Yon Gid pou Manje Pwason san Danje nan Massachussets

Manje pwason an bon pou ou, men pwason yo peche nan dlo ki kontamine yo kapab ba w pwoblèm sante. Depatman Sante Piblik nan Massachussets (Massachusetts Department of Public Health, DPH) pibliye yon seri avi konsènan konsomasyon pwason (fish consumption advisories, FCAs an angle) sou baz done ki disponiib. DPH pibliye yon FCA tou nan nivo eta a pou moun ki sansib yo konsènan mas dlo yo pa t trete pou mèki a.

Entwodiksyon

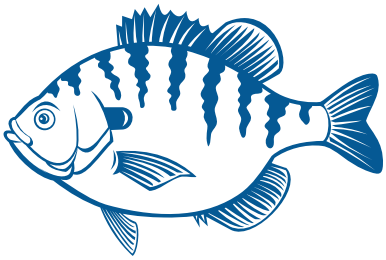
Yon alimantasyon varye ki gen pwason ladan favorize yon bon nitrisyon ak yon pi bon sante. Jeneralman pwason an pa gen grès epi li rich ak pwoteyin ak lòt nitriman. Lè w konsome pwason, sa kapab amelyore sante kè w epi redui risk maladi. Konsomasyon pwason an kapab redui risk nesans avan lè ak yon nivo pwa ki fèb lè timoun fenk fèt.

Pwason an kapab genyen eleman chimik tou ki reprezante danje tankou mèki, PCB, PFAS ak pestisid. Anpil nan pwodui chimik yo antre nan mas dlo ki sòti nan sous endistriyèl yo. Aprè sa pwodui chimik yo antre nan pwason yo pa mwayen dlo, labou ak manje y ap konsome. Pwodui chimik sa yo kapab gen efè sou sante a tankou twoub devlopman lakay timoun, domaj nan sistèm nève a ak yon gwo risk pou gen kansè.

Rete an sante pandan w ap redui ekspozisyon

Moun yo ta dwe manje mwens gwo pwason predatè ak pwason k ap nouri nan gwo mas dlo yo. Pa egzanp achigan ak kap. Pwason sa yo plis ka gen yon kantite sibstans chimik ki wo ladan yo. Moun yo ta dwe manje pwason lanmè pito, tankou pwason krapè-solèy. Ti pwason dlo dous yo gen mwens posibilite pou gen yon kantite sibstans chimik ki wo ladan yo.

Si yon pwason genyen yon seri pwodui chimik ki pa bon ladan yo pa genyen okenn mwayen pou elimine pwodui chimik yo nèt. Ou pa ka elimine pwodui chimik ki genyen nan yon pwason pandan w ap netwaye l oubyen kuit li. Moun yo ka redui ekspozisyon yo fas ak sibstans chimik ki genyen nan pwason an pandan y ap evite konsome grès ak tisi gra yo. Paske konsantrasyon chimik yo kapab pi wo nan grès ak tisi gra yo. Tankou, li posib pou w retire tèt la, anndan pwason an, ren yo ak fwa a epi pou w manje chè pwason an sèlman. Moun yo kapab retire yon kantite grès posib pandan l ap kuit la. Pou w konnen ki pati nan pwason an ou pa dwe manje yo, konsilte "Eating Fish is Healthy When You Eat the Right Parts!" (Manje Pwason Bon pou Lasante lè w manje Bon Pati yo!) (Enfografi sou avi konsènan konsomasyon pwason)



Biwo Sante Klimatik ak Anviwònmantal
Divizyon Toksikoloji, Evalyasyon risk epi Prevansyon
Depatman Sante Piblik Massachusetts

W ap jwenn plis enfòmasyon sou
mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts

DPH pibliye yon seri avi konsènan konsomasyon pwason (FCA) pou yon seri mas dlo lè sibstans chimik ki nan pwason yo reprezante yon danje pou sante a. Fetis yo, timoun ki fenk fèt yo ak jèn timoun yo pi sansib parapò ak efè sibstans chimik ki nan pwason yo. Se poutèt sa DPH pibliye yon seri avi diferan pou moun ki sansib yo ak popilasyon an an jeneral. Moun ki sansib yo se timoun ki gen mwens pase 12 lane ak moun k ap bay tete, ki ansent oubyen ki riske ansent. Popilasyon jeneral la genyen granmoun yo ak timoun ki gen 12 lane oubyen plis yo.

