

FISH ADVISORY

Upper Columbia River/ Lake Roosevelt

ADVERTENCIA SOBRE EL PESCADO

НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ РЫБОПРОДУКТОВ

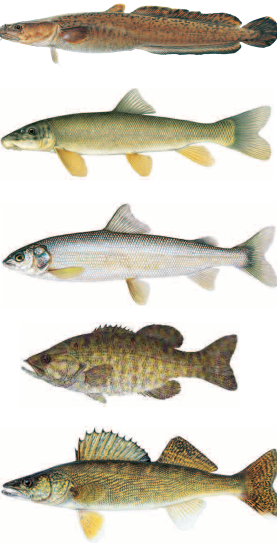
Fish are nutritious, but certain fish in the Upper Columbia River contain chemicals (mercury and PCBs) that can harm your health.

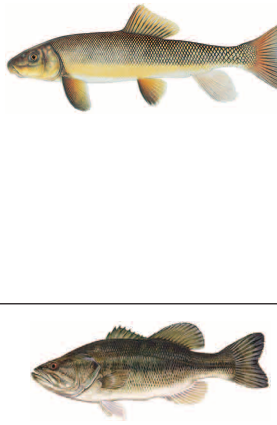
Babies and children are most at-risk. Women who are or might become pregnant, nursing mothers, and children should follow all of this advisory.

Everyone else should follow the largescale sucker advice, and also limit the amount they eat of other fish to no more than 3 times the amount recommended.

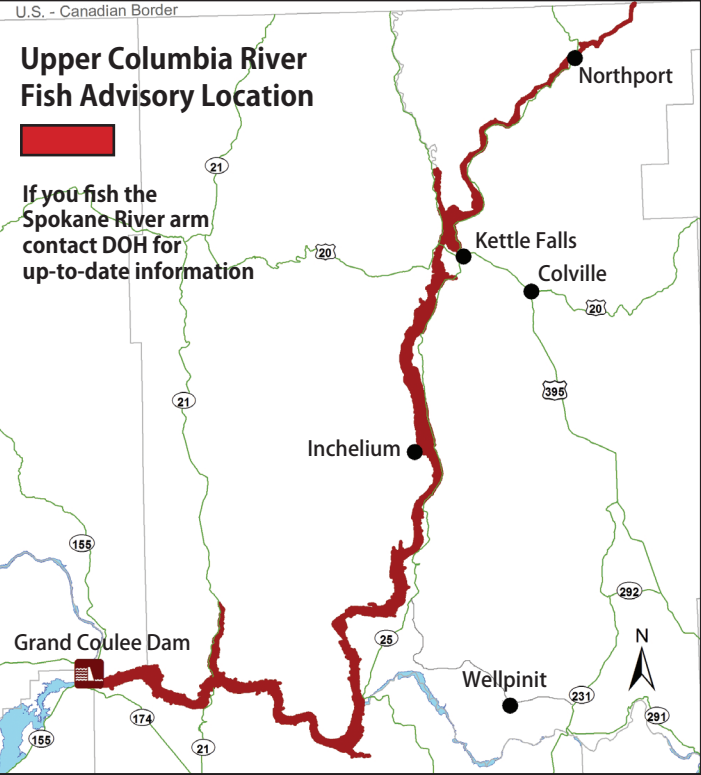
To reduce your risk, consider all the places you get fish from such as rivers, lakes, and grocery stores. Example: If you eat 2 kokanee meals, it's safe to eat 1 serving of canned light tuna; no other fish should be eaten that week.

HEALTHY CHOICE	OPCIÓN SALUDABLE	ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР
Kokanee		3 meals per week 3 comidas por semana 3 раза в неделю
Lake Whitefish		2 meals per week 2 comidas por semana 2 раза в неделю Additional store-bought choices: www.doh.wa.gov/fish Otras opciones compradas en la tienda: www.doh.wa.gov/fish Другие рыбопродукты, купленные в магазине: www.doh.wa.gov/fish
Rainbow Trout		
Canned (Light) Tuna added for comparison		

Limit	OR	Límite	Ограничить
Burbot		Eat only 4 meals per month of any combination of these 5 fish.	
Longnose Sucker		De cualquier combinación de estos 5 pescados, consuma sólo 4 comidas por mes.	
Mountain Whitefish		Рыбу этих 5 видов (в любом сочетании) не следует употреблять в пищу более 4-х раз в месяц.	
Smallmouth Bass			
Walleye			

Caution	OR	Precaución	Осторожно
Largescale Sucker		Women of childbearing age and children eat only 2 meals per month. Everyone else 1 meal per week. Las mujeres en edad fértil y los niños deberían consumir sólo 2 comidas al mes. Los demás, 1 comida por semana. Женщинам детородного возраста и детям допускается употреблять в пищу рыбу этих видов не более 2-х раз в месяц. Всем остальным - не более 1 раза в неделю.	
Largemouth Bass		2 meals per month 2 comidas al mes 2 раза в месяц	

DO NOT EAT	NO COMA	НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ
Northern Pikeminnow		DO NOT EAT



El pescado es nutritivo, pero ciertos peces en la parte superior del Río Columbia contienen contaminantes químicos (mercurio y los BPC) que pueden perjudicar su salud. Los bebés y niños corren el mayor riesgo. Las mujeres embarazadas o que pueden quedar embarazadas, las madres lactantes y los niños deberían seguir toda esta advertencia. El resto de las personas debería seguir las precauciones sobre el largescale sucker, y también limitar la cantidad de otros pescados que consumen a no más de 3 veces la cantidad recomendada. Para reducir el riesgo, piense en todos los lugares de donde obtiene el pescado, como ríos, lagos y tiendas de comestibles. Por ejemplo: Si usted come 2 comidas de kokanee, es seguro consumir 1 porción de atún claro enlatado. Pero se recomienda no comer ningún otro pescado durante esa semana.

Рыба питательна, однако в мясе некоторых видов рыб, обитающих в верховьях реки Колумбия, накапливаются вредные химические вещества (ртуть и полихлорбифенилы). Наибольшему риску подвержены младенцы и дети. Беременные, женщины детородного возраста, кормящие матери и дети должны соблюдать все эти указания в обязательном порядке. Всем остальным следует придерживаться рекомендаций относительно чукучана (largescale sucker) и не превышать рекомендованные нормы употребления другой рыбы более чем втрое. Чтобы не подвергать себя излишнему риску, подумайте, откуда берется рыба на вашем столе: из реки, из озера, или из магазина. Пример: если за прошедшую неделю вы два раза ели нерку, то еще одна порция консервированного светлого тунца вам не навредит, но никакой другой рыбы на этой неделе вам есть не следует.

Healthy Tip

Before cooking fish remove the skin, fat, and internal organs. Eat younger, smaller fish (within legal limits).

Antes de cocinar el pescado, quite la piel, la grasa y los órganos internos. Consuma los pescados más jóvenes y de menor tamaño (dentro de los límites legales).

Перед приготовлением рыбы удалите кожу, жир и внутренности. Употребляйте в пищу молодую рыбу меньших размеров (в рамках законных ограничений).



Adult



Child

Meal/Serving

Tamaño de la porción
Размер порции

Questions? ¿Tiene preguntas? Вопросы?
Department of Health Toll Free: 1-877-485-7316 www.doh.wa.gov/fish

DOH 334-328 May 2013 Available in other formats for people with disabilities 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).
Fish illustrations © Joseph R.Tomelleri

