

# Hướng Dẫn Ăn Cá Của Lưu Vực Sông Delaware



## Biết Loại Cá Nào An Toàn Để Ăn & Cách Chế Biến Chúng

### *Nội dung:*

- Thông tin Liên hệ Cơ quan, trang 2
- Bảng chú giải, trang 3
- Cách sử dụng Hướng dẫn này, trang 11
- Khuyến cáo từ DE, NJ, NY, PA, trang 12

**KHUYẾN CÁO NĂM 2021 của  
Delaware Riverkeeper Network**

## **Người quản lý sông (Riverkeeper) là ai?**

Người quản lý sông là một thanh tra viên phi chính phủ, toàn thời gian, được tài trợ bởi tổ chức tư nhân, có trách nhiệm đặc biệt là người biện hộ công khai cho một vùng nước. Chủ thể được bảo vệ của Người quản lý sông là nguồn tài nguyên sông và những công dân đấu tranh để bảo vệ con sông.

Công việc của Người quản lý sông tại Delaware là bảo vệ sông Delaware và tất cả các nhánh và môi trường sống của lưu vực sông. Maya K. van Rossum, Người quản lý sông Delaware, đã lãnh đạo Delaware Riverkeeper Network hơn 25 năm nay. Được hỗ trợ bởi đội ngũ nhân viên và tình nguyện viên tận tụy, van Rossum giám sát việc tuân thủ luật môi trường, trả lời các khiếu nại và yêu cầu hỗ trợ của công dân, xác định các vấn đề ảnh hưởng đến lưu vực sông Delaware và đưa ra những phản hồi phù hợp. Đóng vai trò như một nhân chứng sống về tình trạng của hệ sinh thái, Người quản lý sông là người ủng hộ quyền của con người trong việc bảo vệ và gìn giữ môi trường.

## **Giới thiệu về Delaware Riverkeeper Network**

Kể từ khi thành lập vào năm 1988, Delaware Riverkeeper Network (DRN) đã đấu tranh cho quyền lợi của các cộng đồng của chúng tôi có được con sông Delaware và các nhánh chảy tự do, sạch sẽ, lành mạnh và phong phú với sự sống đa dạng. DRN hoạt động trên khắp bốn tiểu bang của lưu vực sông Delaware và ở cấp liên bang khi các vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe của lưu vực sông của chúng ta diễn ra trên phạm vi hoạt động quốc gia. DRN trao quyền cho các cộng đồng với sự tương tác và thông tin cần thiết để thành công trong việc bảo vệ Sông và khu vực của chúng ta, ở hiện tại và trong tương lai. Thông qua sự ủng hộ độc lập và việc sử dụng các sự kiện, khoa học và pháp luật, DRN mang lại tiếng nói, sức mạnh và sự bảo vệ cho các cộng đồng và các đường thủy của sông Delaware.





## **Thông điệp từ Người quản lý sông Delaware**

Bất chấp thực tế rằng các chất độc hại bị hạn chế và thậm chí bị cấm sử dụng, chúng vẫn tiếp tục xâm nhập vào nguồn nước của chúng ta, đi qua chuỗi thức ăn vào cơ thể những con cá chúng ta ăn và đi vào cơ thể chúng ta. Sự tích tụ các chất gây ô nhiễm này trong môi trường và trong cơ thể chúng ta có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta.

Tất cả chúng ta đều sống với những rủi ro. Có những rủi ro chúng ta không kiểm soát được; những rủi ro khác nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta. Giống như việc bỏ hút thuốc sẽ tốt cho sức khỏe của bạn, giảm tiếp xúc với các chất độc hại là cách bảo vệ bản thân và gia đình, đặc biệt là trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và phụ nữ mang thai có nguy cơ bị ảnh hưởng sức khỏe cao hơn khi tiếp xúc với các chất độc hại này.

Bạn có thể sẵn lòng ăn cá từ vùng nước của lưu vực sông Delaware, hoặc bạn có thể cung cấp những con cá đánh bắt được làm thức ăn cho gia đình bạn khi cần. Cá là một khẩu phần quan trọng của chế độ ăn uống lành mạnh, nhưng người câu cá nên biết loại cá nào an toàn để ăn và cách chế biến chúng. Mục đích của hướng dẫn này là cung cấp cho người câu cá thông tin để giúp họ đưa ra quyết định về lập kế hoạch bữa ăn và đề xuất các cách để giảm thiểu tiếp xúc với chất độc hại trong cá.

Câu cá là một cách tuyệt vời để trải nghiệm các dòng sông của chúng ta và phát triển kết nối với thiên nhiên. Và đó là một hoạt động tuyệt vời cho cả gia đình. Vui lòng sử dụng hướng dẫn này để giảm tiếp xúc với chất gây ô nhiễm và bảo vệ sức khỏe của gia đình bạn.

*Maya K. van Rossum*

Maya K. van Rossum  
Người quản lý sông Delaware

## Lời cảm ơn

Hướng dẫn này là bản cập nhật của Ăn Cá Cửa Lưu Vực Sông Delaware Biết Loại Cá Nào An Toàn Để Ăn & Cách Chế Biến Chúng, khuyến cáo được thực hiện bởi Delaware Riverkeeper Network năm 2005. Những người câu cá và cá nhân từ các cơ quan địa phương, tiểu bang và khu vực tham gia vào việc chuẩn bị và tuyên truyền các khuyến cáo tiêu thụ cá đã xem xét hướng dẫn năm 2005.

Đối với bản cập nhật này, Delaware Riverkeeper Network (DRN) đã xem xét những khuyến cáo của tiểu bang gần đây từ các tiểu bang trong Lưu vực Sông Delaware như New York, New Jersey, Pennsylvania và Delaware cũng như EPA Hoa Kỳ và FDA Hoa Kỳ. Chúng tôi đã thu thập thông tin gần đây để cập nhật hướng dẫn năm 2005 và trình bày các khuyến cáo bảo vệ cao nhất cho người câu cá và gia đình họ.