DPH pibliye prensipalman avi pou mas dlo dous yo. DPH te pibliye yon avi tou sou kesyon mèki nan dlo dous yo nan nivo eta a. Anplis, DPH te pibliye avi sou plizyè mas dlo lanmè.

Avi sou konsomasyon dlo dous

Avi sou pwason yo disponib an liy nan: Freshwater Fish Consumption Advisory Lookup Table (Tablo Rechèch sou Avi konsènan Konsomasyon Pwason Dlo Dous). Y ap afiche avi nan pwen aksè ak lapèch yo. Gen avi yo kapab pibliye an liy tou ak nan biwo gouvènman an.

Yo pa mete twit la nan avi sou pwason yo, sof nan avi sou PFAS yo. Yo fè elvaj Twit yo konsève yo nan eklozri aprè sa yo lage yo nan mas dlo yo. Poutan twit yo mwens ekspoze ak pwodui chimik yo pase lòt pwason yo. Pou w jwenn plis enfòmasyon sou twit ki konsève yo, konsilte Trout Stocking Report (Rapò sou Estokaj Twit).

Avi konsomasyon pwason yo chita sou done ki disponib pou yon seri pwason ak pwodui chimik. Lè w manje pwason ki pa mansyone nan yon avi konsomasyon pwason, sa pa reprezante okenn danje, ak kondisyon yo te byen teste pwason sa a. Si yo pa teste pwason an, yo pa garati pwason sa a san danje. Avi sou konsomasyon pwason yo se yon seri rekòmandasyon ki chita sou sibstans chimik ki nan chè pwason an, ki se prensipal pati ou ka manje nan pwason an.

Tanpri rele nan 617-624-5757 pou w kapab konnen si yo te teste yon mas dlo. Si w ta renmen mande Depatman Pwoteksyon Anviwonman Massachussets (Massachusetts Department of Environment Protection) la yon tès pwason, tanpri ranpli Fòmilè Demann Tès Pwason an.

Tablo Rechèch sou Avi konsènan Konsomasyon Pwason Dlo Dous

Konsèy sou konsomasyon pwason nan nivo eta a

Pa konsome:

Moun ki sansib yo pa dwe konsome pwason yo peche nan kanal dlo, rivyè, lak ak etan yo pa t teste pou mèki yo.

Yon rejim alimantè ki gen ladan pwason ki pa reprezante danje **favorize yon bon nitritisyon ak yon pi bon sante**. Konsomasyon yon varyete pwason ak kristase ki san danje, yo te peche nan aktivite lwazi oubyen yo te achte nan magazen, ap kontribiye pou redui ekspozisyon w fas ak pwodui chimik yo.

Avi sou konsomasyon pwason lanmè

New Bedford Harbor - Pa konsome:

Pèsòn pa dwe konsome pwason, kristase, oma, ak tomali (sibstans vèt mou nou jwenn nan ke ak kò oma a) oubyen pwason ki nouri nan New Bedford Harbor. Pou w jwenn plis enfòmasyon, konsilte Responsab Sante yo Raple Konsomatè yo pou yo pa Konsome Pwason, Oma ak Kristase ki sòti nan Zòn 1/Anndan Baryè Anti-ouragan Pò New Bedford la

Pò Boston - Pa konsome

Moun ki sansib yo pa dwe konsome oma, limand, paloud oubyen bivalv.

Tout Lòt Rejyon Bò Lanmè - Pa konsome:

Moun ki sansib yo pa dwe konsome pwason ble.

Gouvènman federal la bay konsèy siplemantè sou konsomasyon pwason. Tanpri konsilte FDA Fish Advice, EPA Fish Advice, epi Lè w Manje Pwason, sa bon pou Sante a lè w Manje Bon Pati yo! (Enfografi sou avi konsènan konsomasyon pwason)

DPH
Biwo Sante Klimatik ak Anviwònmantal
Divizyon Toksikoloji, Evalyasyon risk epi Prevansyon
Depatman Sante Piblik Massachusetts

W ap jwenn plis enfòmasyon sou
mass.gov/EatingFishSafelyInMassachusetts