

ការសំអាតត្រីឲ្យមានសុវត្ថិភាពសំរាប់សុខភាពល្អ ត្រីគឺជាអាហារល្អសំរាប់សុខភាព។ ត្រីសាលម៉ុនជា ជម្រើសល្អដែលចេញពីស្ទឹងឌុវ៉ាមីស្ស។ ត្រីសាលម៉ុន ពោលពេញទៅដោយជីវជាតិ និងខ្លាញ់ល្អ Omega-3s ដែលជំនួយដល់ចេះ ដឹងនិងឌុវក្បាល

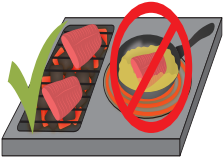
យកខ្លាញ់ ស្បែក និងគ្រឿងក្នុងចោល

1



2

អាំង ដុត និងចំហុយដើម្បីឲ្យខ្លាញ់ស្រក់អស់។ កុំយកខ្លាញ់មកធ្វើទឹកជ្រលក់ឬទឹកស៊ុប



3

បរិភោគត្រីណាដែលវានៅតូច (ទៅតាមកំណត់) ពួកវាមានសារជាតិគីមីតិចតួច

តើអ្នកស្លូតត្រីក្នុងតំបន់យើងខោនធីដែរឬទេ? ដំបូន្មានស្តីអំពីសារជាតិគីមីពុលរបស់ត្រី



ស្ទឹងឌុវ៉ាមីស្ស Duwamish River (Lower)  
 ស្ទឹងខៀវ Green River  
 ទន្លេរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន Lake WA  
 ផ្សារចិតសោន Puget Sound (Elliott Bay)  
 សូមមើលដំបូន្មានស្តីអំពីត្រីក្នុងវិបសាយខាងក្រោម  
[www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish)  
 សូមទូរសព្ទទាក់ទង: 1-877-485-7316

ដាក់នៅទីនេះ

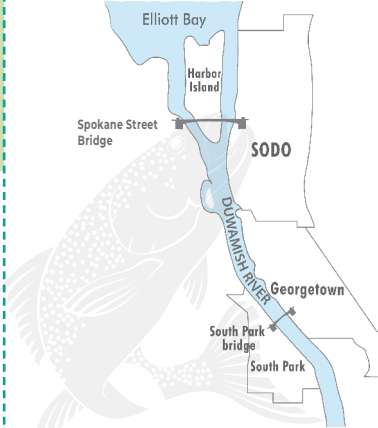
FUN TO CATCH  
 TOXIC TO EAT

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  
 ត្រីដែលចាប់ពីស្ទឹងឌុវ៉ាមីស្ស មានតែត្រីសាលម៉ុនមួយគត់ដែលមានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគ

ដាក់នៅទីនេះ

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម  
 សូមទុចវិបសាយខាងក្រោម  
[www.kingcounty.gov/duwamish-fishing](http://www.kingcounty.gov/duwamish-fishing)  
[duwwamish@kingcounty.gov](mailto:duwwamish@kingcounty.gov)

ត្រីដែលចាប់ពីស្ទឹងឌុវ៉ាមីស្ស មានតែត្រីសាលម៉ុនមួយគត់ដែលមានសុវត្ថិភាពសំរាប់បរិភោគ



Public Health  
 Seattle & King County



ស្ថិតិភាពសំរាប់បរិភោគ  
៤-១២ ដំង  
ក្នុងមួយខែ  
ពីរពេលក្នុងមួយខែ



កំណត់សំរាប់បរិភោគ  
៤ដំង  
ក្នុងមួយខែ



ពីរពេលក្នុងមួយខែ



សូមអនុវត្តតាមការទូន្មានដើម្បីកាត់បន្ថយសារជាតិគីមីពុល (PCB) ដែលរកឃើញក្នុងស្ទឹងឌូរីមមីស្ស

- ជុម 
- កូហ្សូ 
- ពណ៍ផ្កា ឈូក (ហ៊ីមតិ) 
- សុកតី 



ទំហំអាហារ  
អាហារមួយពេលគឺអំពីទំហំ  
កម្រាស់ប៉ុនទំហំបាតដៃ

ឈីណុ ក  
(ឃីង)



Blackmouth  
Salmon



Resident Chinook caught during winter

**មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវ  
ជៀសវាងបរិភោគ**  **ជាពិសេសស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ  
ស្រ្តីបំបៅដោះកូន**

ហាមបរិភោគអាហារសមុទ្រសំប្រចាំក្នុងស្ទឹងឌូរីមមីស្ស  
ដូចជាគ្រុម លៀស ក្តាម  
ដោយសារវាមានសារជាតិគីមីពុលកំរិតខ្ពស់

