



Khuyến Cáo cho Người Ăn Cá và Gia Đình



Mặc dù nhiều loại cá bắt ở Connecticut thì ăn an toàn, và có nhiều chất dinh dưỡng, nhưng cũng có một số cá có chất hóa học độc.

Nếu các bạn theo lời chỉ dẫn sau đây, các bạn và gia đình sẽ được an toàn khi ăn cá.

Sông và hồ ở Tiểu Bang Connecticut

Đa số cá có một ít hóa chất thủy ngân (mercury). Do đó, những người trong trường hợp sau đây chỉ nên ăn cá bắt trong sông, hồ, và ao ở Connecticut tối đa một tháng một lần:

- Phụ nữ đang có thai
- Phụ nữ tính có thai
- Phụ nữ đang cho con bú
- Trẻ em dưới sáu (6) tuổi

Xin lưu ý rằng chỉ trừ có cá Hồi, hay cá Hương (Trout) là an toàn ăn được.

Cá biển hay cá nước mặn – Vùng Long Island Sound

Đa số cá nước mặn là an toàn ăn được, trừ hai (2) loại cá to lớn sau đây: Cá Xanh Lam (Bluefish – loại dài hơn 25 inches hay một cánh tay) và cá Vược Sọc, hay cá Năm Trăm, cá Sọc (Striped Bass). Phụ nữ đang có thai, phụ nữ tính có thai, phụ nữ đang cho con bú, và trẻ em dưới sáu (6) tuổi không nên ăn hai loại cá biển này. Những người khác không nên ăn quá 12 lần trong một năm các loại cá Striped Bass và cá Bluefish loại to lớn.

Đặc biệt các sông, hồ, và ao có tên sau đây ở Connecticut

Nước của những sông, hồ và ao sau đây chứa nhiều hóa chất độc

- Sông Housatonic (phía trên đập nước Derby)
- Sông Quinnipiac (trên đèo Quinnipiac Gorge/ Ao Hanover – thành phố Meriden)
- Sông Tám Dặm - Eight Mile River (thành phố Southington)
- Ao Brewster (thành phố Stratford)
- Hồ Wysassup (thành phố North Stonington)
- Ao Union (thành phố Manchester)
- Ao Dodge (thành phố East Lyme)
- Hồ McDonough (thành phố Barkhamsted)
- Hồ Silver (thành phố Berlin/Meriden)
- Ao Versailles và ao Papermill (thành phố Sprague)

Các bạn không nên ăn các loại cá bắt ở sông, hồ, và ao kể ở trên, nhất là phụ nữ đang có thai, phụ nữ tính có thai, phụ nữ đang cho con bú, và trẻ em dưới sáu (6) tuổi.

Hơn thế nữa, *phụ nữ đang có thai hay tính có thai, phụ nữ đang cho con bú, và trẻ em dưới sáu (6) tuổi* không nên ăn cá Chép (Carp) hay cá Trê (Catfish) bắt ở sông Connecticut.

Cá bán ở Chợ hay Tiệm, Siêu Thị

Hầu hết cá mua ở chợ thì an toàn, ăn được. *Nhưng phụ nữ có thai hay tính có thai, phụ nữ đang cho con bú, và trẻ em* chỉ nên ăn giới hạn như sau:

Cá Ngừ (Tuna) trong lon hay hộp bằng sắt và những loại cá biển bán trong thương mại:

- Không nên ăn quá một hay hai (1 hay 2) lần trong một tuần.
- Chọn loại cá Ngừ “Light Tuna”. Loại này mang ít chất thủy ngân (mercury) hơn loại “White Tuna” hay “Chunk White Tuna”.
- **KHÔNG NÊN ĂN** cá Đao, Lưỡi Kiếm, Mũi Kiếm (Swordfish) hay cá Mập (Shark). Những loại cá này có mang nhiều chất thủy ngân. Chất thủy ngân cao có hại cho phụ nữ có mang thai và phụ nữ đang cho con bú.

Muốn biết thêm chi tiết xin gọi số 1-877-458-FISH (3474), hay vào: www.ct.gov/dph/fish

Chi tiết về câu cá xin gọi số 860-509-7742, hay vào: www.ct.gov/dep/fishing