



# ការនសោទត្រីនទ្រូលខ្មៅមីស (Duwamish River) តើយើងមានយល់ដឹងអំពីខ្លួន៖ ហើយតើយើងត្រូវធ្វើអ្វីខ្លួន៖ នព្រេងក្រោយទៀត?

ឧកែម្ភៈ 2017

ការប្រឹក្សាសាយលោលអំពីការបរិក្ខេបគ្រឹះ  
គ្រឹះមានជីវជាតិ និងលុបសម្រាប្តសុខភាពរបស់អ្នក។  
មនុស្សជាច្រើន សប្បាយរករាយនិងការនសោទត្រីនទ្រូលខ្មៅមីស (Duwamish River) .

ជាអកុសលទន្ធនេះ មានសារធាតុគីមីដ៏លែបង្កគ្រោះ  
ថ្នាក់ ដូចជាសារធាតុ PCBs ដ៏លែអាចបណ្តាលឱ្យមាន  
បញ្ហាសុខភាពដល់មនុស្ស។ លោកអ្នកមិនអាច  
មើលឃើញសារធាតុគីមីទាំងនេះនៅក្នុងក្រុមទ្រូលខ្មៅមីស។  
សារធាតុគីមីនេះ ចូលទៅក្នុងក្រុម ខ្យង និងក្រាម ដ៏  
ល្អសំនេរពេញមួយជីវិតរបស់វានៅទន្ធនេះ ( “ត្រីដ៏លែសំនេរជាអចិន្ត្រៃយ៍” )។

ករណីសុខាភិបាលរដ្ឋប្រឹក្សាស៊ីនតោន  
ផ្តល់អនុសាសន៍អំពីការប្រឹក្សាសាយលោលមាន  
សុខភាពល្អជាងគេ ដោយសារត្រីទាំងនេះ រស់នៅ  
រយៈពេលខ្លីនៅក្នុងទន្ធនេះ។

## បញ្ហាសុខភាពធម៌បរិសុទ្ធិ

អ្នកនសោទត្រីនទ្រូលខ្មៅមីស និងបរិក្ខេបគ្រឹះ  
ដ៏លែសំនេរជាអចិន្ត្រៃយ៍។ មានត្រីច្រើនជាង 20  
ប្រភេទនៅទន្ធនេះ (Duwamish River)។  
ការបញ្ជូនទន្ធនេះ ទំនងមានផលប៉ះពាល់កាន់តែ  
ខ្លាំងចំពោះសហគមន៍ដ៏លែមិននែជាជនជាតិសុបកែស និង  
បុរាណវិទ្យាដ៏លែមានប្រាក់ចំណូលទាប។



## Fishing for the Safest Seafood from the Duwamish River? Eat Salmon!

|                               |                               |   |                               |  |  |
|-------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|--|--|
| ត្រី Chum                     | ត្រី Coho                     | ត្រី Pink                               | ត្រី Sockeye                  | សុវត្ថិភាពក្នុងការទទួលបាន<br><b>2-3 ពេល</b><br>ក្នុងមួយសប្តាហ៍ |  |
| ត្រី Chinook (Alyc)           | ត្រី Backmouth                | ត្រី Chinook (អ្នកប្រើប្រាស់ដ៏លែបង្កើន) | ត្រី អ្នកប្រើប្រាស់ដ៏លែបង្កើន |  | កម្រិតកំណត់<br><b>1 ពេល</b><br>ក្នុងមួយសប្តាហ៍ |
| ត្រី អ្នកប្រើប្រាស់ដ៏លែបង្កើន | ត្រី អ្នកប្រើប្រាស់ដ៏លែបង្កើន | ត្រី អ្នកប្រើប្រាស់ដ៏លែបង្កើន           | ត្រី អ្នកប្រើប្រាស់ដ៏លែបង្កើន |  | បម្រុងប្រយ័ត្ន<br><b>2 ពេល</b><br>ក្នុងមួយខែ   |
| ត្រី អ្នកប្រើប្រាស់ដ៏លែបង្កើន | ត្រី អ្នកប្រើប្រាស់ដ៏លែបង្កើន | ត្រី អ្នកប្រើប្រាស់ដ៏លែបង្កើន           | ត្រី អ្នកប្រើប្រាស់ដ៏លែបង្កើន |  |  |

