THÔNG TIN VỀ VIỆC ĂN CÁ TỪ HỒ CHỨA LITTLE ROCK

Văn phòng Giám định Rủi ro cho Sức Khỏe Môi trường (OEHHA)
Cơ quan Bảo vệ Môi trường California
Tháng 3 năm 2014

Tại sao thử nghiệm hóa chất trong cá được thực hiện tại Hồ chứa Little Rock?

- Trong cuộc khảo sát trên toàn tiểu bang trong 2007-2008 về mức độ thủy ngân trong cá từ các hồ khắp tiểu bang California, Ủy Ban Kiểm soát Tài nguyên Nước Tiểm bang thấy cá vược mồm to và cá chép từ Hồ chứa Little Rock có mức độ thủy ngân cao.

- Ủy ban Kiểm soát Chất lượng Nước Vùng Lahontan (Ùy ban Vùng 6) đã có tài trợ để thu thập và thử nghiệm thêm cá vược và một số loài cá khác mà người ta bắt và tiêu thụ từ hồ. Các số liệu được cung cấp cho Văn phòng Giám định Rủi roc ho Sức khỏe Môi trường (OEHHA) để thiết lập các hướng dẫn tiêu dùng cho những người ăn cá từ hồ này.

Các loài cá nào đã được thử nghiệm đủ mẫu để thiết lập lời hướng dẫn?

- cá vược mồm to, cá chép, cá crappie , cá thái dương (cá mang xanh hoặc cá thái dương màu xanh lá cây), cá hồi vân, cá trê trắng .

Tìm thấy những loại hóa chất nào trong cá đã thử nghiệm?

- Tất cả các loài đã được thử nghiệm về thủy ngân. Một số loài đã được thử nghiệm về hóa chất polychlorinated biphenyl (PCBs) và thuốc trừ sâu (chlordanes , DDT , dieldrin) .

- Thủy ngân và PCB là những hóa chất duy nhất được phát hiện ở mức độ đáng quan tâm về sức khỏe. Vẫn chưa được biết nguồn gốc các hóa chất hiện hữu trong hồ từ đâu ra.

Có những mối quan tâm nào về sức khỏe khi ăn cá có thủy ngân hoặc PCB?

- Thủy ngân theo hình thức methylmercury, loại thủy ngân tìm thấy trong cá - có thể làm hại não và hệ thần kinh của con người, đặc biệt là trẻ em và bào thai.

- PCB ảnh hưởng đến nhiều chức năng trong cơ thể dẫn đến một loạt các bệnh tật, kể cả tác động đến hệ thần kinh. PCB được thấy là gây ung thư trong các cuộc thử nghiệm động vật.

OEHHA thiết lập các lời hướng dẫn về cá từ Hồ chứa Little Rock bằng cách nào?

- OEHHA so sánh mức độ hóa chất trong cá từ Hồ chứa Little Rock chứa với mức chấp nhận được khi người ta dùng.

- Hướng dẫn tiêu thụ của OEHHA so sánh các rủi ro và lợi ích của việc tiêu thụ cá .

Tôi có nên tiếp tục ăn cá không?

Có! Cá, nói chung, là:

- Một phần quan trọng của một chương trình ăn uống cân bằng lành mạnh. Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ khuyến khích ăn ít nhất hai khẩu phần cá mỗi tuần.

- Một nguồn tốt cung cấp protein, vitamin, và các axit béo omega-3 tốt cho tim. Điều quan trọng là phụ nữ mang thai ăn cá vì axit béo omega-3 giúp não bộ của em bé phát triển .

Một số loại cá từ Hồ chứa Little Rock có thể ăn thường xuyên hơn những loài khác. Tuân theo lời khuyên của OEHHA trong các hướng dẫn trên hai trang tiếp theo.

Tôi có thể làm gì khác để bảo vệ sức khỏe của tôi và gia đình tôi?

- Ăn nhiều loại cá khác nhau, đặc biệt là những loài có hóa chất thấp và có nhiều chất omega-3 .

- Ăn cá nhỏ (còn non) có kích thước hợp pháp.

- Chỉ ăn phi lê không da hoặc phần thịt của cá và tôm mà quý vị bắt.

- Nấu cá thật chín và để chất nước của cá chảy hết ra.

