

Tháng Mười Một 2007  ẤN PHẨM DOH SỐ 334-139

## Sơ Lược Vấn Đề

Hạ Lưu Sông Duwamish hiện đang được thanh tẩy theo chương trình Địa Điểm Thanh Tẩy của Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ (EPA). Địa điểm này là một phần 5.5 dặm tại Hạ Lưu Sông Duwamish chảy vào Vịnh Elliott gần Seattle, Washington và được thêm vào Danh Sách các địa điểm Thanh Tẩy Ưu Tiên Toàn Quốc của EPA vào ngày 13 tháng Chín, 2001.

## Các Chất Ô Nhiễm Gây Quan Ngại

Các chất ô nhiễm đã tiết vào sông này trong 100 năm qua và tích tụ trong trầm tích (cặn) dưới đáy sông và trên bờ sông. Các chất ô nhiễm trong trầm tích gồm các chất polychlorinated biphenyls (PCBs), polycyclic aromatic hydrocarbons, arsenic, và dioxins. Cá và hải sản vỏ cứng sống hầu hết suốt đời trong sông này có thể tích lũy các hóa chất ô nhiễm trong các mô của cá. Cá hồi (salmon) trưởng thành di trú trong sông Duwamish có ít mức tích lũy chất ô nhiễm hơn so với cá sống trong sông này vì cá hồi sống trong Hạ Lưu Sông Duwamish trong một thời gian rất ngắn.

Các chất PCBs là chất ô nhiễm chính gây quan ngại trong các loại cá và hải sản vỏ cứng ở Hạ Lưu Sông Duwamish. Các chất PCBs đã bị cấm vào năm 1977 vì tồn tại lâu dài trong môi trường. Trẻ em tiếp xúc với PCBs có thể bị vấn đề về học tập và hành vi sau này, và PCBs được biết có tác động đến hệ thống miễn nhiễm. Các cuộc nghiên cứu thú vật đã cho thấy là PCBs có thể gây ra ung thư. EPA đã xếp loại PCBs là các chất có thể gây ung thư.

## Những Lối Tiếp Xúc: Cá, Hải Sản Vỏ Cứng, & Trầm Tích

**Cá và Hải Sản Vỏ Cứng** Quan ngại lớn nhất về sức khỏe và lối tiếp xúc chính với các chất ô nhiễm trong



Bảng khuyến cáo tiêu thụ hải sản Sông Duwamish tại Trạm 105

Hạ Lưu Sông Duwamish là ăn cua, hải sản vỏ cứng, và cá. Đề nghị sau đây là cho công chúng nói chung, nhưng đặc biệt quan trọng cho trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai hoặc có thể có thai, và các bà mẹ đang cho con bú sữa mẹ cho đến khi hoạt động thanh tẩy đã hạ thấp được những mức ô nhiễm.

**ĐỪNG ĂN cua, hải sản vỏ cứng, hoặc cá (không kể cá hồi) từ Hạ Lưu Sông Duwamish.** Xem thêm khuyến cáo ở mặt sau về việc ăn cá hồi.

**Trầm Tích** Các chất ô nhiễm có thể tích tụ trong đất và trầm tích. Người ta có thể nuốt phải một ít đất hoặc trầm tích từ các bãi nước của Sông Duwamish mà không biết. Trẻ nhỏ thường đưa tay, đồ chơi, núp vú giả, và những vật khác vào miệng, do đó nuốt vào bụng.

Phải áp dụng những cách thông thường hợp lý nào có thể giảm bớt mức tiếp xúc với các chất ô nhiễm trong đất và trầm tích trong Hạ Lưu Sông Duwamish cho đến khi các hoạt động thanh tẩy hạ thấp được mức ô nhiễm.

# Cách Giảm Tiếp Xúc với Các Chất Ô Nhiễm trong Cá, Hải Sản Vỏ Cứng, & Trầm Tích

**ĐỪNG ĂN** cua, hải sản vỏ cứng, hoặc cá (không kể cá hồi) từ Hạ Lưu Sông Duwamish.

## Có thể ăn cá hồi an toàn, nhưng nên giới hạn loại cá hồi nào đó

Cá hồi chỉ ở trong Sông Duwamish một thời gian ngắn và cá hồi câu ở đó có mức tích lũy chất ô nhiễm tương tự như cá hồi câu ở bất cứ nơi nào khác trong Puget Sound. Khuyến cáo sau đây áp dụng cho cá hồi tại cả Puget Sound lẫn Sông Duwamish:

