

Men dènye konsèy
pou ou suiv

health.ny.gov/fish

**Kat la
anndan**

Hudson River

**Konsèy sante sou manje
pwason ou kenbe**



Poukisa nou bay konsèy

Gen anpil plezi nan peche pwason epi pwason enpòtan pou w genyen yon bon alimentasyon. Pwason genyen bon jan kalite pwoteyin, aliman ki enpòtan, bon lwil pwason ki bon pou sante w, epi yo pa gen anpil grès. Men gen kèk pwason ki gen pwodui chimik ki ka danjere pou sante w. Prensipal pwodui chimik ki gen nan pwason Hudson River a rele polikloro-binefil (polychlorinated biphenyls, PCB) e yo kapab vinn anpil nan kò ou avèk le tan. Pwoblèm sante ou ka trape nan manje pwason ki gen PCB soti nan ti chanjman nan sante ou ki difisil pou detekte rive nan aji sou pwa yon timoun lè li fenk fèt ak kansè. (Vizite www.health.ny.gov/fish pou plis enfòmasyon.) Manje pwason Hudson River kapab danjere paske pwason yo kapab genyen mil fwa plis PCB pase dlo rivyè an.

Depatman Sante Eta New York (New York State Department of Health, NYSDOH) bay konsèy sou zafè manje pwason ou kenbe. Konsèy sante sou pwason ou ka manje depann de:

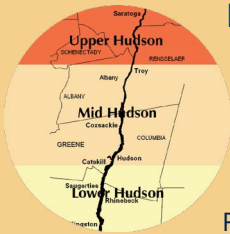


Ki moun ou ye

Fanm ki gen laj pou fè pitit (mwens ke 50 tan) epi timoun ki gen mwens ke 15 zan pa ta dwe manje pwason ak krab nan Hudson River soti nan Corinth Dam (baraj) rive nan New York City Battery.

Fanm ki manje pwason ki kontamine epi ki vin ansent gen anpil chans pou gen pitit ki pran tan pou devlope epi pou aprann. Pwodui chimik yo kapab aji pi plis sou devlopman timoun ki jèn ak ti bebe ki pral fèt. Pwodui chimik yo kapab pase tou nan lèt manman an.

Fanm ki pa nan laj pou fè pitit ak gason gen mwens chans pou gen pwoblèm ak PCB. Pou rezon sa a, konsèy pou fanm ki gen plis ke 50 tan ak gason ki gen plis ke 15 zan pèmèt yo manje plis kalite pwason pi souvan, sitou nan zòn anba Hudson.



Kote ou peche

Konsèy sou manje pwason Hudson depann de ki kote nan rivyè a ou peche. Hudson River nan zòn Hudson Falls gen plis pwodui chimik endistriyèl. **An jeneral, pwason nan zòn anba Hudson mwens kontamine.**

Pa egzanp, soti nan Federal Dam nan Troy rive nan Rip Van Winkle Bridge (pon) nan Catskill, yo pa konseye pèsonn manje striped bass. Men nan zòn sid Catskill, gason ak granmoun fanm kapab manje yon striped bass pa mwa.

Konsèy Hudson River yo aplike tou pou tout dlo ki soti ladann yo si pa gen baraj, chit dlo ak baryè ki anpeche pwason yo monte pi wo. Pwason yo toujou gen pwodui chimik lè yo soti nan yon zòn pou ale nan yon lot. Si ou pa si ke gen baryè pou pwason nan zòn kote wap peche a, gade nan enfòmasyon DEC ki nan do papye sa a.



Kisa ou peche

Gen de pwason ki gen plis pwodui chimik ke lot. En jeneral, pwason ki pi piti yo gen mwens pwodui chimik ke pwason ki gwo yo epi ki la pi lontan yo, nan menm espès la.

Gen plis PCB nan grès pwason an. **Ou kapab redui PCB yo nan koupe ak kuit pwason ou kenbe yo, yo montre w sa nan desen ki nan do papye sa a.**

Gen espès pwason ki gen anpil grès, tankou catfish ak eels, ke ou sipoze evite paske yo gen anpil PCB.



























