

# Yon gid pou manje pwason san danje nan Massachusetts

Pandan ke pwason se yon pati enpòtan nan yon rejim alimantè nourisan ak varye, fanm ansent yo ta dwe enfòme sou danje ki posib nan manje pwason yo kenbe nan sous dlo, rivyè, lak, etan ak kèk dlo bò lanmè nan Massachusetts.



Pwason se yon pati enpòtan nan yon rejim alimantè nourisan ak varye. Sepandan, fanm ansent, manman k'ap bay tete ak fanm ki ka vin ansent pa ta dwe manje pyès pwason ki sòti nan dlo dous oswa kèk pwason ak kristase yo kenbe nan kèk dlo bò lanmè nan Massachusetts. Timoun ki poko gen 12 ane yo tou an danje e yo ta dwe swiv gid sa yo tou.

W'ap jwenn plis konsèy espesifik sou konsomasyon disponib pou kèk dlo dous ke yo te teste nan: [www.mass.gov/dph/fishadvisories](http://www.mass.gov/dph/fishadvisories) oswa lè ou rele nan 617-624-5757.

## **POUKISA GEN KÈK PWASON AK KRISTASE KI PA AN SEKIRITE POU FANM ANSENT YO MANJE?**

Kèk pwason ak kristase ka gen pwodwi chimik ki ka ba ou pwoblèm sante ak ti bebe ou a. Konsèy sa'a pa aplike pou pwason yo konsève

nan lak ak etan yo. Pwason yo konsève yo leve yon kote ki kontwole epi yo lage yo nan nati a. Se poutèt sa, li difisil pou yo vin kontamine paske yo pa pase ase tan nan yon lak oswa etan.

## **KI PWODWI CHIMIK YO JWENN NAN PWASON AK KRISTASE SA YO?**

“Mercure” ak “BPC” yo se prensipal pwodwi chimik ki enkyete nou. “Mercure” se yon metal natirèl yo jwenn nan anviwònman an. Sepandan, santral elektrik chabon yo libere mercure an tou. Yon fwa kote li gaye nan lè a, li ka vwayaje long distans epi depoze sou tè a ak nan dlo. BPC yo se pwodwi chimik ke moun te fabrike ke yo te entèdi nan ane 1970 yo. Sepandan, akòz itilizasyon li anpil kote, ou ka toujou jwenn BPC yo nan anviwònman nou an e antre nan manje nou yo.

## **KÒMAN PWODWI CHIMIK AK METAL YO FÈ ANTRE NAN PWASON AN?**

Pwodwi chimik ak metal yo antre nan pwason an akòz polisyon nan dlo a ak sediman kote y'ap viv la. Lè pi gwo pwason manje pi piti pwason, yo menm tou yo manje pwodwi chimik yo.

## **KÒMAN PWODWI CHIMIK SA YO FÈ AFEKTE SANTE?**

Fetus k'ap devlope, ti bebe k'ap tete, ak jèn timoun afekte pa mercure a. Yon ti kantite ka domaje sèvo a anvan menm akouchman an. Gwo nivo mercure ka afekte fason timoun yo aprann, panse, konpòte, epi devlope pita nan

lavi. Timoun ki te ekspoze a mercure nan matris ka fè eksperyans sentòm yo menm si manman yo pa fè li.

## ESKE GEN YON FASON POU NETWAYE OSWA POU KWIT PWASON POU DEBARASE DE PWODWI CHIMIK YO?

**Non.** Si yon pwason gen mercure, pa gen pyès fason pou retire pwodwi chimik la. Li paka koupe, netwaye oswa kwit.

## ESKE PWODWI CHIMIK SA YO KA AFEKTE GRANMOUN AK TIMOUN KI PI GRAN YO?

**Wi.** Nan nivo ki pi wo yo, granmoun ak timoun ki pi gran yo ka santi efè pwodwi chimik sa yo sou sante yo. Kèk nan pwodwi chimik sa yo ka afekte memwa oswa konpòtman ou. Yo ka fè po ou pike oswa santi angoudi. Gen kèk tou yo sispèk ki koz pwoblèm fwa ak kèk kalite kansè.

### Gid MDPH pou fanm ansent yo, fanm ki ka vin ansent, manman k'ap bay tete, ak timoun ki poka gen 12 ane:

**Pa manje:** Pwason dlo dous yo kenbe nan sous dlo, rivyè, lak, ak etan nan Massachusetts\*

**Ki bon pou manje:** Pwason ki konsève nan sous dlo, rivyè, lak, ak etan nan Massachusetts

**Pa manje:** Pwason ble yo kenbe nan dlo bò lanmè nan Massachusetts

**Pa manje:** Oma, pwason plat, paloud a koki mou ak bivalve ki sòti nan Pò Boston an

### Gid pou tout moun, ansanm a tout gwoup yo ki endike anwo a:

- Pa manje:**
- Pwason, kristase, oswa oma ki sòti nan Zòn I nan Pò New Bedford la
  - Oma oswa pwason k'ap manje anba nan Zòn II nan Pò New Bedford la
  - Oma ki sòti nan Zòn III nan Pò New Bedford la

**Pa manje:** Tomalli oma a

Nan ane 2017 la, gouvènman federal la te bay konsèy adisyonèl sou konsomasyon pwason ki san danje. Tanpri vizite: [www.fda.gov/fishadvice](http://www.fda.gov/fishadvice) ak [www.epa.gov/fishadvice](http://www.epa.gov/fishadvice)

Yon rejim alimantè ki varye, ki gen ladan pwason ki san danje, ap mennen nan bon jan fason pou manje ak yon sante ki pi byen.

\*W'ap jwenn plis konsèy espesifik sou konsomasyon disponib pou kèk dlo dous ke yo te teste nan: <http://www.mass.gov/dph/fishadvisories> oswa lè ou rele nan 617-624-5757

## Pou plis enfòmasyon

Pou plis enfòmasyon sou kòman yo chwazi pwason ki san danje pou manje, tanpri kontakte:

**Biwo Sante Anviwònman  
MA Depatman Sante Piblik**

250 Washington Street, 7th Floor, Boston, MA 02108  
Telefòn: 617-624-5757 | Fax: 617-624-5777 | TTY: 617-624-5286

[www.mass.gov/dph/fishadvisories](http://www.mass.gov/dph/fishadvisories)

Modifye nan ane 2017

