệt độ 350°F. Cá rửa muối và gạo sạch vẩy. Ướp một ít muối, tiêu, sau đó chà đều cho thấm vào cá.

Hành tây cắt nhỏ và vài lát chanh rải đều vào khay nướng. Sau đó đặt cá vào khay. Rưới một lớp dầu xung quanh cá để khi nướng cá không bị khô.

Nướng 12 phút. Lật cá lại, để thêm 10 phút và rưới đều hỗn hợp nước xốt trên cá. Sau đó nướng lửa trên 6 phút nữa.

Trong chảo dầu nóng xào tỏi băm, hành tây và hành lá cho đến khi thơm. Cho một ít muối và tiêu rồi rải mỡ hành đều xung quanh cá nướng.

Cuộn với xà lách, dưa chuột thái lát, cá hồi và hẹ. Ăn với nước mắm chấm!

Nước Chấm

Bỏ vào tô 11 muỗng cà phê đường, 2 chén nước nóng, ½ chén nước mắm, 1 quả chanh nước ép, 1 muỗng canh tỏi băm, 1 muỗng canh sốt sambal ớt tỏi và khuấy đều.



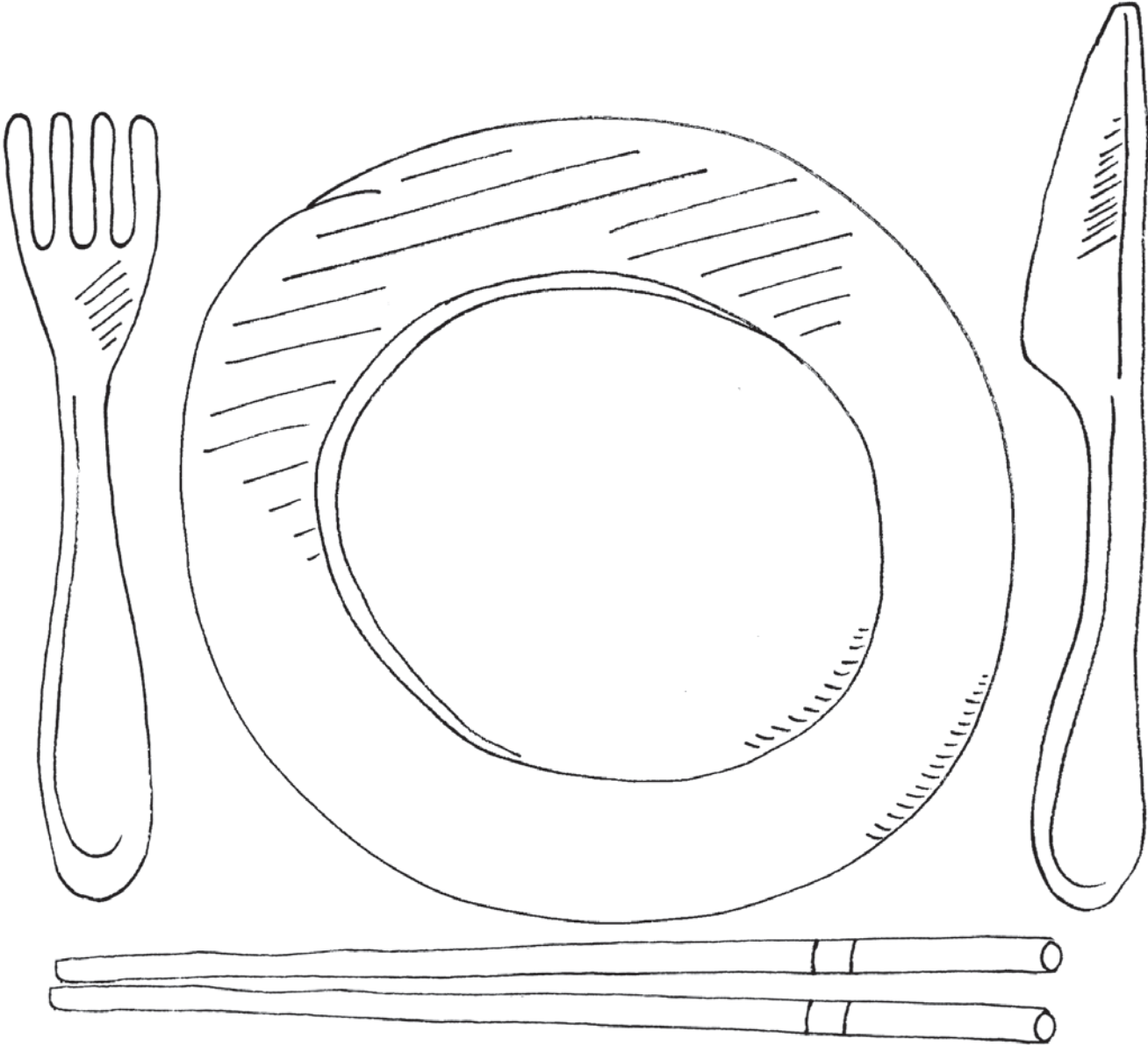
Recipe by: Mai Hoang

Photos by: Hannah Leinich & PHSKC