កម្រិតទទួលបាន  
មនុស្សចាស់ កុមារ  
ម្តាយស្រី ឬស្រីម្តាយ និង  
ស្រីស្រីម្តាយស្រីម្តាយ

**អ្នកលក់ត្រី - កុំទទួលបានត្រីប្រភេទដ៏លែបង្កើន, សត្វសន្តានខ្យង ខ្មៅ លឿស ក្រំ ឬក្រម។**  
ជាពិសេស ត្រី ដែលមាន ឬអាចនឹងមានគគី, ជាអ្នកម្តាយបំបៅកូនដោយទឹកដោះរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ និងក្មេងៗ  
ពួកគេមានសារធាតុគីមី ដែលអាចបង្កអន្តរាយដល់ការដំណាក់ និងការលូតលាស់ខ្សែក្រាលរបស់ទារក និងក្មេងៗ។



For the text of this poster, go to <http://go.usa.gov/x9GXw>  
Links to King County website

## សិក្សាថ្មីអំពីសហគមន៍នសោទត្រីនទ្រូលខ្មៅមីស Duwamish

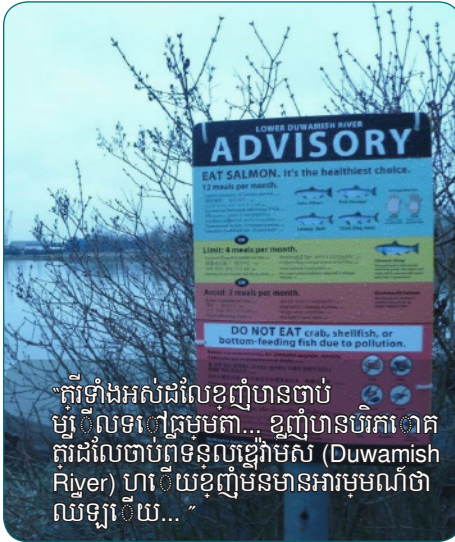
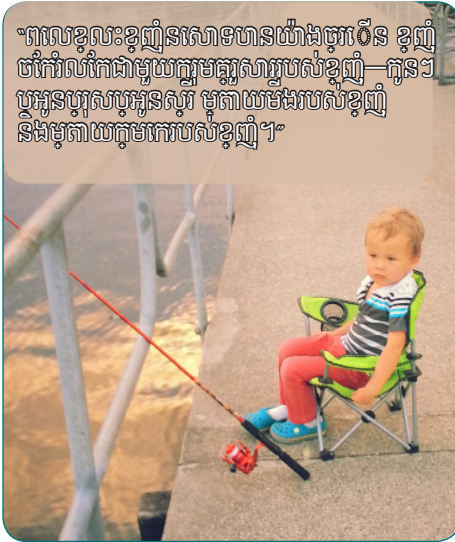
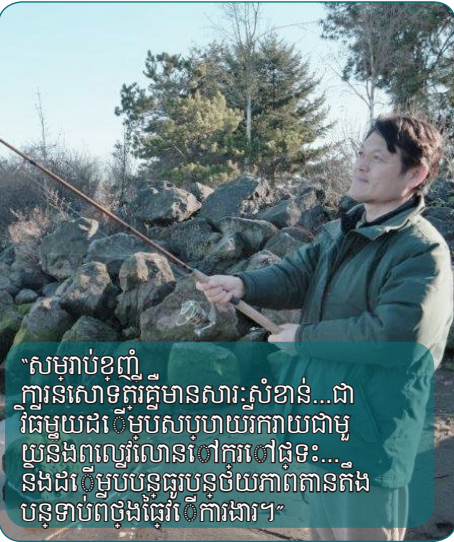
ទីកន្លែងងារការប្រឹក្សាសាយលោលដ៏លែបង្កើន (EPA) កំពុងធ្វើការសម្រាប្តក្នុងទន្ធនេះ (Duwamish River)។ ជាជំនួយនៃកម្មវិធីសម្រាប្តផ្លូវទឹកទន្ធនេះ (Lower Duwamish Waterway Superfund Cleanup), ទីក្រុងស៊ីអាតល (City of Seattle), ឃុំខ្មៅមីស (King County), កំពង់ផែទឹកដីស៊ីអាតល (Port of Seattle) និងក្រុមហ៊ុនយន្តភាពប្រើប្រាស់ប៊ូអ៊ីង (Boeing Company) បានប្រមូលព័ត៌មានអំពី៖

