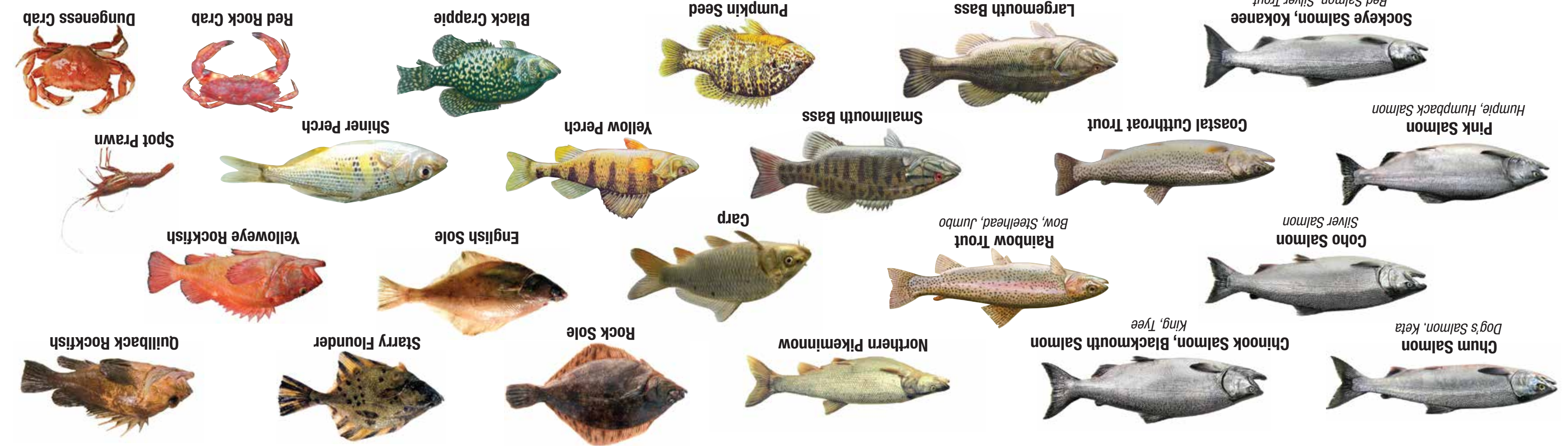


Một Số Loại Cá Thường Gặp ở Các Vùng Biển và Nước Ngọt Quận King

Nguồn: WDFW, Duane Raver, Wildlife Conservancy, DOH, Windward, Oregon Department of Fish and Wildlife



Mọi người nên ăn cá và hải sản có vỏ trong chế độ ăn lành mạnh của mình. Chúng bổ dưỡng và giàu chất Omega-3s - tốt cho tim và não của bạn. Đi câu cá có thể là hoạt động thư giãn và thú vị đối với gia đình!

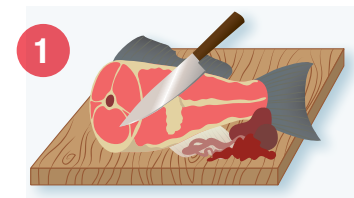
Ở một số nơi, các chất gây ô nhiễm (như thủy ngân hoặc PCB) trong nước có thể tích tụ trong hải sản. Một số loại hải sản có nhiều chất gây ô nhiễm hơn số khác.

Hãy xem nội dung bên trong để biết lời khuyên của Sở Y Tế WA về các lựa chọn hải sản lành mạnh ở những địa điểm đánh bắt cá thường gặp tại Quận King.

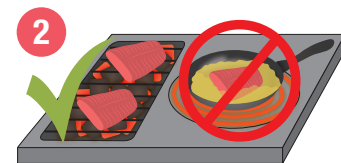


Lời khuyên này áp dụng cho mọi người. Điều này đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ mang thai, phụ nữ có thể thụ thai, các bà mẹ đang cho con bú, và trẻ em.

Bạn Có Thể Làm Gì



Loại bỏ và da cá. Loại bỏ nội tạng của cá và cua.



Nướng vỉ, nướng, nướng củi, hoặc hấp để tan mỡ. KHÔNG sử dụng mỡ tan để làm sốt hay súp.

1. Ăn cá nhỏ hơn, non hơn (trong giới hạn của pháp luật).
2. Ăn nhiều loại cá đa dạng từ những nơi khác nhau.
3. Ăn số khẩu phần khuyến cáo mỗi tuần hoặc mỗi tháng. Ví dụ: Nếu bạn ăn 2-3 khẩu phần cá rainbow trout tuần này, đừng ăn hải sản khác (bắt hoặc mua).

