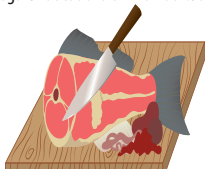


Chuẩn bị Cá theo cách Lành mạnh

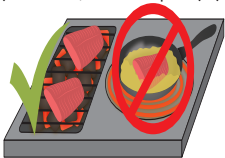
Cá là một phần của chế độ ăn uống lành mạnh. Cá hồi là lựa chọn lành mạnh nhất từ hạ lưu sông Duwamish. Chúng rất bổ dưỡng và chứa đầy chất Omega-3 rất tốt cho tim và não của quý vị.

1



Loại bỏ chất béo, da và các cơ quan nội tạng.

2



Nướng vỉ, nướng lò, nướng lửa trên, hoặc hấp để chất mỡ béo nhỏ giọt.
KHÔNG dùng chất béo nhỏ giọt để làm nước sốt hoặc súp.

3

Ăn cá non, nhỏ hơn
(trong phạm vi giới hạn về pháp lý).
Chúng có ít hóa chất.

Quý vị có câu cá ở Quận King không?

Có những khuyến nghị về cá do ô nhiễm:



Sông Duwamish (Hạ lưu)
Green Lake
Lake Washington
Puget Sound (Vịnh Elliott)

Kiểm tra các khuyến nghị về cá địa phương và trên toàn tiểu bang tại:

www.doh.wa.gov/fish

hoặc gọi số MIỄN PHÍ: 1-877-485-7316

GAP Ở ĐÂY

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

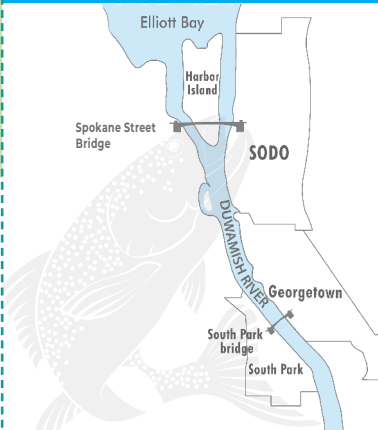
ត្រីដែលចាប់ពីស្ទឹងឌូវ៉ាមិស្យូ មានតែត្រីសាសលមុនមួយគត់ដែលមានសុវត្ថុភាពសំរាប់បរិភោគ

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

www.kingcounty.gov/duwamish-fishing

duwamish@kingcounty.gov

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



GAP Ở ĐÂY

Public Health
Seattle & King County



**AN TOÀN ĐỂ ĂN
8-12 BỮA
MỖI THÁNG**



HOẶC

**GIỚI HẠN ĐẾN
4 BỮA
MỖI THÁNG**



HOẶC

**GIỚI HẠN ĐẾN
2 BỮA
MỖI THÁNG**



Thực hiện theo lời khuyên này để giảm tiếp xúc với các hóa chất độc hại (thủy ngân & PCB) được tìm thấy ở hạ lưu sông Duwamish:

Các Loại cá Hồi:

Chum



Chinook
(King)



Blackmouth
Salmon



Loại cá hồi Chinook cư dân, bắt trong mùa đông

Coho



**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**

Pink
(Humpy)



Sockeye



**KHÔNG ĂN cá, động vật có vỏ hoặc cua sống trong
Sông Duwamish do nồng độ hóa chất độc hại cao.**

Cá rô



Cua



Sò



Cá 'Rockfish'



Cá bơn-Flounder/Sole



Kích cỡ bữa ăn

Một bữa ăn có khoảng kích cỡ và độ dày bằng bàn tay của quý vị.