

Cov ntses 'muaj kev nyab xeeb' yog ab tsi?

Cov ntses muaj kev nyab xeeb yog cov ntses uas muaj tshuaj khes-mis tsawg. Yog hais tias koj siv **Daim Ntawm Qhia Txog Kev Noj Cov Ntses Muaj Kev Nyab Xeeb (Eat Safe Fish Guide)** thaum uas koj xaiv cov ntses koj mus nuv coj los noj, koj yuav tiv thaiv koj tus kheej thiab koj tsev neeg los ntawm tshuaj khes-mis (chemicals) uas tej zaum ib hnub twg yuav ua rau koj mob.

Yog hais tias muaj tshuaj khes-mis nyob rau hauv cov ntses, es vim li cas kuv thiaj li tseem noj?

Nqaij ntses muaj ntau yam txiaj ntsig zoo heev rau yus txoj kev noj qab haus huv.

- Nqaij ntses kuj yog ib yam nqaij uas muaj roj tsawg.
- Nqaij ntses yog ib yam khoom noj zoo rau lub hlwb.
- Qee cov ntses muaj omega-3s ua rau lub plawv muaj zog khov kho.



Ntxiv no, kev mus nuv ntses yog ib txoj hauv kev tawm rooj rau sab nraud thiab muaj kev lom zem ntawm Michigan cov 11,000 lub pas dej, tus dej, thiab cov kwj deg!

Yog tias koj xaiv ntses, tseev ntses, thiab muab ntses ua noj, thiab koj mus nuv ntses uas muaj kua tshuaj tsawg nyob rau hauv, koj yuav tau txais ntau yam muaj txiaj ntsig zoo rau kev noj qab haus huv thiab muaj kev pheej hmoo tsawg heev.

Mus nuv ntses • Mus yuav ntses • Noj nqaij ntses

Yog xav tau ntsiab lus ntxiv txog cov ntses muaj kev nyab xeeb, hu rau MDCH ntawm 1-800-648-6942 lossis tuaj saib peb huav internet ntawm www.michigan.gov/eatsafefish.



Vim li cas thiaj li muaj ib co tshuaj khes-mis nyob rau hauv nqaij ntses?



- Cov PCB, cov tshuaj dioxin, thiab mercury yog cov tshuaj khes-mis uas nyiam pom muaj ntau tshaj nyob rau cov nqaij ntses hauv Michigan.
- Cov tshuaj khes-mis no yeej tseem muaj ntau xwm yeem thiab txawj tsim ntau zuz zus tuaj. Qhov no txhais tau hais tias cov tshuaj khes-mis tsis yog nyob rau hauv tej chaw nrog tsuag xwb, nws ho kuj tsim muaj zuz zus nyob rau hauv tej yam nooj neej uas muaj sia.
- Yeeb vim yog qhov no, nws tau rhais mus ua ib feem khoom noj rau tej ntses, raws li koj pom nyob rau ntawm cov duab saum toj no.
- Ib co tshuaj khes-mis, xws li PCB thiab cov tshuaj dioxin, tsim ntau zuz zus tuaj rau huav tus ntses cov roj. Kua hlau tsim muaj zuz zus tuaj rau cov leeg, los yog cov nqaij, ntawm tus ntses.
- Yog hais tias koj yuav zam tej kua hlau thiab koj xaiv ntses, tseev ntses, thiab muab ntses ua noj tam sim ntawd, koj muaj feem tshem tawm tau cov tshuaj khes-mis uas tsim muaj zuz zus tuaj nyob rau hauv koj lub nrog cev thiab.
- Koj yeej tsis pom lossis saj tsis paub cov tshuaj khes-mis no li. Nws yuav tsis hloov txawm tias dej yuav ntshiab lossis nro. Tib qho uas ua rau koj paub hais tias seb puas muaj cov tshuaj khes-mis nyob rau hauv cov ntses ces yog muab coj mus kuaj ntsuam xyuas nyob rau hauv lub chaw kuaj xwb.
- Daim Ntawm Qhia Txog Kev Noj Cov Ntses Muaj Kev Nyab Xeeb (Eat Safe Fish Guide)** yuav pab tau koj nrhiav hom ntses uas tau raug muab tshuaj ntsuam xyuas ntawm lub chaw ntsuam xyuas MDCH seb puas muaj kua tshuaj. **Daim Ntawm Qhia Txog Kev Noj Cov Ntses Muaj Kev Nyab Xeeb (Eat Safe Fish Guide)** yuav pab tau koj thiab koj tsev neeg xaiv cov ntses uas noj tsi ua cas dua qub.



Txhawm rau kom tau **Daim Ntawm Qhia Txog Kev Noj Cov Ntses Muaj Kev Nyab Xeeb (Eat Safe Fish Guide)** rau koj thaj chaw nyob lossis kawm ntxiv txog kev nuv los yog yuav cov ntses muaj kev nyab xeeb, hu rau MDCH ntawm 1-800-648-6942 los yog tuaj saib peb hauv internet ntawm www.michigan.gov/eatsafefish.

noj cov ntses muaj kev nyab xeeb hauv Michigan

Kawm txog kev noj cov ntses uas noj tsis ua li cas, cov ntses hauv zej zos, thiab cov ntses huv uas yog muab los ntawm peb Lub Xeev Cov Pas Dej Loj (Great Lakes State).

www.michigan.gov/eatsafefish



3 Kauj Ruam txog Cov Ntses Muaj Kev Nyab Xeeb Dua Qub

Los ntawm kev xaiv tau tus ntses zoo thiab muab tseev thiab muab ua noj rau txoj hau kev uas yog lawm, koj tauj yeem txo tau tawm ib txhia tshuaj khes-mis nyob rau hauv tus ntses li ntawm yuav luag ib nrab!