- តើនរណាខ្លួន៖ កំពុងនសោទត្រីនទ្រូលខ្មៅមីស (Duwamish River)?
- តើពួកគេកំពុងធ្វើខ្លួន៖ ពីការចាប់ត្រីរបស់ពួកគេ?
  - តើពួកគេយល់ដឹងអំពីការប្រឹក្សាសាយលោលកម្មវិធីណា?
  - តើមានវិធីអ្វីខ្លួន៖ ដល់លុបសម្រាប្ត ដើម្បីសុខភាពអំពីការប្រឹក្សាសាយលោលនេះ?

សូមអរគុណលោក ដល់ការនសោទត្រី និងបុរាណវិទ្យាដ៏លែបង្កើនទៀត ដល់មានចូលរួមក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវ៖  
សម្ព័ន្ធនៃបរិសុទ្ធិទឹកដីស៊ីអាតលភាគខាងត្បូង (ECOSS) បានប្រមូលទិន្នន័យសម្រាប់ការសិក្សាស្រាវជ្រាវ (2014-2016)៖

- ការសុទ្ធមតិចន្ត 403 ជាមួយអ្នកនសោទត្រីនទ្រូលខ្មៅមីស
- កិច្ចសម្ភាសន៍ទូលំទូលាយនិងហុមត់ចត់ចំនួន 22 ជាមួយអ្នកនសោទត្រី និងបុរាណវិទ្យាដ៏លែបង្កើនបរិក្ខេបគ្រឹះសមុទ្រខ្មៅមីស Duwamish

# តើមានយល់ដឹងអ្វីខ្លះ



- ការនិសោធក្នុង គុណសម្បត្តិសុខភាពផ្លូវចិត្ត ទំនាក់ទំនងអន្តរកម្ម និងរាងកាយ៖**
- ភាពសប្បុរសយក
  - សម្រាកកាយ
  - អាហារសរសៃ
  - អាហារសរសៃ
  - ការទាក់ទងជាមួយមនុស្សដទៃទៀតក្នុង ងងឹតភ្នែក
  - រៀនពីការនិសោធក្នុងវិញ្ញាណ
  - អារម្មណ៍យល់ដឹងអំពីសហគមន៍
  - អារម្មណ៍យល់ដឹងអំពីសហគមន៍
  - អារម្មណ៍យល់ដឹងអំពីសហគមន៍

- អន្តរកម្មសោទុក្ខ ដល់ប្រភេទ ត្រីដែលមានសារៈសំខាន់ ដើម្បីមានសុខភាពល្អ គភ៌ភាពច្រើននេះ៖**
- អន្តរកម្មសោទុក្ខ អន្តរកម្មសោទុក្ខនៃសម្រុកប្រាសាទ ដែលមានជាតិសាសន៍ចម្រុះ
  - អន្តរកម្មសោទុក្ខនិយាយយោងសារៈសំខាន់ (ដែលមានសារៈសំខាន់ អំពីសុខភាព ខ្លាំង)
  - រស់នៅក្នុងស្ថានភាពល្អខាងតុបតុប និងទុក្ខរាជស្ថានភាពខាងតុបតុប