Draw your favorite healthy meal here!

Hãy vẽ một bữa ăn ưa thích và đảm bảo sức khỏe của bạn ở đây.



Help Sami find the blue words in the word search.

Hãy giúp Sami tìm những từ được tô màu xanh ở trong trò chơi tìm kiếm từ.

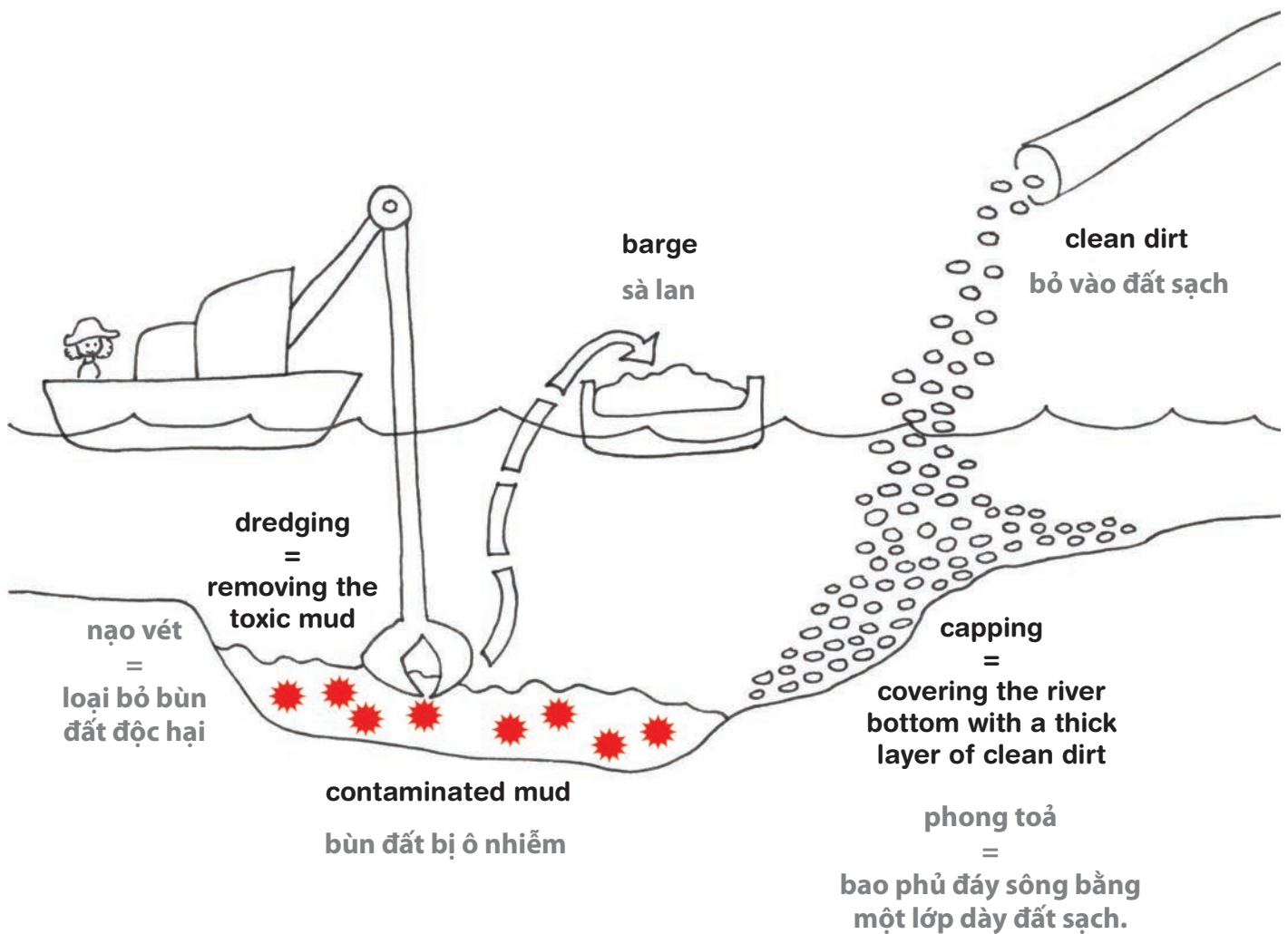
The **Duwamish** River is a Superfund Site. **Superfund** is the name of a federal law that requires the nation's most **toxic** sites to be identified and cleaned up. The US Environmental Protection Agency (**EPA**) leads the **cleanup** of the contaminated mud of the river. The WA State Department of Ecology leads efforts to control chemical **pollution** (including **PCBs**) from getting into the river. Public Health – Seattle & King County helps to promote the message that **salmon** is the healthiest choice from the river.