1 Mus xaiv

Qhov kev xeeb no yuav pab koj nrhiav txoj hauv kev zoo tshaj plaws rau koj los mus xaiv koj tus ntses. Nyeem txhua kab lus thiab xaiv cim 'T' rau lo lus muaj tseeb lossis 'F' rau lo lus tsis muaj tseeb.

- T F Kuv tsuas noj nqaij ntses ua nuv tau hauv Michigan ob peb zaug rau txhua lub xyoo xwb.
- T F Kuv muaj 15 xyoos lossis laus dua.
- T F Kuv TSIS npaj muaj menyuum nyob rau ntau lub xyoo yav tom ntej no.
- T F Kuv TSIS muaj mob nkeeg, xws li mob khees xaws los yog mob ntshav qab zib.
- T F Kuv TSIS noj nqaij ntses uas los ntawm lub pas dej los yog tus dej uas tiv paib hais tias "Tsis Pub Noj" li cov qauv cai qhia los ntawm MDCH.

Yog hais tias TAS NRHO yog MUAJ TSEEB rau koj:

Koj nyob rau theem kev pheej hmoo tsawg rau tej tshuaj khes-mis hauv tus ntses.

Cov lus qhia no yuav pab koj xaiv ntses noj ib zaug ntxiv uas yuav tsis muaj kev txhawj xeeb dabtsi!

Yog hais tias IB lossis NTAU TSHAJ yog TSIS MUAJ TSEEB:

Tej zaum koj nyob rau theem kev pheej hmoo siab *Daim Ntawm Qhia Txog Kev Noj Cov Ntses Muaj Kev Nyab Xeeb (Eat Safe Fish Guide)* yuav coj koj mus rau cov ntses uas muaj kev nyab xeeb dua txhawm rau kev noj haus xwm yeem.

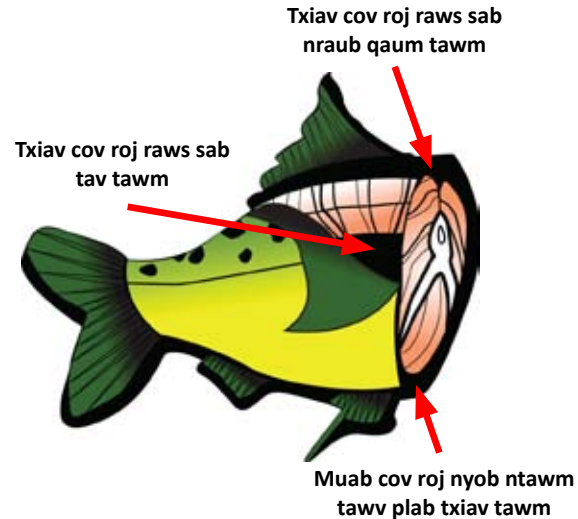
Daim Ntawm Qhia Txog Kev Noj Cov Ntses Muaj Kev Nyab Xeeb (Eat Safe Fish Guide):

- sau cov hom ntses uas tau muab cov nqaij mus rau MDCH tshuaj ntsuam xyuas saib puas muaj tshuaj khes-mis.
- tiv thaiv cov neeg uas noj ntses hauv Michigan heev heev.
- tiv thaiv tus neeg twg uas muaj kev mob nkeeg, tseem hluas, sam sim xeeb tub, lossis tab tom npaj muaj menyuum yav tom ntej.



Puas xav tau Daim Ntawm Qhia (Guide)? Hu rau MDCH ntawm 1-800-648-6942 lossis mus saib www.michigan.gov/eatsafefish.

2 Muab tseev



Ib co tshuaj khes-mis, xws li PCB thiab cov tshuaj dioxin, sib sau nyob hauv tus ntses cov roj.

- Thaum tseev tus ntses, luas cov roj uas koj pom tawm. Muab cov plab nyuv tshem tawm thiab muab pov tseg tib si.**

Maj mam tseev yuav tshem tawm tau ntau yam tshuaj khes-mis tawm ntawm tus ntses.

3 Muab ua noj

Txawm tias muab cov roj uas kom pom ntawm tus ntses suam tawm tas los, ib txhia roj yeej tseem nyob rau cov nqaij ntses uas yus tsis pom.

- Tho ib co qhov rau daim tawv los yog muab luas tawm hlo kom cov roj thiaj li ntwis tawm ntawm daim nqaij ntses thaum muab ua noj.**
- Muab koj tus ntses ci rau saum ib daim ntxaij lossis muab ci rau hauv ib daim phiab hlau rau hauv lub qhov cub (oven).**

Yog tias koj muab koj tus ntses ua noj zoo li no, koj muaj feem tseem muab cov tshuaj khes-mis tshem tawm ntawm daim nqaij ntses ntau dua...tiamsis, txawm li cas los, tseem tshuav cov kua hlau!



Koj tsis tuaj yeem tshem kua hlau tau hauv tus ntses los ntawm muab tseev thiab ua noj. Txawj xaiv koj cov ntses txhua lub sijhawm!

- Ntses me zoo dua.**
Nws yuav muaj kua tshuaj tsawg dua.
- Zam txhob noj cov ntses loj uas noj lwm cov ntses & cov ntses noj av qab thu.**
Muab *Daim Ntawm Qhia Txog Kev Noj Cov Ntses Muaj Kev Nyab Xeeb (Eat Safe Fish Guide)* kuaj saib tas li ua ntej noj cov ntses ntawm no.
- Muab cov roj tshem tawm.**
Ib txhia tshuaj khes-mis yog nyob rau ntawm cov roj hauv tus ntses.
- Noj cov ntses uas muab txhiab los yog muab ci rau ntawm daim ntxaij lawm.**
Cov roj ntau thiaj li ntwis mus thaum muab ua noj.