**Cá Hồi Chum, Coho, Pink, và Sockeye** – Quý vị có thể ăn 2-3 bữa\* mỗi tuần mà vẫn an toàn.

**Cá Hồi Chinook** – Chỉ nên ăn giới hạn 1 bữa mỗi tuần.

**Cá Hồi Blackmouth** (Chinook địa phương) – Chỉ nên ăn giới hạn 2 bữa mỗi tháng.

\* Một bữa là 8 ounces cá chưa nấu cho một người lớn nặng 160 lbs. Thêm hoặc bớt 1 ounce cho mỗi mức khác biệt 20 lbs của trọng lượng cơ thể.

### Ở trong Các Khu Vực Dành Cho Công Cộng

- Các bãi biển gần các khu kỹ nghệ trong phạm vi Sông Duwamish nói chung có mức ô nhiễm cao hơn.

### Giữ Sạch Sẻ

- Nếu quý vị ra bãi biển, hãy rửa tay và mặt bằng xà bông sau đó, nhất là trước khi ăn.
- Rửa sạch đất trong kẽ móng tay.
- Trẻ nhỏ đặc biệt dễ nhạy cảm với các chất ô nhiễm. Hãy nhớ thường xuyên rửa tay của trẻ, đồ chơi, và núm vú giả.
- Xả nước cho sạch chó của quý vị sau khi ra bãi biển.

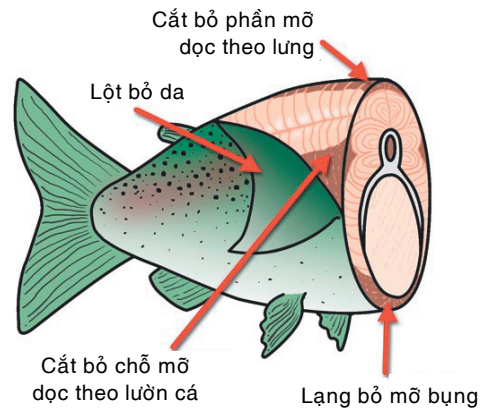
### Tránh Đem Các Chất Ô Nhiễm vào Nhà

- Nếu quý vị đi bộ trên bãi biển Duwamish, hãy cởi giày trước hoặc ngay sau khi vào nhà. Đặt một tấm chùi chân bên ngoài và một chỗ để giày trong nhà.
- Nếu quý vị dắt chó đi ngoài bãi biển, hãy để một bàn chải, tấm khăn hoặc chai nước trong xe quý vị hoặc để sẵn ngay cửa trước nhà để lau rửa chân chó.

## Các Đề Nghị của DOH Về Việc Làm Cá

Các đề nghị sau đây có thể giảm bớt, đến 50 phần trăm, PCBs và các chất ô nhiễm khác tích tụ trong mỡ cá. Nếu quý vị ăn cá hồi từ Sông Duwamish, hãy làm theo những đề nghị này để giảm bớt mức tiếp xúc với các chất ô nhiễm.

- Khi làm cá, lột bỏ da, mỡ, và nội tạng trước khi nấu.
- Nướng, bỏ lò, hoặc nướng vỉ cá để mỡ rỉ ra trong khi nấu.
- Đừng dùng mỡ rỉ để làm nước sốt hoặc nước chấm.



**Chất Thủy Ngân trong Cá** Chất thủy ngân ngấm trong lườn cá nạc và không thể giảm bớt khi làm cách này. Đa số cá đều có chất thủy ngân, gồm cả cá hồi từ Puget Sound và Sông Duwamish. Muốn biết thêm chi tiết về Khuyến Cáo Ăn Cá Toàn Tiểu Bang Washington về Chất Thủy Ngân, hãy xem trong [www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish)

## Muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc:

Văn Phòng Sức Khỏe Thẩm Định Sức Khỏe Môi Trường  
Tiểu Bang Washington  
Số Điện Thoại Miễn Phí 1-877-485-7316

### Các Khuyến Cáo về Cá tại Tiểu Bang Washington

Số Miễn Phí 1-877-485-7316

[www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish)

DOH 334-139 November 2007 Vietnamese

For people with disabilities, this document is available on request in other formats. To submit a request, please call 1-800-525-0127 (TDD/TTY call 711).