Bản dịch tiếng Việt và tiếng Khmer (tiếng Campuchia) do Nationalities Services Center biên soạn.

*Hỗ trợ chính được cung cấp bởi William Penn Foundation.*

### **Hình ảnh & Minh họa**

Bìa mặt - *P. Goodman*

Trang đôi i - ảnh, *T. Carluccio*

Trang i - ảnh, *K. Black*

Trang iv - bản đồ, *Delaware River Basin Commission*

Trang 1 - ảnh, *T. Carluccio*

Trang 5 - ảnh minh họa, *P. Tran*

Trang 6 - ảnh minh họa, *P. Tran*

Trang 8 - ảnh minh họa, *Alabama Fish Consumption Advisories 2019*

Trang 14 - ảnh, *ckaras, Pixabay*

Trang 15 - ảnh trên cùng, *A. Nguyen*, ảnh dưới cùng, *R. Wood*

Trang 19 - theo chiều kim đồng hồ từ trên cùng bên trái, *W.*

*Selopouchin, F. Stine, V. Burnett, DRN staff photo*

Trang 21 - ảnh, *E. Rodgers*

# Mục lục

Thông điệp từ Người quản lý sông Delaware	i
Lời cảm ơn	ii
Bản đồ Lưu vực Sông Delaware	iv
Cách thức Biên soạn Hướng dẫn này	1
Thông tin Liên hệ Tiểu bang	2
Bảng chú giải	3
Chất gây ô nhiễm trong Cá và Động vật có vỏ	5
Con đường Chất ô nhiễm đi vào Tuyến đường thủy	6
Giảm thiểu Tiếp xúc với Chất độc hại	7
Sự tích tụ Chất độc hại trong Cá và Động vật có vỏ	8
Làm sạch cá	9
Giảm thiểu Tiếp xúc với PCB	9
Lưu ý Đặc biệt với Cua & Tôm hùm	9
Hướng dẫn Nấu ăn	10
Khuyến cáo chung	10
Cách sử dụng Hướng dẫn này	11
Đếm Số lượng Bữa ăn	11
Khuyến cáo cho Hạ lưu chính của Sông Delaware	12
Khuyến cáo của Tiểu bang New York	14
Tiểu bang New Jersey	16
Khuyến cáo của Tiểu bang Pennsylvania	20
Khuyến cáo của Tiểu bang Delaware	21

# Bản đồ Lưu vực Sông Delaware



## Cách thức Biên soạn Hướng dẫn này

Delaware Riverkeeper Network (DRN) đã xem xét những tài liệu khuyến cáo của bang gần đây từ các bang trong lưu vực sông Delaware như New York, New Jersey, Pennsylvania và Delaware nhằm thu thập thông tin được trình bày trong hướng dẫn này. Chúng tôi tập trung xem xét các khuyến cáo về cá và động vật có vỏ đánh bắt từ các tuyến sông địa phương.

***Nhiều người tin rằng bạn có thể nhìn về bề ngoài, mùi hoặc vị của cá và biết được nó có phải là thực phẩm an toàn hay không. Điều này không đúng.***

Xác định sự hiện diện của chất ô nhiễm độc hại trong cá và động vật có vỏ là một quá trình phức tạp đòi hỏi thiết bị tinh vi. Để mở rộng các khuyến cáo, các bang có thể so sánh mức độ chất gây ô nhiễm trong cá với giới hạn được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) áp dụng cho cá thương phẩm hoặc các bang có thể tiến hành đánh giá rủi ro dựa trên các phương pháp được xây dựng nội bộ hoặc phương pháp do Cục Bảo vệ Môi sinh Hoa Kỳ xây dựng (EPA). Khuyến cáo tiêu thụ cá cũng có thể xem xét các vấn đề sức khỏe phức tạp, chất ô nhiễm trong cá và vai trò quan trọng của cá trong chế độ ăn uống lành mạnh.

- New York so sánh mức độ chất gây ô nhiễm với các tiêu chuẩn thị trường của FDA và cũng xét tới các yếu tố rủi ro sức khỏe tiềm ẩn như vậy.
- Pennsylvania sử dụng các phương pháp đánh giá rủi ro dựa trên EPA đối với thủy ngân và Cấp độ Hành động của FDA đối với các chất gây ô nhiễm khác. Các khuyến cáo của Pennsylvania được dựa trên cá đã được làm sạch và nấu chín (Xem *Làm sạch cá để giảm thiểu rủi ro*).
- Delaware và New Jersey sử dụng phương pháp đánh giá rủi ro dựa trên EPA.

Khi chúng tôi thấy sự khác biệt giữa các khuyến cáo của các bang về các tuyến đường thủy chung, chúng tôi đã đưa vào các khuyến nghị nghiêm ngặt hơn để bảo vệ những người câu cá và gia đình họ tốt nhất.



## Thông tin Liên hệ Tiểu bang

Hướng dẫn này được tổng hợp từ thông tin được trình bày trong các khuyến cáo về cá gần đây cho các tiểu bang lưu vực sông Delaware. Để kiểm tra cập nhật về các khuyến cáo này, vui lòng sử dụng thông tin liên hệ bên dưới.

