Осведомление об Употреблении в Пищу Рыбы из Спокен Реки Без Опасности для Здоровья.

Пересмотренно, Март 2001

Предпосылка

В августе 1999, Отдел Экологии и Здравоохранения Штата Вашингтон совместно с Региональным Отделом Здравоохранения г. Спокен осведомили население о том, чтобы ограничили потребление рыбы из Спокен Реки. Осведомление говорит об трёх видах рыб, в которых найдено больше чем положенно состава свинца и охватывает протяжимость реки от границы штата Вашингтон со штатом Айдахо до моста на Седьмой Миле (в верх по течению от дамбы на Девятой Миле).

Продолжительные анализы рыбы в Спокен Реке показали присутствие многохлористых двухфенилов (PCBs). В результате, осведомление об рыбе было пересмотренно чтобы включить выводы PCBs. Чтобы защитить здоровье жителей, ваш штат и отделы местного управления здравоохранения установили новые пределы на количество рыбы которую можно безопасно есть из реки между границей штата Вашингтон со штатом Айдахо до дамбы на Девятой Миле.
Смотрите Таблицу 1.

Цель этой информации не была направленна чтобы разочаровать вас в употреблении рыбы в вашей диете, которая есть хороший источник понижения состава жирового протеина и необходимых жировых кислот. Диета, которая содержит рыбу, может понизить ваш риск сердечного заболевания. Пость будет это осведомление, как справочник, который бы способствовал вам планировать какую рыбу из Спокен Реки ловить, а так же, как часто и сколько есть.

Вы так же должны знать что это осведомление специально адресовано для определённых видов рыб в Спокен Реке. Другие воды в штате вашингтон могут иметь свои осведомления, советуя пределы на количество рыбы которую можно безопасно есть.

Посетите местный отдел здравоохранения, где вы можете получить новые рыбные осведомления, в которых говорится о местах, где вы может быть рыбачете.

Важные здоровью сообщения:

- **Никто не должен есть любую Радужную Форель или Горныи Сиг пойманную между Апривер дамбой и Ваш./Айд. Штатов границей.**
- **Предположеные пределы для количества рыбы которую можно безапасно есть были поставленны над областями выше и ниже Апривер дамбы.** Смотрите Таблицу 1.
- **Беременные женщины, женщины детородного возраста и детям которым до шести лет должны осторожно следить за пределами употребления данными в** Таблице 1.

Беспокойства загрязнения

Свинец и PCBs были найденны в повышенных уровнях анализа в трёх видах рыб: **Радужная Форель, Горныи Сиг, и**

Крупные Губошлёпы. Эта рыба была поймона в Спокен Реке между дамбой на Девятой Миле и Вашингтон-Айдахо штатной границей. Район наибольшего беспокойства где повышенные уровни PCBs найденны в рыбе и осадке находится в протяжении реки между Апривер дамбы и Ваш./Айд. Штатной границей. Смотрите карту. Красным выделенная площадь обозначает часть реки в верх по течению от Апривер дамбы. Металлы кадмий и цинк также были найдены в рыбе в канцентрате который не предстовляет беспокойства.

Что такое PCBs и свинец и как они попали в Спокен Реку?

PCBs это синтетические, человеком сделанные вещества которые были использованны для изоляции жидкости в электрических трансформаторах и ёмкостях. Производительство PCBs было остановленно в Соединённых Штатах к концу 1970ых. Из за того что PCBs были широко распостранённы и трудно-разлагающиеся, они могут быть найденны везде. PCBs накапляются в жировых отложениях у людей и животных.

Свинец это натурально образующийся элемент и находится в малых дозах во всей нашей окружающей среде. Десятилетия тяжело-каменной шахтёрской деятельности в нашей области способствовали водам и осадкам, которые втекают в Спокен Реку из Коеурд Алин Озера, стать с содержанием высокой канцентрации свинца и других металлов.

Рыба вбирает в себя загрязнители из воды в которой она живёт и питается. Хищная рыба которая постарше и побольше содержит больше PCBs и свинца чем та которая помоложе и поменьше потому что загрязнители накапливаются в рыбе со временем. Эти же загрязнители могут накапливаться так же и в людях

Какие вредные последствия PCBs и свинца? К кому они имеют отношения?

Беременные женщины и женщины детородного возраста должны осторожно следить за пределами в принятии пищи данные в таблице 1. Утробный плод наибольее поддающийся вредным влияниям свинца и PCBs, когда мать ест загрязнённую рыбу. Такие влияния мугут включать в себя проблемы в учёбе, которые выявляются в детстве.

Отрицательные влияния на поведение и способность ребёнка к учёбе могут появится в детях которые были подвержены свинцу от рождения до шести лет. **Из-за того что повышенный уровень свинца был найден в анализах цельной рыбы, особенно важно чтобы дети которым до шести лет ели только филе, следя за пределами принятия пищи данные в таблице 1.**

<u>Общие Насиление</u>

Изучение животных показало что PCBs влияют на органы плодотворения, иммунную систему, печень и щитовидную железу. PCBs считается для человека возможным ракоспособствующим веществом. **Все люди, взрослые и дети должны следить за пределами принятия пищи данные в таблице 1.**

Сколько рыбы вы должны съедать?

Никто не должен есть Радужную Форель или Горный Сиг пойманную между Апривер дамбой и Ваш./Айд. Штатной границей. Рекомендуемые пределы для принятия в пищу филе данные в таблице 1 и ниже сщитаются допустимыми для всех взрослых (включая беременных женщин) и детей. The advised fillet meal limits given in Table 1 below are considered protective of all adults (including pregnant women) and children. **Вся пища должна быть преготовленна как филе, потому что цельная рыба содержит повишенный уровень свинца и** PCBs

Таблица 1. Предлагаемые пределы употребления филе в пищу.