Sông Duwamish là một khu vực ô nhiễm nặng (Superfund Site). Khu vực ô nhiễm nặng (Superfund Site) là tên của luật liên bang bắt buộc xác định và dọn dẹp đối với những khu vực bị ô nhiễm chất độc hại nặng. Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ (EPA) dẫn đầu việc dọn sạch bùn bị ô nhiễm ở dòng sông. Bộ sinh thái học bang Washington dẫn đầu nỗ lực để điều khiển sự ô nhiễm của chất hoá học không bị chảy vào dòng sông thêm nữa. Cơ quan Y Tế Cộng Đồng của Seattle và Quận King giúp đỡ tuyên truyền thông tin về cá hồi là loại cá đảm bảo sức khỏe nhất để ăn từ sông.



How will the contaminated mud of the Duwamish River be cleaned up?

Bùn đất bị ô nhiễm ở sông Duwamish được dọn dẹp như thế nào?

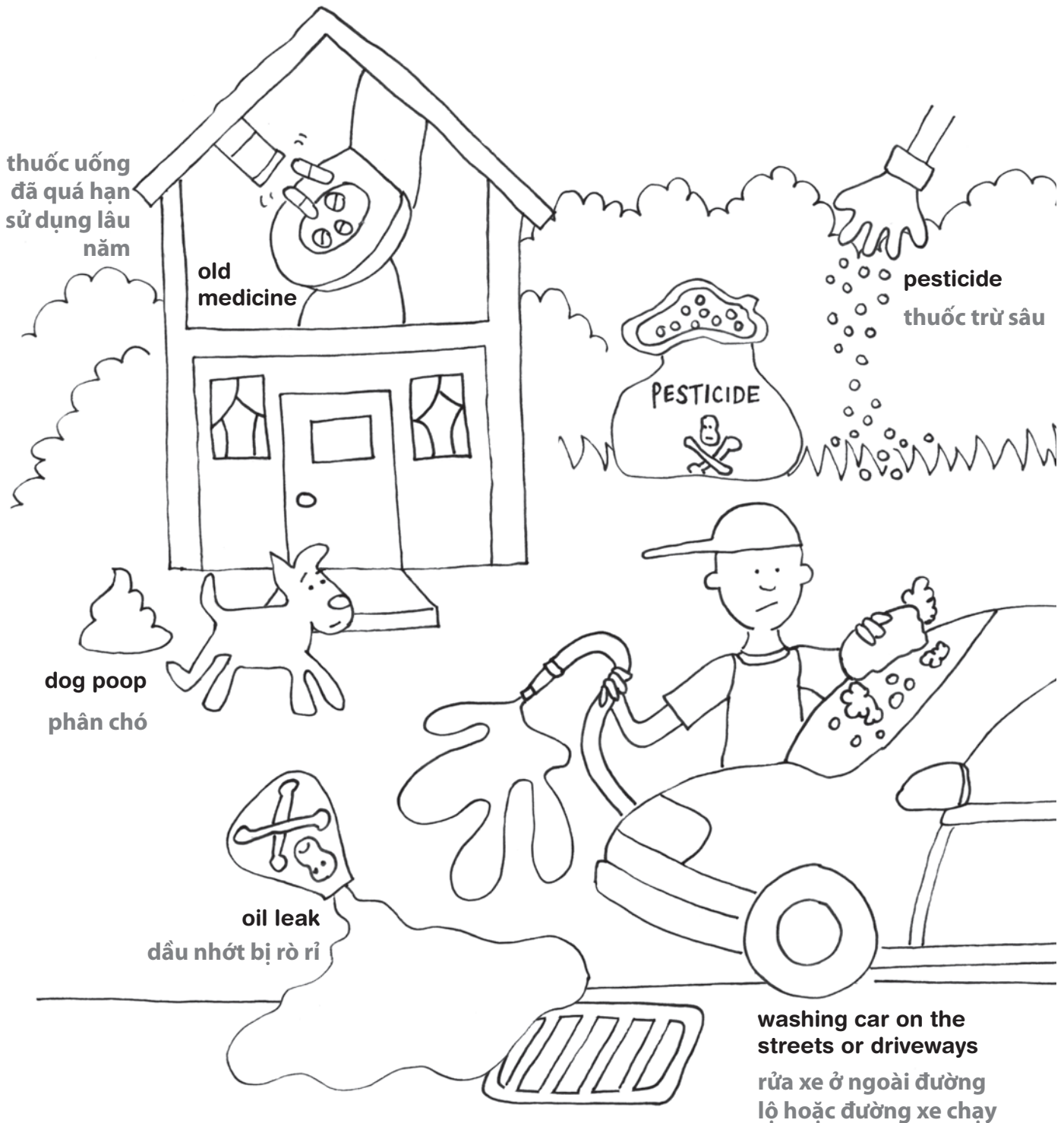


In addition to dredging and capping the most contaminated mud, the cleanup relies on cleaner mud from upstream to gradually bury the less contaminated mud in the river.

Ngoài việc nạo vét và phong tỏa bùn bị ô nhiễm nặng, việc dọn dẹp còn dựa nhiều hơn vào sự dọn dẹp ở khu vực thượng nguồn để dần dần chôn vùi bùn ít bị ô nhiễm ở sông.