- ព័ត៌មានអំពីប្រភេទសាមី ពិបាកយល់៖**
- សញ្ញាសម្រាប់ទំនាក់ទំនង មិនមានប្រសិទ្ធភាពចំពោះអន្តរកម្មសោទុក្ខទាំង អស់ឡើយ។
  - មានការលំបាកដល់ពាក់ព័ន្ធនឹងធនធាន យុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីយល់ពីការនិយាយសារៈសំខាន់ ដល់ លំហូរការនិយាយសារៈសំខាន់ ក្នុងក្រុម ឬក្រុម។
  - ត្រូវជៀសវាងការនិយាយសារៈសំខាន់ ដែលជម្រុញ ឬក្រុមចិត្តត្រូវបានបង្កើតឡើង ប្រភេទត្រីដែលមានសុខភាពល្អ នៅ ខ្នាតពេលវេលាសម្រាប់ប្រើប្រាស់ការនិសោធក្នុង ត្រីរបស់ពួកគេ។

## តើមានអ្វីកើតឡើងនៅពេលបន្តទៀត?

ទឹកនាក់ងារការពារបរិស្ថានសហរដ្ឋអាមេរិក (EPA) និងសុខភាពសាធារណៈទីក្រុងស៊ីតថល & យីងខាតនធី (Public Health Seattle & King County) (PHSKC) និងបង្កើតកម្មវិធីសហគមន៍ ដើម្បីអ្នកខ្វល់ខ្វាយការគ្រប់គ្រងស្ថានភាព ឬ “ICS” សម្រាប់សហគមន៍និសោធក្នុងឌូវ៉ាមីស Duwamish ។ កម្មវិធីនេះ នឹងបង្កើតការប្រកាសអាហារសម្រុកដែលមានសុខភាពល្អ មុនពេល អំឡុងពេល និងក្រោយការសម្រុកនេះ។ ដោយមានការត្រួតពិនិត្យរបស់ទឹកនាក់ EPA នោះ PHSKC និង៖

- ▶ បង្កើតកម្មវិធីការងារមួយ ដើម្បីជួយអភិវឌ្ឍន៍នៃការ IC និងការផ្តល់អន្តរាគមន៍នានា;
- ▶ ផ្តល់ជំនួយដល់ភាពជាដៃគូសហគមន៍ ដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍ និងអនុវត្តតាមវិធីសាស្ត្រ និងយុទ្ធសាស្ត្រ IC ដែលផ្តល់សំខាន់លើសហគមន៍; និង
- ▶ បណ្តុះបណ្តាលអន្តរកម្មសុខភាពសហគមន៍ដែលជាមិត្តភាពដ៏ជំនាន់ ដើម្បីជម្រុញឱ្យមានយុទ្ធសាស្ត្រនៃការប្រកាស ត្រីដែលមានសុខភាពល្អ នៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។

## សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

**US EPA:** Rebecca Chu • (206) 553-1774 • chu.rebecca@epa.gov  
 សុខភាពសាធារណៈទីក្រុងស៊ីតថល & យីងខាតនធី (Public Health Seattle & King County)៖  
 Sinang Lee • (206) 263-1192 • sinang.lee@kingcounty.gov  
 ក្រសួងសុខាភិបាល (WA Department of Health)៖ កម្មវិធីប្រកាសយោបល់អំពីត្រី ទូរស័ព្ទទូលខេ  
 (877) 485-7316 • www.doh.wa.gov/fish  
 ក្រុមអន្តរកម្មសម្រុកឌូវ៉ាមីស សម្រុកឌូវ៉ាមីស (Duwamish River Cleanup Coalition)/  
 ក្រុមអន្តរកម្មសម្រុកឌូវ៉ាមីស (Technical Advisory Group) ទូរស័ព្ទទូលខេ  
 (206) 954-0218 • duwamishcleanup.org