Виды Рыб	Рекомендуемое Употребление
От границы штатов Ваш./Айд. до дамбы в г. Спокен	
Радужная Форель	0
Горный Сиг	0
Губошлёп с большой чешуей	Одна рыба в месяц
Ниже дамбы в г. Спокен до дамбы на Девятой Миле	
Радужная Форель	Одна рыба в месяц
Горный Сиг	Одна рыба через месяц
Губошлёп с большой чешуей	Одна рыба в месяц

Примечание: Одна рыба равняется 8-унций для взрослого человека. Предполагается что для детей нужно меньше есть.

Разрешается есть рыбу разных видов, но не совмещайте пределы употребления для каждого вида. Например, каждый месяц вы можете съесть одну Форель, ***или*** одного губошлёпа, ***или*** вы можете кушать Горного Синга через месяц. Взрослые (***не беременные женщины или женщины детородного возраста***) и дети могут есть больше в месяц если они не превзойдут годовую меру. Например, 12 Радужных Форелей могут быть употребленны во время летнего рыбного сезона, при условии, если вы не будете употреблять больше Форели , Горного Синга, или Губошлёпа на весь остальной год.

Понизьте заражения от загрязнителей в рыбе.

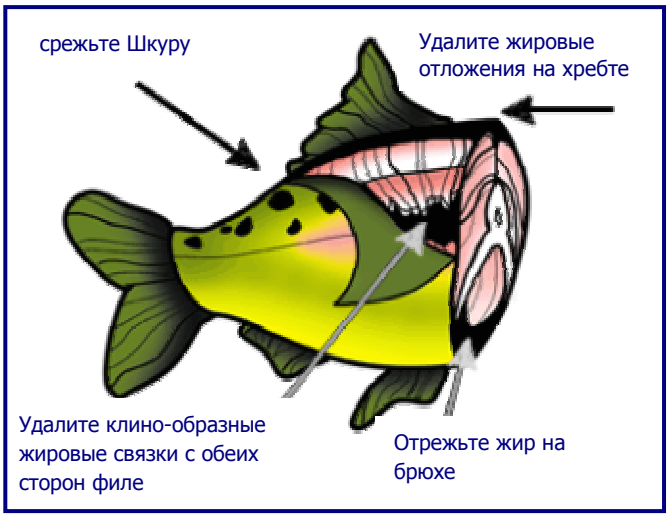
Пределы употребления филе в еде в таблице 1 усматриваются, как защищающие здоровье, не указывая на размер рыбы или метод её приготовления. Однако, у вас есть возможность ещё более понизить ваше заражение, выбирая меньшую рыбу и приготовляя её по указаниям ниже.

Приготовление Филе

Удалите голову рыбы, внутренности и кости рыбы, чтоб понизить ваше подвержение свинцу. PCBs, однако, накапливаются в жировых отложениях рыб, поэтому срежьте шкуру и жир с филе рыбы чтоб понизить подвержение PCBs.

Методы Приготовления

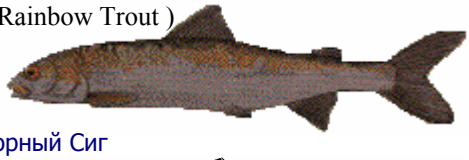
Приготовление не уничтожает эти типы загрязнителей, но метод приготовления может помочь понизить ваше подвержение PCBs. Приготовляйте рыбу по диаграмме которая внизу, потом жарь, или пеки на решете чтобы жир содержащий вредные вещества стекал с рыбы. Не используйте стёкший жир для приготовлений соусов или подливок.



Как выглядит рыба, о которой идёт речь?

Отдел Рыбы и Живой Природы Штата Вашингтон предложил следующие фотографии видов рыб, упомянутых в этом осведомлении.

Радужная Форель
(Rainbow Trout)



Горный Сиг
(White Fish)

Губошлёп с большой чешуёй
(Large Scale Sucker Fish)

Другие подходящие к здоровью исхождения насщёт Спокен Реки

Повышенные уровни металлов были найденны в почве песщанного пляжа местами на протяжении верхней Спокен Реки, от Плэнтис Феррий в верх по течению к Вашингтон/Айдахо штатной границе. Региональный Отдел Здравоохранения г. Спокен выпустил осведомление, где говорится как наслаждаться рекой, однако ограничивать контакты со свинцом, находящимся в пляжной почве берегов реки. Чтобы получить копию этого уведомления, позвоните в Региональный Отдел Здравоохранения г. Спокен по телефону (509) 324 1560 линия 3.

Для большей информации

Для большей информации на тему здоровья, имеющую отношение к употеблению рыбы из Спокен Реки, пожалуйста свяжитесь с Отделом Здравоохранения Штата Вашингтон по бесплатному телефону 1-877-485-7316. Вы так же можете позвонить в Региональный Отдел Здравоохранения г. Спокен по телефону (509) 324 1560 линия 3.

Другие Источники Подвержения Свинцу

Основное подвержения свенцу происходит в нутри и возле дома, через хобби или пользование красок со свинцом. Если ваш дом был построен до 1978 года, есть возможнасть что ваш дом покрашен краской со свинцом. Для большей информации насщет свинца в свинцовой краске и о путях к уменьшению вашего подвержения, пожалуйста обратитесь в Региональный Отдел Здравоохранения г. Спокен по телефону (509) 324-1560 линия 3.

Dept. of Ecology Publication: 02-09-076RU