### Delaware

*Khuyến cáo Tiêu thụ Cá Sông Delaware - PDF*  
<http://bit.ly/DE2018FishConsumption>

**Bộ phận Kiểm soát Công nghiệp cá thuộc Sở Tài nguyên và Môi trường:** 302-739-9914

**Sở Y tế và Dịch vụ xã hội, Phòng Y tế Công cộng**  
302-744-4700

### New Jersey

*2020 Đánh bắt cá thông minh, Tiêu thụ cá thông minh - PDF*  
<http://bit.ly/NJ2020FishConsumption>

**Cục Bảo Vệ Môi Trường**  
**Ban Khoa học và Nghiên cứu:** 609-984-6070

**Sở Y tế New Jersey**  
609-826-4935

### New York

*Tư Vấn Sức Khỏe Về Ăn Cá Và Đánh Bắt Cá - PDF*  
<https://www.health.ny.gov/publications/2800.pdf>

**Department of Environmental Conservation**  
Điện thoại: 518-402-8924 | Email: [fwwfish@dec.ny.gov](mailto:fwwfish@dec.ny.gov)

**Sở Y tế**  
Điện thoại: 518-402-7800 hoặc 800-458-1158 | Email: [BTSA@health.ny.gov](mailto:BTSA@health.ny.gov)

### Pennsylvania

*Tư vấn Sức khỏe Cộng đồng Pennsylvania: Tiêu thụ Cá năm 2020 - PDF*  
<http://bit.ly/PA2020FishConsumption>

**Cục Bảo Vệ Môi Trường**  
717-787-9637 | trang web: [www.dep.pa.gov](http://www.dep.pa.gov)

**Sở Y tế**  
717-787-3550 | trang web: [www.health.pa.gov](http://www.health.pa.gov)

**Ủy ban Thuyền và Cá**  
814-359-5147 | trang web: [www.fishandboat.com](http://www.fishandboat.com)



## **Bảng chú giải**

**Cá nhân có nguy cơ cao:** Phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ, phụ nữ mang thai, cho con bú, trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 15 tuổi.

**Cá voi vây:** Thuật ngữ được sử dụng để phân biệt giữa cá thật và động vật có vỏ, tôm sông, sứa, v.v. Cá thật có máu lạnh, có xương sống và các chi cơ bản được đại diện bởi vây.

**Các chất PFAS hoặc Perfluoroalkyl và polyfluoroalkyl:** Cũng được gọi là PFC hoặc Hợp chất Pelfo hóa. Một nhóm hóa chất nhân tạo tồn lưu được sử dụng trong dụng cụ nấu chống dính, vải chống ố, bao bì thực phẩm và bột chữa cháy. PFAS có liên quan đến các dị tật bẩm sinh, phá vỡ nội tiết tố và làm tăng nguy cơ ung thư. Mặc dù một số chính phủ đã bắt đầu kiểm soát PFAS, việc sử dụng những hợp chất này vẫn còn phổ biến.

**Chất asen:** Một nguyên tố xuất hiện tự nhiên thường được tìm thấy trong môi trường kết hợp với các nguyên tố khác như oxy, clo và lưu huỳnh. Các dạng thức kết hợp được sử dụng trong chất bảo quản gỗ và thuốc trừ sâu, chủ yếu trên cây bông.

**Chất gây ô nhiễm:** Chất lây nhiễm hoặc gây ô nhiễm, hoặc không thể đưa vào sử dụng.

**Chất gây ung thư:** Chất sản sinh ra ung thư.

**Chlordane:** Một hóa chất độc hại, được sản xuất tại Hoa Kỳ từ năm 1948 đến 1988, được sử dụng làm thuốc trừ sâu trên cây trồng nông nghiệp và cây trong vườn, và làm thuốc diệt mối cho các tòa nhà và nhà cửa. Hoa Kỳ đã cấm toàn bộ việc sử dụng Chlordane vào năm 1988, nhưng dư lượng có thể vẫn còn trong các tòa nhà và trong đất.

**Chuỗi thức ăn:** Đường dẫn thực phẩm từ một nguồn nhất định (ví dụ: tảo hoặc thực vật) đến người tiêu dùng (ví dụ: cá).

**Cửa sông:** Sông, suối, vịnh và đầm lầy bị ảnh hưởng bởi biến động thủy triều nơi nước ngọt gặp và trộn với nước mặn; cửa sông có thể có các vùng nước ngọt, nước lợ và nước mặn.

**DDT:** Một loại thuốc trừ sâu clo hóa được sản xuất rộng rãi, được sử dụng trên cây trồng nông nghiệp và để kiểm soát côn trùng mang mầm bệnh như sốt rét và sốt phát ban. Độc tố tồn lưu này và các hợp chất liên quan đã bị cấm sử dụng tại Hoa Kỳ vào năm 1972, mặc dù nó vẫn được sử dụng ở một số quốc gia khác.

**Diieldrin:** Hóa chất độc hại bị cấm ở Hoa Kỳ vào năm 1987. Diieldrin cũng từng được sử dụng làm thuốc diệt côn trùng và thuốc diệt mối.

**Dioxin:** Một họ các hóa chất độc hại tồn lưu có thể hình thành trong quá trình tẩy clo tại các nhà máy bột giấy và giấy, trong quá trình khử trùng bằng chất thải, và tại các nhà máy xử lý nước uống. Dioxin cũng được thải vào không khí ở dạng khí thải từ chất thải rắn đô thị và lò đốt công nghiệp.

**Đánh giá rủi ro:** Một quy trình đánh giá khả năng những người tiếp xúc có thể có những ảnh hưởng tới sức khỏe.

**Độc hại:** Chất lượng độc hại hoặc có hại cho đời sống thực vật hoặc động vật. Mức độ một vật được coi là có hại hoặc độc hại được gọi là Độc tính.

**Động vật có vỏ:** Động vật không xương sống dưới nước có vỏ, vỏ không nhất thiết phải ở bên ngoài. Thuật ngữ này được sử dụng để chỉ các động vật thân mềm và động vật giáp xác có thể ăn được.

**Động vật giáp xác:** Động vật không xương sống sinh sống dưới nước, cơ thể và tay chân có khớp và phân đoạn, và một bộ xương ngoài giống như vỏ. Ví dụ: tôm hùm, tôm và cua.

**Gan tụy:** Thường được gọi là mù tạt, gạch, gan hoặc tuyến xanh. Gan tụy là tuyến màu xanh lá cây hơi vàng dưới mang của động vật giáp xác.