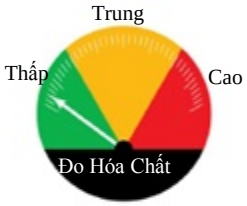
- Tìm hiểu các hướng dẫn của OEHHA về việc ăn cá từ các vùng nước khác ở California:

o Tiếp cận www.oehha.ca.gov (bấm vào "FISH", sau đó bấm "Fish Advisories"), hoặc gọi OEHHA tại số (916) 323-7319 hoặc (510) 622-3170

o Đọc tập sách về các Điều lệ Câu cá Giải trí ở Sông hồ hay Ngoài Biển của Bộ Hải vật và Động vật Hoang dã của California, hoặc www.dfg.ca.gov/regulations

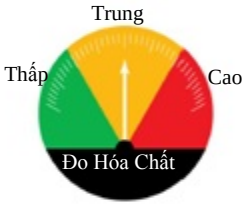
Bản Hướng dẫn Lành mạnh để Ăn Cá từ Hồ chứa Little Rock

Phụ nữ 18-45 tuổi và trẻ em 1-17 tuổi



Không có cá trong nhóm này

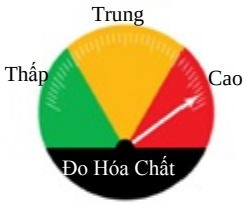
♥ = Nhiều chất Omega-3



Cá mang xanh hay
Cá thái dương xanh

Cá crappie

Cá hồi vân ♥



Cá vược mồm to

Cá trê

Cá chép

2 khẩu phần một tuần	1 khẩu phần một tuần	Đừng ăn

Chỉ ăn phi lê không da
Chất PCB ở trong mỡ và da của cá

- **Cắt bỏ da cá trước khi nấu**
- **Nấu chin và để chất nước cá chảy hết ra**

Một khẩu phần là bao nhiêu?

Cho người lớn **Cho trẻ em**

Khẩu phần đề nghị lá tầm cỡ và độ dày của bàn tay quý vị.
Cho trẻ em ăn khẩu phần nhỏ hơn.

♥ **Tại sao nên ăn cá?**

Ăn cá tốt cho sức khỏe của quý vị. Cá có chất Omega-3 có thể giảm nguy cơ bệnh tim và giúp óc não của bào thai và trẻ em phát triển.

Tại sao phải lo ngại?

Có các loài cá chứa mức thủy ngân và PCB cao. PCB có thể gây ra ung thư.
Thủy ngân có thể làm hại óc não, nhất là cho bào thai và trẻ em.

Văn phòng Giám định Rủi ro cho Sức khỏi Môi trường California • www.oehha.ca.gov/fish.html • (916) 327-7319 hay (510) 622-3170

Bản Hướng dẫn Lành mạnh để Ăn Cá từ Hồ chứa Little Rock

Phụ nữ trên 45 tuổi và đàn ông

Cá hồi vân

Cá mang xanh hay
Cá thái dương xanh

Cá crappie

Cá vược mồm to

Cá trê

Cá chép

♥ = Nhiều chất Omega-3

3 khẩu phần một tuần	hay	2 khẩu phần một tuần	hay	1 khẩu phần một tuần

Chỉ ăn phi lê không da
Chất PCB ở trong mỡ và da của cá

- **Cắt bỏ da cá trước khi nấu**
- **Nấu chin và để chất nước cá chảy hết ra**

Một khẩu phần là bao nhiêu?

Cho người lớn **Cho trẻ em**

Khẩu phần đề nghị lá tầm cỡ và độ dày của bàn tay quý vị.
Cho trẻ em ăn khẩu phần nhỏ hơn.

♥ Tại sao nên ăn cá?

Ăn cá tốt cho sức khỏe của quý vị. Cá có chất Omega-3 có thể giảm nguy cơ bệnh tim và giúp óc não của bào thai và trẻ em phát triển.

Tại sao phải lo ngại?

Có các loài cá chứa mức thủy ngân và PCB cao. PCB có thể gây ra ung thư.
Thủy ngân có thể làm hại óc não, nhất là cho bào thai và trẻ em.

Văn phòng Giám định Rủi ro cho Sức khỏi Môi trường California • **www.oehha.ca.gov/fish.html** • **(916) 327-7319 hay (510) 622-3170**