What's wrong with this picture? Identify five ways people can pollute the river.

Điều gì là không đúng ở trong bức tranh này? Đưa ra 5 cách mà con người có thể làm ô nhiễm dòng sông.



You and Sami can help prevent water pollution.

Bạn và Sammy có thể giúp phòng ngừa ô nhiễm nguồn nước.

NATURAL YARD CARE:
Use less chemicals for your garden.

Chăm sóc sân vườn tự nhiên:
Sử dụng ít chất hóa học cho khu vườn của bạn

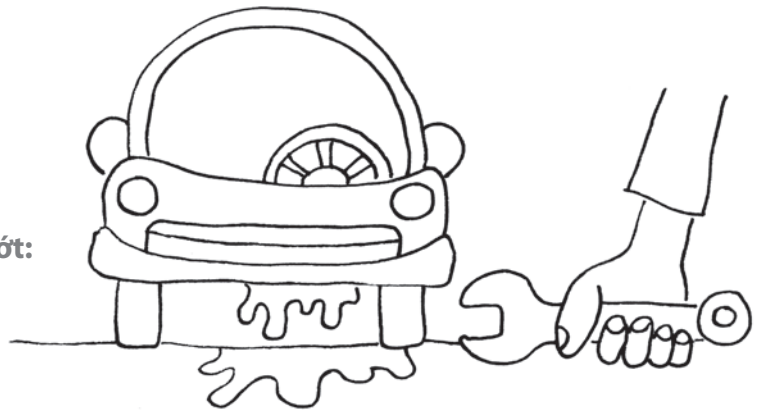


SCOOP EVERY POOP:
Use a bag to pick up every dog waste and put it in the trash.

Dọn sạch phân:
Sử dụng bao để dọn phân của chó và bỏ vào thùng rác

FIX CAR LEAKS:
Don't drip and drive.

Sửa chữa xe bị rò rỉ dầu nhớt:
Không lái xe khi xe bị rò rỉ.



**FUN TO CATCH
TOXIC TO EAT**

THE ONLY DUWAMISH SEAFOOD SAFE TO EAT IS SALMON
Loại hải sản an toàn nhất để ăn từ sông Duwamish là cá hồi
El único pescado del río Duwamish que es seguro para comer es el salmón
ត្រីដែលចាប់ពីស្ទឹងឡូរ៉ាមមីស្ទ មានតែត្រីសាលម៉ុងមួយគត់ដែលមានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគ

For more information:
Để biết thêm nhiều thông tin:

www.kingcounty.gov/duwamish-fishing
www.facebook.com/epaduamish