**Hệ thống dẫn lưu:** Diện tích đất dẫn lưu bởi một dòng suối cụ thể và các nhánh của nó. Cũng được gọi là Đầu nguồn hoặc Lưu vực sông.

**Khẩu phần bữa ăn:** Trong số các tiểu bang của lưu vực sông Delaware, các khuyến cáo mô tả một bữa ăn cho một người nặng 150 pound là 6 ounce cá nấu chín hoặc 8 ounce cá chưa nấu chín. Đối với một đứa trẻ, một bữa ăn được coi là chứa 2 ounce cá nấu chín hoặc 3 ounce cá chưa nấu chín.

**Khuyến cáo về tiêu thụ cá:** Các hướng dẫn được biên soạn bởi các cơ quan tiểu bang và liên bang nhằm giúp mọi người lên kế hoạch giữ những con cá nào, cũng như tần suất và mức độ tiêu thụ cá.

**Lưu vực sông:** Diện tích đất dẫn lưu bởi một dòng suối cụ thể và các nhánh của nó. Cũng được gọi là Đầu nguồn hoặc Lưu vực sông.

**Mirex:** Một hóa chất nhân tạo tồn lưu được sử dụng làm thuốc trừ sâu trên cây ăn quả và thuốc lá, và thêm vào sơn và nhựa như một chất chống cháy. Việc sử dụng hoặc sản xuất Mirex đã bị cấm ở Hoa Kỳ từ năm 1978.

**PCBs hoặc Polychlorination Biphenyl:** Một nhóm các hóa chất tồn lưu được sản xuất được sử dụng làm chất làm mát và chất bôi trơn trong máy biến thế và các thiết bị điện khác vì PCB không dễ cháy và là chất cách điện tốt. PCB không có mùi hoặc vị. Không có nguồn PCB tự nhiên được biết đến. Hoa Kỳ đã cấm sản xuất PCB vào năm 1977, nhưng chúng vẫn được sử dụng trong các ứng dụng kín tại Hoa Kỳ và trên toàn thế giới.

**Thuốc trừ sâu:** Hóa chất dùng để diệt côn trùng, cỏ dại, nấm mốc, động vật gặm nhấm hoặc tảo.

**Thủy ngân:** Một nguyên tố xuất hiện tự nhiên có thể xâm nhập vào không khí từ việc khai thác quặng, đốt than và chất thải, và từ các nhà máy sản xuất.

## Chất gây ô nhiễm trong Cá và Động vật có vỏ

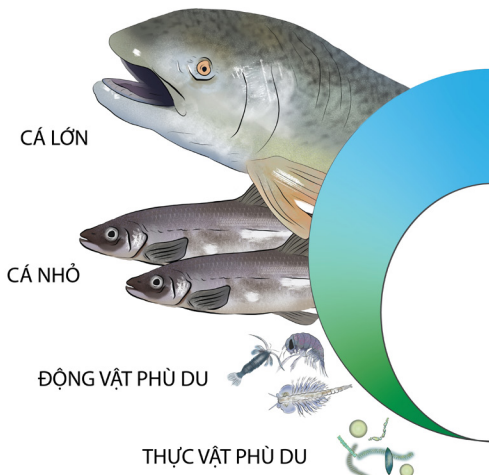
Các chất gây ô nhiễm độc hại, như thủy ngân, PCB, thuốc trừ sâu clo hóa (chlordane và DDT), điôxin và PFAS có trong môi trường của chúng ta. Một số chất gây ô nhiễm này ban đầu được phát triển để sử dụng làm thuốc trừ sâu hoặc chất chống cháy, hoặc để làm cho các vật liệu có khả năng chống nước, dầu và mỡ cao hơn. Một số chất gây ô nhiễm độc hại được phát triển có chủ ý. Những chất gây ô nhiễm độc hại khác là sản phẩm phụ của các quy trình công nghiệp, hoặc được giải phóng trong quá trình đốt than hoặc chất thải khác.

Mặc dù các chất độc hại này bị hạn chế và thậm chí bị cấm sử dụng, chúng vẫn tiếp tục xâm nhập và di chuyển tới chuỗi thức ăn.

Nhiều chất gây ô nhiễm độc hại phân hủy rất chậm. Ví dụ, Chlordane có thể ở trong đất hơn 20 năm. PFAS đôi khi được gọi là “hóa chất vĩnh hằng” vì chúng tồn tại trong một thời gian rất dài. Mặc dù dạng thức của nó có thể được thay, arsen không thể bị phân hủy trong môi trường.

