

Một Số Loại Cá Thường Gặp ở Các Vùng 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!

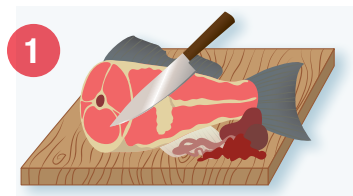
Ở một số nơi, các chất gây ô nhiễm (như thủy ngân hoặc PCB) trong nước có thể tích tụ trong hải sản. Một số loại hải sản có nhiều chất gây ô nhiễm hơn số khác.

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.

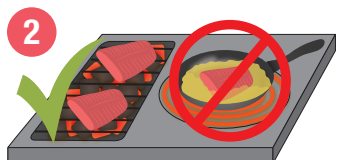


Lời khuyên này áp dụng cho mọi người. Điều này đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ mang thai, phụ nữ có thể thụ thai, các bà mẹ đang cho con bú, và trẻ em.

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.

3 Ăn cá nhỏ hơn, non hơn (trong giới hạn của pháp luật).

4 Ăn nhiều loại cá đa dạng từ những nơi khác nhau.

5 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



WDFW

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



DOH

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



DOH

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



DOH

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



King County

Bảo Vệ Sức Khỏe Của Bạn



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



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



DOH



Public Health
Seattle & King County

Ăn Cá để có Lựa Chọn Hải Sản Có Lợi Cho Sức Khỏe Nước Mặn và Sông

Lời Khuyên Đặc Biệt về Elliott Bay

2-3 bữa mỗi tuần	or	1 bữa mỗi tuần	or	2 bữa mỗi tháng	Tránh
Salmon <i>Chum, Coho, Pink, Sockeye</i> Red Rock Crab Spot Prawn (2)		Chinook Salmon Lingcod Squid		Blackmouth Salmon Flatfish <i>Sole, Sanddab, Flounder</i> Dungeness Crab	Rockfish <i>Brown, Quillback, Copper</i> Clams Mussels Oysters Scallops

EB1
Elliott Bay Fishing Pier at Terminal 86
(Centennial Park)
2711 Alaskan Wy
Seattle

EB2
Seattle Waterfront Park/ Aquarium
(Pier 57-Pier 59)
1301 Alaskan Wy
Seattle

EB3
Seacrest Park Pier at Alki Beach,
1660 Harbor Ave SW
Seattle

Lời Khuyên Đặc Biệt về Puget Sound

2-3 bữa mỗi tuần	or	1 bữa mỗi tuần	or	2 bữa mỗi tháng	Tránh
Salmon <i>Chum, Coho, Pink, Sockeye</i> English Sole Starry Flounder Rock Sole Dungeness Crab Red Rock Crab Spot Prawn		Chinook Salmon Rockfish <i>Brown, Quillback, Copper</i> Cabezon Lingcod Coastal Cutthroat Pacific Halibut Shiner Perch Squid		Blackmouth Salmon	Rockfish <i>Yelloweye, Canary</i>

PS1
Golden Gardens Park
8498 Seaview Pl NW
Seattle

PS2
Shilshole Marina Pier
(Eddie Vine Boat Ramp)
8801 Seaview Pl NW
Seattle

PS3
Lincoln Park
8011 Fauntleroy Wy SW, Seattle

PS4
Des Moines Pier
22307 Dock Ave
Des Moines

PS5
Saltwater State Park
25205 8th Pl S
Des Moines

PS6
Redondo Pier
Redondo Beach Dr & Redondo Way
Des Moines



Lời Khuyên Đặc Biệt về Lower Duwamish River

2-3 bữa mỗi tuần	or	1 bữa mỗi tuần	or	2 bữa mỗi tháng	Tránh
Salmon <i>Chum, Coho, Pink, Sockeye</i>		Chinook Salmon		Blackmouth Salmon	Starry Flounder English Sole Perch Rockfish Crab Clams Mussels

DR1
Spokane Street Bridge
(Southwest Bridge)
SW Spokane St
Seattle

DR2
T-105 Fishing Pier
(Terminal 105 Park)
4260 W Marginal Wy SW
Seattle

Lời Khuyên Chung về Các Con Sông Phổ Biến Khác

2-3 bữa mỗi tuần	or	1 bữa mỗi tuần	or	bữa mỗi tháng	Tránh
Salmon <i>Sockeye</i> Cutthroat Trout Rainbow Trout		Other Game Fish Các Cá Đánh Bắt Khác (Xem Quy Định của WDFW)		Largemouth & Smallmouth Bass Chú thích*	Northern Pike/minnow

GR
Green River
Old Fishing Hole
24945 Frager Rd, Kent

SnR
Snoqualmie River
Tolt-MacDonald Park
31023 NE 40th St, Carnation

Chú thích

Tư Vấn về Ăn Cá

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

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

Khẩu Phần (Bữa)

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

Người lớn Trẻ em

Tránh ăn do có lượng chất gây ô nhiễm cao