Cập Nhật



Giấy Phép Câu Cá, Quy Định & Mùa Câu Cá
1-360-902-2500
fishregs@dfw.wa.gov
<http://wdfw.wa.gov/fishing/regulations>



Tư Vấn về Ăn Cá
1-877-485-7316
www.doh.wa.gov/fish



Lệnh Đóng Cửa Bãi Biển Hiện
Tại để Thu Trai Sò
1-800-562-5632
www.doh.wa.gov/shellfishsafety.htm



Mùa Tảo Độc Hiện Tại trong Các Ao Hồ
Chương Trình Tảo Độc của Tiểu
Bang Washington
<https://www.nwtoxicalgae.org/>

cover photo: Oregon Department of Fish and Wildlife
1506_4539w_fish_adv_map_vietnamese.ai

Bảo Vệ Sức Khỏe Của Bạn

Ăn Cá để có Lựa Chọn Hải Sản Có Lợi Cho Sức Khỏe

SƠ ĐỒ AO HỒ Ở QUẬN KING
Cũng có:
SƠ ĐỒ CÁC VÙNG NƯỚC MẶN & SÔNG NGÒI Ở QUẬN KING

Public Health
Seattle & King County

Ăn Cá để có Lựa Chọn Hải Sản Có Lợi Cho Sức Khỏe Hồ

Lời Khuyên Đặc Biệt về Lake Washington

2-3 bữa mỗi tuần

or

1 bữa mỗi tuần

or

bữa mỗi tháng

Tránh

Sockeye Salmon
Rainbow Trout
Pumpkin Seed

Black Crappie
Yellow Perch
Other Game Fish
Các Cá Đánh Bắt Khác (Xem Quy Định của WDFW)

Cutthroat Trout
1 bữa mỗi tuần

Largemouth & Smallmouth Bass
Chú thích*

Northern Pike/minnow
Carp

Seward Park
5895 Lake Washington Blvd S
Seattle

Gene Coulon Park
1201 Lake Washington Blvd N
Renton

Lời Khuyên Đặc Biệt về Greenlake

2-3 bữa mỗi tuần

or

1 bữa mỗi tuần

or

bữa mỗi tháng

Tránh

Rainbow Trout

Rock Bass
Channel Catfish
Other Game Fish
Các Cá Đánh Bắt Khác (Xem Quy Định của WDFW)

Carp
1 bữa mỗi tuần

Largemouth Bass
Chú thích*

Greenlake Park
7201 E Greenlake Dr N
Seattle

Chú thích

- Tiện Nghi Cơ Sở Câu Cá
- Gần Trạm Xe Buýt
- Chỗ Đậu Xe Tính Phí
- Bến Câu Cá
- Thuyền Có Động Cơ
- Khu Vực Picnic
- Sân chơi
- Hồ Có Cá Rainbow Trout

Khẩu Phần (Bữa)

Một khẩu phần là khoảng dày bằng lòng bàn tay của bạn.

Người lớn

Trẻ em

Tư Vấn về Ăn Cá

Cá có lợi cho sức khỏe khi ăn 2-3 bữa mỗi tuần

Hạn chế 1 bữa mỗi tuần

Thận trọng

* Largemouth Bass

* Smallmouth Bass

18-45

1-17

2 khẩu phần mỗi tháng

46+

18+

5 khẩu phần mỗi tháng

Tránh ăn do có lượng chất gây ô nhiễm cao



Lời Khuyên Chung về Các Ao Hồ Phổ Biến Khác

2-3 bữa mỗi tuần

or

1 bữa mỗi tuần

or

bữa mỗi tháng

Tránh

Sockeye Salmon
Kokanee
Rainbow Trout

Black Crappie
Yellow Perch
Other Game Fish
Các Cá Đánh Bắt Khác (Xem Quy Định của WDFW)

Largemouth & Smallmouth Bass
Chú thích*

Northern Pike/minnow

Angle Lake
19408 International Blvd
SeaTac

Lake Geneva
(Beede's)
46th Ave S & S 244th St
Federal Way

Beaver Lake
2526 244th Ave S
Sammamish

Lake Meridian
14800 SE 272nd St
Kent

Bitter Lake
13035 Linden Ave N
Seattle

Pine Lake
2401 228th Ave SE
Sammamish

Lake Boren
13058 SE 84th Wy
Newcastle

Rattlesnake Lake
19901 Cedar Falls Rd SE
North Bend

Cottage Lake
18801 NE Woodinville Duvall Rd
Woodinville

Lake Sammamish State Park
2000 NW Sammamish Rd
Issaquah

Echo Lake
1521 N 200th St
Shoreline

Steel Lake
2410 S 312th St
Federal Way

Lake Fenwick
25828 Lake Fenwick Rd
Kent

Lake Union
(Fairview Park)
2900 Fairview Ave E
Seattle

Five Mile Lake
36429 44th Ave S
Federal Way

Lake Wilderness
22500 SE 248th St
Maple Valley