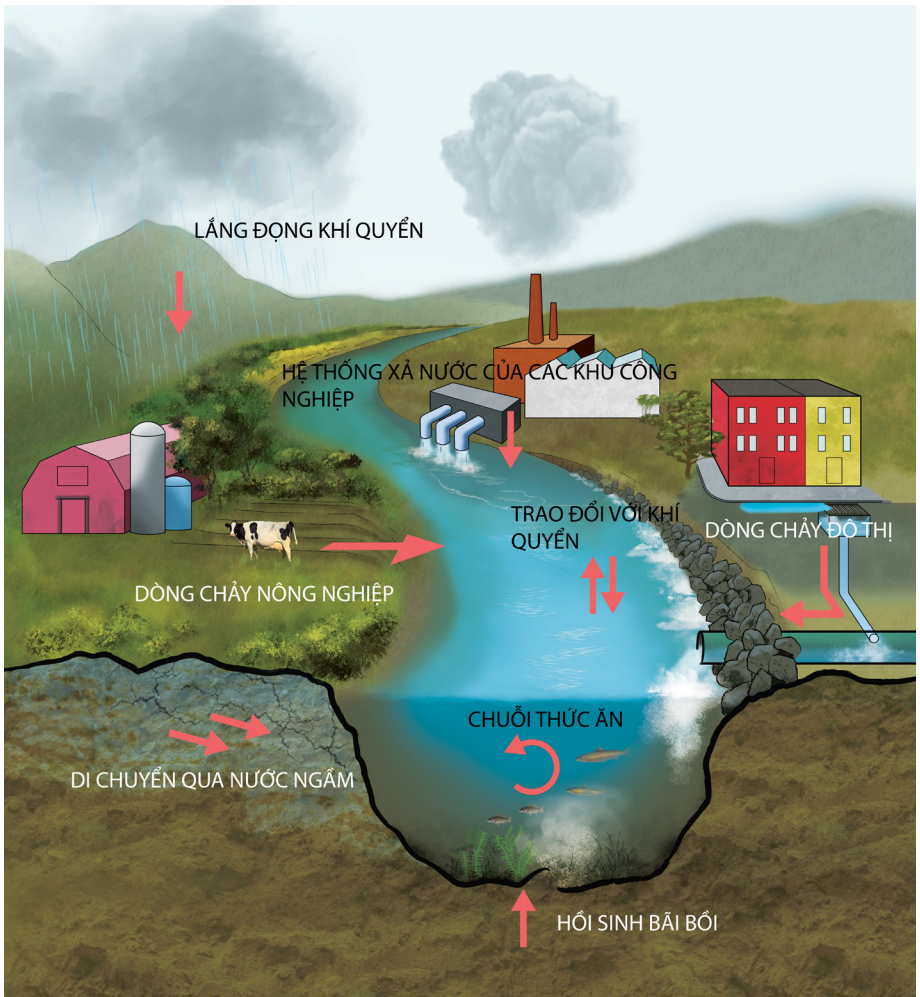
## Chất Độc Tích Tụ Trong Chuỗi Thức Ăn

Độc tố trong trầm tích và trong nước có thể bị ăn bởi các sinh vật phù du và các sinh vật khác ở đáy của chuỗi thức ăn. Ở mỗi giai đoạn trong chuỗi thức ăn, vì các sinh vật nhỏ sẽ bị các sinh vật lớn ăn nên chất độc sẽ tích tụ trong cơ thể chúng, với hàm lượng ngày càng cao. Kết quả là, những con cá sống lâu năm, có kích thước lớn sẽ có khả năng có nhiều hóa chất bên trong cơ thể chúng hơn những con cá ít tuổi, kích thước nhỏ hơn.



## Con đường Chất ô nhiễm đi vào Tuyến đường thủy

Một số chất gây ô nhiễm độc hại di chuyển những quãng đường dài, thậm chí trên toàn cầu. Hầu hết không bị phân tách trong nước. Thay vào đó, chúng dính vào các hạt đất và được đưa vào chuỗi thức ăn bởi các sinh vật nhỏ trong đất và nước. Hình minh họa dưới đây mô tả một số con đường mà các chất gây ô nhiễm độc hại được đưa vào chuỗi thức ăn.



## **Giảm thiểu Tiếp xúc với Chất độc hại**

Với hầu hết mọi người, tiêu thụ cá và động vật có vỏ là nguồn tiếp xúc chính với methylmercury, PCB, thuốc trừ sâu clo hóa (chlordane và DDT) và dioxins, nhưng bạn có thể giảm nguy cơ tiếp xúc với các chất độc hại này bằng cách:

- Thực hiện theo các khuyến cáo cho các vùng nước bạn câu cá.
- Nếu có thể, hãy chọn câu cá nước ngọt ở vùng nước nơi cá đã được kiểm tra chất gây ô nhiễm, nhưng không có khuyến cáo cụ thể nào được đưa ra.
- Chỉ giữ lại những con cá còn sống và trông khỏe mạnh
- Ăn cá nhỏ hơn của một loài miễn là nó có chiều dài hợp pháp.
- Cá già (lớn hơn) có thể bị ô nhiễm nhiều hơn vì chúng có nhiều thời gian hơn tích lũy chất gây ô nhiễm trong cơ thể.
- Ăn những khẩu phần cá nhỏ hơn và ăn ít bữa cá hơn.
- Ăn nhiều loại cá.
- Làm sạch và nấu cá theo cách giảm tiếp xúc với PCB và các chất gây ô nhiễm hữu cơ khác. Cá có nhiều thịt mỡ, chẳng hạn như cá da trơn (không bao gồm cá được nuôi trong trang trại), cá vược và cá vược sọc, có xu hướng hấp thụ nhiều PCB và chlordane hơn vì những chất gây ô nhiễm này được lưu trữ trong chất béo.
- Giảm các bữa ăn cá từ vùng nước có khuyến cáo. Nếu hướng dẫn cho phép 4 bữa ăn mỗi tháng, không ăn cả 4 bữa trong cùng một tuần. Điều này đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ và trẻ nhỏ.
- Phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ, phụ nữ mang thai, cho con bú và trẻ em dưới 15 tuổi nên tránh ăn bất kỳ loại cá nào bị nghi là bị nhiễm độc.
- Những người câu cá muốn tận hưởng niềm vui câu cá, nhưng muốn loại bỏ những rủi ro tiềm ẩn liên quan đến việc ăn cá nhiễm độc, nên cân nhắc việc bắt cá và “bắt rồi thả”.

## Sự tích tụ Chất độc hại trong Cá và Động vật có vỏ

Ngay cả khi tồn tại trong nước với lượng cực nhỏ, một số hóa chất có xu hướng tích tụ trong mô cá vì cá hấp thụ các chất gây ô nhiễm từ nước và trầm tích và từ thực phẩm chúng ăn. Lượng chất gây ô nhiễm cá tích lũy tùy thuộc vào loài, kích cỡ, tuổi và giới tính, và khu vực cho cá ăn.

Nói chung, cá già hơn và lớn hơn tích lũy nhiều chất gây ô nhiễm nhất.