Vizite www.health.ny.gov/fish pou dènye enfòmasyon konsènan konsèy sou pwason yo



Nan zòn anwo South Glens Falls Dam (baraj)
 Vizite www.health.ny.gov/fish pou konsèy sa a oubyen gade nan pape Northern Hudson River.

Upper Hudson
 Soti nan South Glens Falls Dam (baraj) rive nan Federal Dam nan Troy
 Pa manje pwason soti nan South Glens Falls Dam rive nan Federal Dam nan Troy.
 Soti nan Baker's Fall rive nan Federal Dam nan Troy, règleman nan zafè kenbe ak lage pwason Depatman Eta Nouyòk pou Pwoteksyon Anviwònman (New York's State Department of Environmental Conservation) aplike.
Mete pwason an tounen. Pa manje pwason.

<p>Mid Hudson Soti nan Federal Dam (baraj) nan Troy rive nan Rip Van Winkle Bridge (pon) nan Catskill</p>	 Gason plis ke 15 zan ak Fanm plis ke 50 tan	 Fanm mwens ke 50 tan epi Timoun ki gen mwens ke 15
 Alewife  Blueback herring  Rock bass  Yellow perch	Jiska 1 repa pa mwa	PA MANJE
Tout lot pwason Mid Hudson (menm Striped bass ak Walleye)	PA MANJE	PA MANJE

<p>Lower Hudson Soti nan Rip Van Winkle Bridge (pon) nan Catskill rive nan NYC Battery</p>	 Gason plis ke 15 zan ak Fanm plis ke 50 tan	 Fanm mwens ke 50 tan epi Timoun ki gen mwens ke 15
 Walleye  White catfish  Channel catfish  American eel*  Gizzard shad <i>*Règleman DEC yo intèdi pou kenbe American eel ki sot nan Hudson River pou manje</i>	PA MANJE	PA MANJE
 Striped bass  Smallmouth bass  Largemouth bass  Bluefish  Brown bullhead  White perch  Carp  Rainbow smelt  Goldfish  Atlantic needlefish	Jiska 1 repa pa mwa	PA MANJE
 Blue crab Pa manje matyè jòn ak vèt ki anndan ko krab la, epi pa itilize dlo bouyi krab la pou soup ak ragou	Jiska 6 krab/Semèn	PA MANJE
Tout lot espès yo	Jiska 4 repa/Mwa	PA MANJE

Pa bliye ke konsèy yo aplike pou dlo ki konekte yo si pa gen baraj, chit ak baryè ki anpeche pwason yo remonte .

Pwojè sansibilizasyon sou pwason Hudson River

Pwojè sansibilizasyon sou pwason Hudson River NYSDOH gen pou objektif pou moun kap peche ak lot moun kap manje pwason Hudson River konnen, konprann ak swiv konsèy yo.

Konsèy Eta New York Konsènan Pwason

www.health.ny.gov/fish

Pou w kapab yon patnè Hudson River, rele (518) 402-7530

oubyen 1-800-458-1158

Voye imèl bay HRFA@health.ny.gov

www.health.ny.gov/hudsonriverfish

Lapèch Eta New York

Depatman Pwoteksyon Anviwònman Eta Nouyòk (New York State Department of Environmental Conservation, NYS DEC)

Vizite www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html; (518) 402-8920

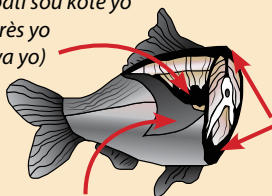
Pwason ki soti nan boutik ak restoran

Visit www.fda.gov/fishadvice or www.epa.gov/fishadvice

Retire grès yo pou w retire PCB yo

Suiv konsèy ki anba yo pou redui kantite PCB yo de mwatye.

*Koupe pati sou kote yo
ki gen grès yo
(Pati nwa yo)*



*Koupe grès ki
nan pati do ak
vant pwason an*

Retire po a

- Apre ou fin netwaye pwason an, griye oubyen kuit pwason an sou on griy pou grès yo ka koule.
- Pa fri pwason an oubyen itilize grès la pou fè sòs.

**Pa manje pati vèt nan krab la (tomalley) epi
pa itilize dlo k ap kuit li a.**

