

Lub Xeev Michigan muaj ntau tshaj 11,000 lub pas dej, cov niam dej, thiab cov kwj dej, thiab muaj cov dej uas ntw mus deb tshaj plaws hauv teb chaws.

Tag nrho cov dej no ua rau muaj ntau hom ntses rau peb los muab ntses tau yam lom zem xauv npo thiab zoo noj heev.

Ntses muaj txiaj ntsig zoo rau lub cev heev!

- Ntses yog ib yam khoom noj muaj thaj protein uas muaj roj tsawg, thiab muaj tej thaj zoo heev rau lub cev.
- Kev noj nqaij ntses yog ib yam zoo heev rau koj lub hlwb.
- Qee yam ntses muaj "cov roj zoo" uas pab rau yus lub plawv- kom txhob muaj mob uas hu ua cov roj qaub omega-3.

Txawm li cas los xij, qee yam ntses uas ntes tau hauv xeev Michigan tej zaum yuav muaj cov tshuaj kuab lom khes mis uas tseem muaj nyob hauv koj lub cev thiab muaj kev phom sij rau koj txoj kev noj qab haus huv, xws li PCBs, dioxins, cov kuab hlau, thiab PFOS. Ntses tuaj yeem khaws tau cov tshuaj kuab lom khes mis cia nyob hauv ntau qhov chaw sib txawv ntawm nws lub cev, muaj xam nrog txheej nqaij sab hauv — yog feem nqaij uas koj noj. Thaum koj noj cov nqaij ntses, ces cov tshuaj kuab lom khes mis yuav tsim muaj ntau tuaj nyob hauv koj lub cev, tau tib yam nkaus thiab.

Txhawm rau kom tau txais txiaj ntsig zoo rau lub cev los ntawm kev noj cov nqaij ntses kom muaj kev pheej hmoo tau txais tshuaj kuab lom tsawg, qhov tseem ceeb tshaj yog yuav tsum tau xaiv yam ntses uas muaj tshuaj kuab lom khes mis hauv lub cev tsawg tshaj plaws. Phau Ntawv Qhia Txog Kev Noj Ntses Kom Muaj Kev Nyab Xeeb yog tau tsim tawm los pab koj nrhiav yam ntses uas muaj cov tshuaj kuab lom khes mis tsawg thiab txo txoj kev pheej hmoo rau koj.

Kev txhom ntses • Kev yuav ntses • Kev noj ntses
Yog xav kom tau txais koj Phau Ntawv Qhia Txog Kev Noj Ntses Kom Muaj Kev Nyab Xeeb uas tsis tau them nqi, ces hu rauMDHHS ntawm tus xov tooj 800-648-6942 los yog tuaj ntsib pab hauv online tau ntawm Michigan.gov/EatSafeFish.



Cov Tshuaj Kuab Lom Khes Mis Nkag Tau Mus Rau Hauv Tus Ntses Tau Li Cas?



- ✓ Cov tshuaj kuab lom khes mis no tsis yog tias tsuas muaj nyob hauv tej nroj tsuag ib puag ncig nkaus xwb, cov tshuaj kuab lom khes mis no kuj tseem tsim muaj nyob nrog tej yam muaj sia tau tib si.
- ✓ Koj tsis tuaj yeem ntsia pom los sis saj tau cov tshuaj kuab lom khes mis no. Cov tshuaj kuab lom no yeej tsis muaj qhov hloov pauv tau ua rau saib pom tias dej ntshiab los sis dej qias neeg npaum li cas. Muaj tib txoj hau kev nkaus xwb thiaj yuav paub tau tias muaj cov tshuaj kuab lom khes mis no nyob hauv cov ntses yog los ntawm kev sim kuaj rau cov ntses nod nyob hauv chav kuaj kab mob xwb.



MDHHS sim kuaj cov nqaij ntses uas nqa los ntawm Michigan cov pas dej thiab cov niam dej kom paub tias seb yam ntses twg muaj kev nyab xeeb dua coj los ua noj. Phau Ntawv Qhia Txog Kev Noj Ntses Kom Nyab Xeeb tau qhia cov ntses uas twb tau muab sim kuaj lawm thiab tias noj ntau npaum li cas thiaj nyab xeeb.

NojNtsesKom Muaj Kev Nyab Xeebnyob hauv Michigan

Kawm paub txog kev noj cov ntses,hauv zej zos kom nyab xeeb, thiab muaj txiaj ntsig zoo rau lub cevlos ntawmCov Pas Dej Loj hauv peb Lub Xeev.



Michigan.gov/EatSafeFish

Los paub txog qhov li 3 yam

Los ntawm kev xaiv tus ntses kom raug thiab tom qab ntawd muab tseev ntxuav kom huv si thiab muab ci kom siav zoo, koj yuav txo tau qee cov tshuaj kuab lom khes mis nyob hauv tus ntses tau yuav luag ib nrab!



Koj tuaj yeem txo qhov kev pheej hmoo ntawm kev phom sij rau koj txoj kev noj qab haus huv los ntawm cov tshuaj kuab lom khes mis nyob hauv cov ntses tau los ntawm kev ua raws li 3 yam—Xaiv, Ntxuav, Ua Kom Siav. Kev ua raws nraim li 3 yam yuav tuaj yeem tshem tau qee cov tshuaj kuab lom khes mis los ntawm tus ntses tau txog ib nrab.