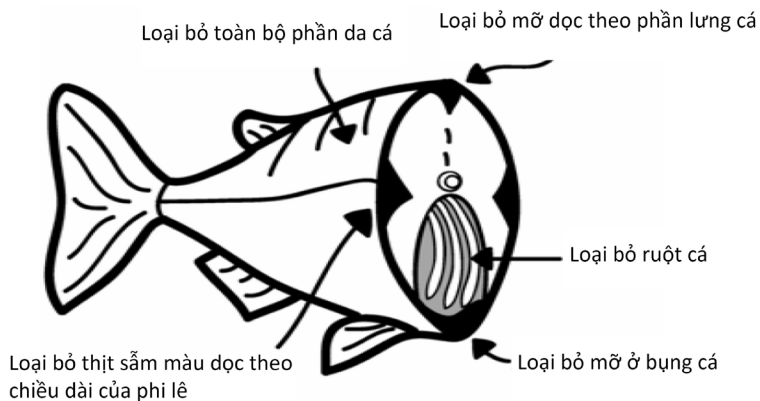
*Nguồn: Fish Consumption Advisories, n.d., Delaware Department of Natural Resources and Environmental Control, <https://dnrec.alpha.delaware.gov/fish-wildlife/fishing/consumption-advisories/>*

Các độc tố khác nhau tích tụ trong các bộ phận khác nhau của cá.

Thủy ngân tích tụ trong cơ của cá (phần bạn ăn), thay vì chất béo hoặc da, và lượng thủy ngân này không thể được giảm thiểu bằng cách làm sạch cá hoặc nấu chín cá. Cách duy nhất để giảm lượng thủy ngân bạn ăn vào người từ những con cá đánh bắt là giảm lượng cá bị nhiễm độc bạn ăn.

PFAS, kết hợp với protein, đã được phát hiện trong máu, gan, não và cơ của cá. Cũng như thủy ngân, cách duy nhất để giảm tiếp xúc với PFAS từ cá là giảm lượng cá bị nhiễm bẩn mà bạn ăn.

PCB và các chất gây ô nhiễm hữu cơ như Dioxin, mirex, DDT, chlordane và dieldrin tích tụ trong các lớp mỡ của cá và ngay dưới da. Bằng cách loại bỏ da và chất béo trước khi nấu, bạn có thể giảm mức độ các hóa chất độc hại này.



## **Làm sạch cá**

Đặt cá trên đá hoặc làm lạnh dưới 45°F cho đến khi cá được làm sạch và phi lê. Sau đó bảo quản cá trong tủ lạnh cho đến khi được nấu chín.

Thực hiện theo các thực hành vệ sinh tốt. Vi khuẩn, vi rút hoặc ký sinh trùng có thể ở trong hoặc trên thân cá. Nên rửa tay, dụng cụ và bề mặt làm việc trước và sau khi xử lý bất kỳ loại cá sống nào.

Mang găng tay bảo vệ khi chuẩn bị bất kỳ loại cá nào.

Loại bỏ ruột và các cơ quan nội tạng của cá ngay khi bạn có các dụng cụ thích hợp. Hãy cẩn thận để không làm thủng các cơ quan nội tạng. Tránh tiếp xúc trực tiếp với ruột cá. Vứt bỏ ruột cá. Không ăn ruột cá.

Tránh trực tiếp xử lý hoặc chuẩn bị cá khi bạn có vết cắt hoặc vết loét mở trên tay.

**Ngâm cá hoặc động vật có vỏ sẽ không loại bỏ chất gây ô nhiễm.**

## **Giảm thiểu Tiếp xúc với PCB**

Cách làm sạch cá nhằm giảm PCB và các chất ô nhiễm hữu cơ khác:

- Loại bỏ toàn bộ phần da cá.
- Cắt mỡ bụng cá dọc theo phần dưới cùng của thân cá.
- Cắt bỏ bất kỳ chất béo trên xương sống của cá.
- Cắt bỏ phần mỡ hình chữ V dọc theo cạnh mỗi bên của cá.

## **Lưu ý Đặc biệt với Cua & Tôm hùm**

Không ăn các tuyến màu xanh lá cây (mù tạt, gach, gan hoặc gan tụy) được tìm thấy trong phần cơ thể của cua và tôm hùm. Mô này đã được phát hiện có chứa chất gây ô nhiễm cao, bao gồm PCB và kim loại nặng.

Cách chuẩn bị cua và tôm hùm:

- Loại bỏ các tuyến màu xanh lá cây trước khi nấu ăn.
- Không ăn các tuyến xanh.
- Không sử dụng nước nấu ăn hoặc các tuyến màu xanh để làm nước ép, nước sốt hoặc súp.
- Sau khi nấu, bỏ nước nấu.

## Hướng dẫn Nấu ăn

Hãy làm theo các hướng dẫn làm sạch và nấu ăn:

- Không ăn cá hoặc hải sản chưa nấu chín.
- Nấu hoặc ngâm cá không thể loại bỏ các chất gây ô nhiễm, nhưng nhiệt độ nấu ăn làm tan chảy một số chất béo trong cá.
- Đun sôi, nướng lò hoặc nướng cá đã cắt tia, lật da trên giá để mỡ chảy ra.
- Loại bỏ tất cả mỡ nhỏ giọt. Không sử dụng mỡ nhỏ giọt để nấu các loại thực phẩm khác hoặc để chuẩn bị nước sốt.
- Không chiên chảo hoặc chiên ngập dầu. Tránh chiên cùng bột chiên vì chúng giữ trong chất béo hóa lỏng có thể chứa chất gây ô nhiễm.
- Nấu hải sản tới nhiệt độ bên trong là 145°F.

Sở Y tế tiểu bang New York cảnh báo rằng cá và động vật có vỏ có thể bị nhiễm vi khuẩn, vi rút hoặc ký sinh trùng có thể gây bệnh. Những người có nguy cơ cao (ví dụ: những người bị suy giảm miễn dịch, mắc bệnh gan hoặc các bệnh mãn tính khác) có thể dễ mắc bệnh hơn và bị ảnh hưởng nghiêm trọng hơn bởi các bệnh truyền nhiễm này. Do đó, tất cả những thực phẩm này nên được nấu chín kỹ trước khi ăn.

