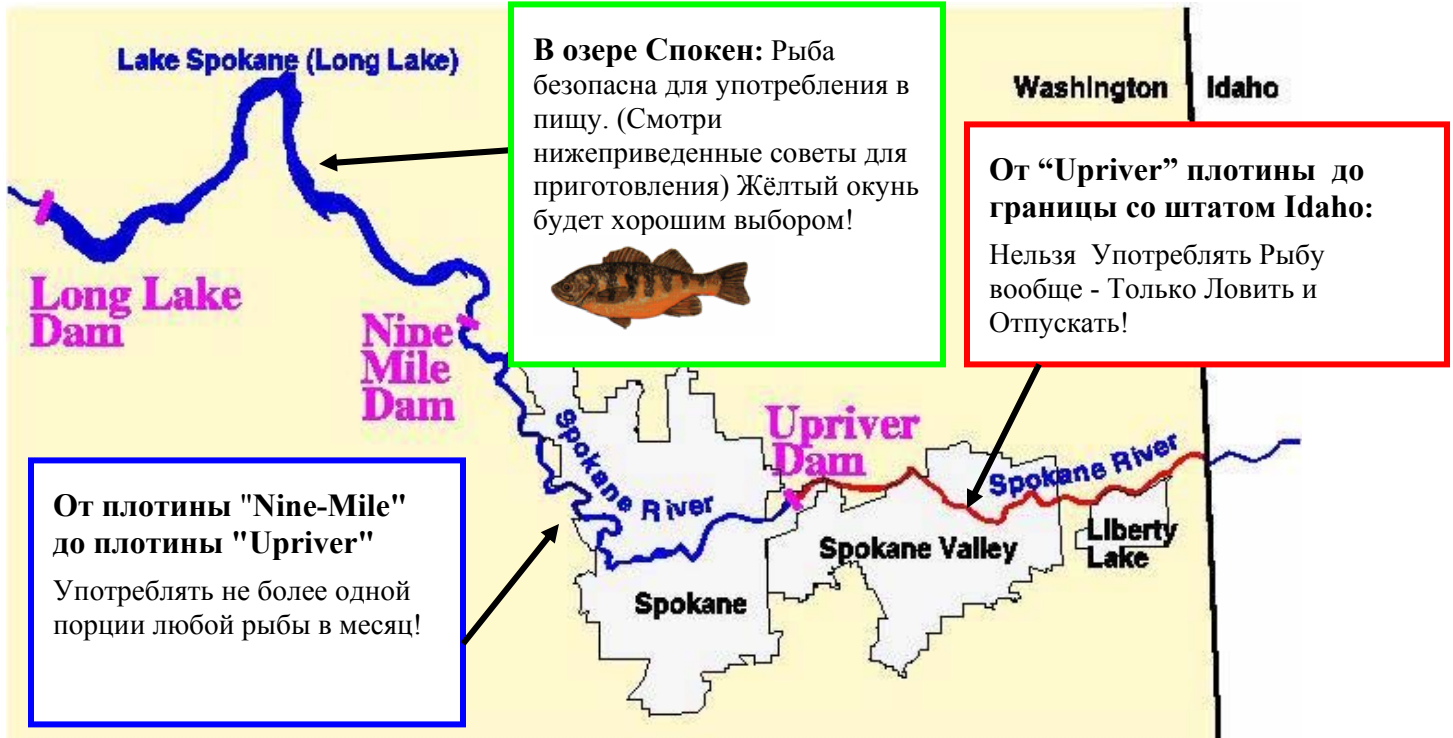
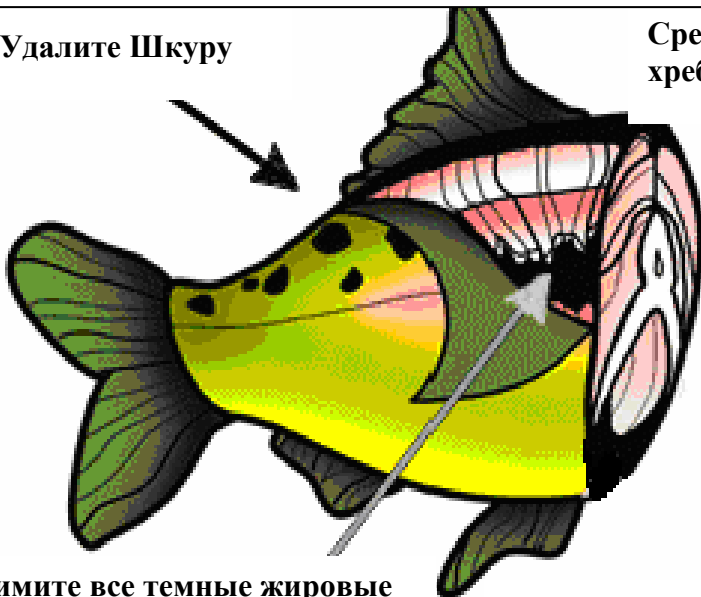


Рыба в реке Спокен содержит в себе химические соединения, которые называются PCBs. В некоторых участках реки Спокен уровень PCB's в рыбе выше, чем в других. Если вы употребляете рыбу, пойманную в реке Спокен, следуйте нижеприведенным советам. Особенно этих советов должны придерживаться матери ожидающие или планирующие иметь ребенка, потому что PCBs способен причинить вред ребенку до его рождения, поэтому отнеситесь к этому предостережению с особым вниманием.



Приготовляйте Рыбу следующим методом для уменьшения риска содержания PCBs:

Удалите Шкуру



Срежьте весь жир по хребту

Для Дополнительной Информации Звоните Бесплатно:
1-877-485-7316
www.doh.wa.gov/ehp/oe-has/EHA_fish_adv.htm
или обращайтесь в Региональный Отдел Здравоохранения г. Спокен.
(509) 324-1574
www.srhd.org

Снимите все темные жировые отложения жира с обеих сторон филе, возле шкуры

Срежьте жир на животе

- Приготовляйте рыбу на решетке, чтобы сок и жир могли стекать
- Не употребляйте в пищу сок (юшку) кости, внутренности и шкуру.