Ib txhia neeg muaj kev pheej hmoo ntau uas yuav muaj kev phom sij rau lawv txoj kev noj qab haus huv los ntawm cov tshuaj kuab lom khes mis uas muaj nyob hauv qee yam ntses. Ua raws li 3 yam thiab noj yam ntses uas muaj tshuaj kuab lom khes mis tsawg yog qhov tseem ceeb tshwj xeeb rau:

- Cov neeg uas tab tom npaj yuav kom muaj me nyuam nyob rau ntau lub xyoo yav tom ntej.
- Cov neeg uas tseem pub niam mis rau me nyuam noj.
- Cov me nyuam yaus uas muaj hnuv nyoog qis dua 15 xyoo.
- Cov neeg uas muaj ntau yam mob hauv lub cev.
- Cov neeg uas tau noj ntses ntau dua ob peb zaug hauv ib lub xyoo.

1 Xaiv

XAIV tus ntses uas muaj cov tshuaj kuab lom khes mis tsawg tshaj plaws.

- Xaiv tus ntses uas me dua. Cov ntses me yuav muaj cov tshuaj kuab lom khes mis nyob hauv nws cov nqaij ntshiv tsawg dua**
****Tus qauv no siv tsis tau rau PFOS, yog li ntawd nco ntsoov kuaj xyuas Phau Ntawv Qhia Txog Kev Noj Ntses Kom Nyab Xeeb los saib seb PFOS puas muaj kev txhawj xeeb rau koj qhov kev ntes ntses.**
- Xaiv noj cov ntses loj kom tsawg es los noj cov ntses me me (xws li ntses walleye) thiab cov ntses uas noj cov khoom noj uas tog hauv qab pas dej (xws li kev ntses kaus).
- Xaiv los siv Phau Ntawv Qhia Txog Kev Noj Ntses Kom Muaj Kev Nyab Xeeb txhawm rau nrhiav yam ntses uas nyab xeeb dua los noj uas yog cov ntses uas tau los ntawm cov pas dej thiab cov niam dej nyob hauv xeev Michigan.

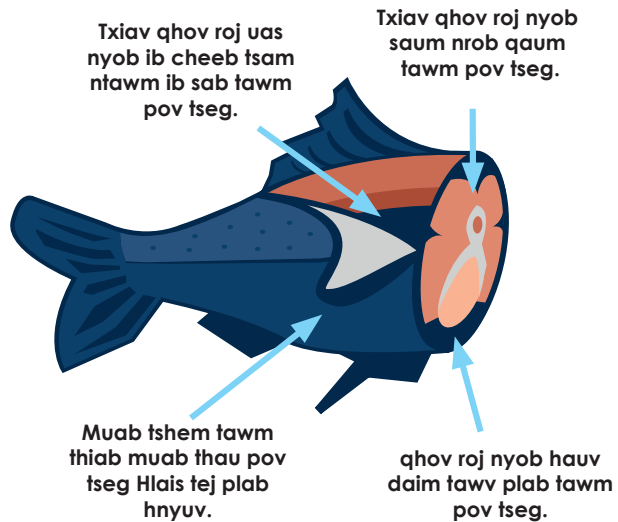
Puas xav tau ib Phau **Ntawv Qhia?** Hu rau MDHHS ntawm tus xov tooj 800-648-6942 los yog mus saib [Michigan.gov/EatSafeFish](https://www.michigan.gov/EatSafeFish).



2 Ntxuav

NTXUAV cov roj, daim tawv nqaij, thiab tej plab hnyuv hauv nrog cev pov tseg kom tag txhawm rau pab tshem tawm ib txhia tshuaj kuab lom khes mis.

- Qee yam tshuaj kuab lom khes mis, xws li cov PCBs thiab dioxins yuav nraug khaws cia nyob hauv cov roj thiab tej khoom hauv nruab nrog cev ntawm tus ntses. Los ntawm kev txiav tawm qhov tseg nqaij rog xim dub tsaus thiab cov khoom hauv nruab nrog cev pov tseg, koj tuaj yeem tshem tawm qee yam tshuaj kuab lom khes mis los ntawm cov ntses nod tau.



COV KUAB HLAU THIAB PFOS:
Cov Kuab Hlau thiab PFOS tsis muaj peev xwm muab tshem tawm tau los ntawm kev txiav qhov roj tawm pov tseg. Cov ntawd yuav raug khaws cia nyob hauv cov kis nqaij ntshiv.

3 SIAY

Ua tus ntses kom **SIAY** hauv txoj hau kev uas muab cov roj tshem tawm pov tseg kom ntau.

Tab txawm tias twb tau txiav tawm tag nrho cov tseg nqaij rog xim dub tsaus pov tseg lawm los xij, kuj tseem muaj qee cov roj zais nyob rau hauv cov nqaij ntshiv thiab. Txhawm rau pab tshem tawm cov tshuaj kuab lom khes mis uas pom muaj nyob rau hauv cov nqaij ntshiv, koj tuaj yeem:

- Tho cov qhov nyob rau ntawm daim tawv nqaij los sis muab daim tawv nqaij laws tawm es kom cov roj nyob hauv cov nqaij ntshiv thiab nrog tawm tau los pov tseg thaum muab tus ntses ci kom siav ntawd.
- Muab koj tus ntses ua kom siav uas yog muab ci ntawm daim ntxaij los sis ci hauv lub qhov cub ci nqaij kom nrog cov roj tawm pov tseg.