## Khuyến cáo chung

EPA Hoa Kỳ khuyến nghị phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ (khoảng từ 16 đến 49 tuổi), phụ nữ có thai và đang cho con bú, và trẻ nhỏ nên ăn nhiều cá có hàm lượng thủy ngân thấp hơn để có lợi cho sự phát triển và sức khỏe quan trọng.

EPA Hoa Kỳ cũng khuyến nghị phụ nữ và trẻ em nên ăn hai đến ba phần cá và động vật có vỏ (thuộc nhiều loại) mỗi tuần.

Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ khuyến nghị phụ nữ mang thai hoặc có thể mang thai, cho con bú và trẻ nhỏ không nên ăn cá ngừ mắt to, cá thu vua, cá marlin, cá orange roughy, cá mập, cá kiếm hoặc cá đồng (từ Vịnh Mexico) do ô nhiễm thủy ngân.



## Cách sử dụng Hướng dẫn này

Các khuyến cáo được ban hành cho hạ lưu chính của Sông Delaware được trình bày trong hướng dẫn này theo khu vực sông, không xếp theo tiểu bang ban hành, và bao gồm các khuyến nghị bảo vệ mức cao nhất.

Sau bảng cho hạ lưu chính của Sông Delaware, bạn sẽ thấy các bảng cung cấp thông tin khuyến cáo cho từng tiểu bang của bốn tiểu bang thuộc Lưu vực Sông Delaware và các tuyến đường thủy.

Để sử dụng hướng dẫn này:

**Bước 1.** Trong các bảng bắt đầu từ trang 12, hãy tìm tên của vùng nước mà bạn đánh bắt cá.

**Bước 2.** Xem những loài cá nằm trong khuyến cáo.

**Bước 3.** Tìm hiểu xem có bao nhiêu cá thuộc những loài này bạn có thể ăn một cách an toàn.

**Bước 4.** Xem lại hướng dẫn ở trang 9 và trang 10 về cách giảm tiếp xúc với các chất gây ô nhiễm có thể có.



Vùng nước	Phạm vi địa lý	Loài	Khuyến cáo
Hồ Beltzville	Toàn bộ hồ	Cá vược Walleye	Hai bữa mỗi tháng

## Đếm Số lượng Bữa ăn

Sở Y tế Tiểu bang New York khuyên bạn nên xem xét TỔNG SỐ bữa ăn của bạn trong một năm.

Nếu hầu hết các loại cá bạn ăn đều nằm trong nhóm “Ăn không quá 1 bữa mỗi tuần” thì bạn không nên ăn nhiều hơn 52 bữa mỗi năm.

Nếu hầu hết các loại cá bạn ăn đều nằm trong nhóm “Ăn không quá 1 bữa mỗi tháng” thì bạn không nên ăn nhiều hơn 12 bữa mỗi năm.

Bạn cũng nên lưu ý rằng việc ăn cá từ nhóm “Ăn không quá 1 bữa mỗi tháng” cũng giống như ăn bốn con cá từ nhóm “Ăn không quá 1 bữa mỗi tuần”.

## Khuyến cáo cho Hạ lưu chính của Sông Delaware

Một số khuyến cáo dưới đây dành cho Hạ lưu chính của Sông Delaware được dựa trên các khuyến cáo tiêu thụ cá của Tiểu bang New Jersey cho Công chúng. Khuyến cáo này được trình bày dưới dạng một loạt các tần suất bữa ăn dựa trên nguy cơ 1 trên 10.000 và 1 trên 100.000 mắc bệnh ung thư ở một người trong suốt cuộc đời do thường xuyên ăn cá ở mức độ mà khuyến cáo đề ra. Khuyến cáo đính kèm tại đây dựa trên nguy cơ phơi nhiễm ung thư 1 trên 100.000 trong suốt cả đời.

Nguy cơ mắc ung thư 1 trên 100.000 là nguy cơ có thêm một người trong số một trăm ngàn người bị phơi nhiễm sẽ mắc ung thư vào thời điểm nào đó trong cuộc đời của họ. Tỷ lệ này bổ sung thêm vào nguy cơ 1 trong 3 người dân Hoa Kỳ sẽ mắc ung thư vào thời điểm nào đó trong cuộc đời (theo Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ). Hãy liên hệ với Tiểu bang New Jersey (xem trang 2) để biết thông tin về các khuyến cáo nguy cơ ung thư 1 trên 10.000.

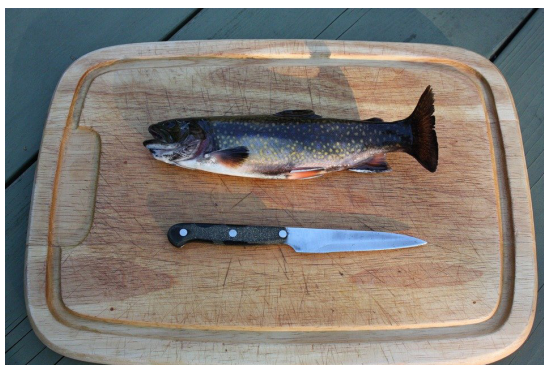
Hạ lưu chính của Sông Delaware			
Phạm vi địa lý	Loài	Khuyến cáo	
		Cho Công chúng	Người có nguy cơ cao
Biên giới NJ/NY/PA tới Cầu Morrisville	Cá vược đá	Hai bữa mỗi tháng	
Biên giới NY đến Water Gap	Lươn Mỹ	Một bữa mỗi tuần	Một bữa mỗi tháng
	Cá vược miệng nhỏ Cá vược Walleye	Một bữa mỗi tuần	
	Cá chó Cá nheo	Không giới hạn	Một bữa mỗi tháng
	Cá mút trắng	Một bữa mỗi tháng	
Tại Milford/Montague	Cá vược miệng nhỏ Cá vược Walleye	Một bữa mỗi tuần	Một bữa mỗi tháng
	Cá mút trắng	Một bữa mỗi tuần	
	Lươn Mỹ	Một bữa mỗi tháng	
Water Gap đến Phillipsburg	Cá nheo Cá vược miệng nhỏ	Không giới hạn	Một bữa mỗi tháng
	Cá vược Walleye	Không giới hạn	Một bữa mỗi tuần
	Cá trê trắng	Một bữa mỗi tuần	Không ăn
Tại Phillipsburg/Easton	Lươn Mỹ	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
	Cá nheo Cá vược sọc	Một bữa mỗi tháng	
	Cá vược miệng nhỏ	Một bữa mỗi tuần	

## Hạ lưu chính của Sông Delaware

Phạm vi địa lý	Loài	Khuyến cáo Cho Công chúng	Người có nguy cơ cao
Tại Phillipsburg/Easton	Cá mút trắng	Một bữa mỗi tuần	Một bữa mỗi tháng
Phillipsburg đến Trenton	Cá nheo Cá vược sọc	Bốn bữa mỗi năm	Không ăn
	Cá mút trắng Lươn Mỹ	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
	Cá vược miệng rộng	Không giới hạn	Một bữa mỗi tháng
	Cá vược miệng nhỏ	Một bữa mỗi tuần	Một bữa mỗi tháng
	Cá vược Walleye	Hai bữa mỗi tháng	
Tại Lambertville	Cá mút trắng	Một bữa mỗi tháng	
	Lươn Mỹ	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
	Cá nheo Cá vược miệng nhỏ	Một bữa mỗi tuần	Một bữa mỗi tháng
Tại Trenton	Lươn Mỹ	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
Tại Trenton/Crosswicks Creek	Cá rô trắng	Một bữa mỗi tuần	Một bữa mỗi tháng
	Lươn Mỹ	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
Tại cầu Tacony Palmyra	Cá nheo	Bốn bữa mỗi năm	Không ăn
	Cá rô trắng	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
Hợp lưu, Raccoon Creek	Lươn Mỹ	Một bữa mỗi năm	Không ăn
	Cá nheo	Bốn bữa mỗi năm	Không ăn
	Cá rô trắng	Một bữa mỗi tháng	
Hợp lưu, Woodbury Creek/Fort Mifflin	Cá rô trắng	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
	Lươn Mỹ	Một bữa mỗi năm	Không ăn
	Cá nheo	Bốn bữa mỗi năm	Không ăn
Sông Salem	Cá rô trắng	Một bữa mỗi tuần	Một bữa mỗi tháng
	Cá nheo	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
Cửa sông Delaware	Tất cả cá có vây	Ba bữa mỗi năm	Không ăn

## Khuyến cáo của Tiểu bang New York

Vùng nước	Phạm vi địa lý	Loài	Khuyến cáo Cho Công chúng	Người có nguy cơ cao
Hồ chứa Cannonsville	Toàn bộ hồ chứa	Cá vược miệng nhỏ, dài hơn 15 inch	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
		Cá vược miệng nhỏ, dưới 15 inch	Bốn bữa mỗi tháng	Không ăn
		Cá rô vàng	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
Herrick Hollow Creek	Toàn bộ mạng sông	Cá hồi suối	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
Hồ chứa Neversink	Toàn bộ hồ chứa	Cá vược miệng nhỏ	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
		Cá hồi nâu trên 24 inch	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
		Cá hồi nâu dưới 24 inch	Bốn bữa mỗi tháng	Không ăn
Hồ chứa Pepacton	Toàn bộ hồ chứa	Cá vược miệng nhỏ, dài hơn 15 inch	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
		Cá vược miệng nhỏ, dưới 15 inch	Bốn bữa mỗi tháng	Không ăn
		Cá rô vàng trên 9 inch	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
		Cá rô vàng dưới 9 inch	Bốn bữa mỗi tháng	Không ăn
		Cá hồi nâu trên 24 inch	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
		Cá hồi nâu dưới 24 inch	Bốn bữa mỗi tháng	Không ăn





## Tiểu bang New Jersey

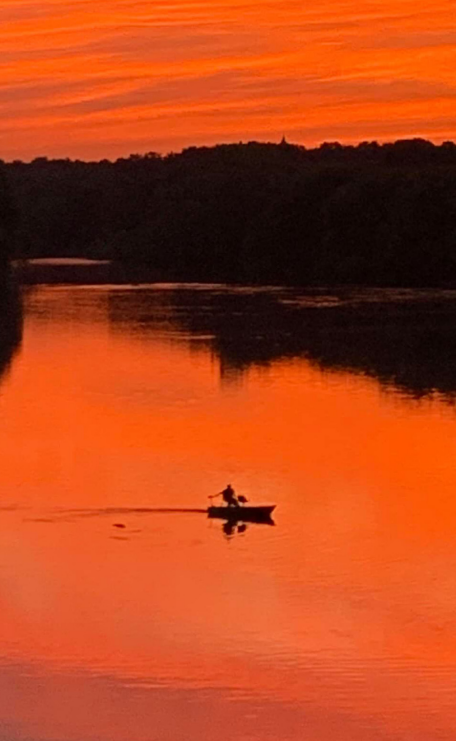
Các khuyến cáo tiêu thụ cá của Tiểu bang New Jersey cho Công chúng được trình bày dưới dạng một loạt các tần suất bữa ăn dựa trên nguy cơ 1 trên 10.000 và 1 trên 100.000 mắc bệnh ung thư ở một người trong suốt cuộc đời do thường xuyên ăn cá ở mức độ mà khuyến cáo đề ra. Khuyến cáo đính kèm tại đây dựa trên nguy cơ phơi nhiễm ung thư 1 trên 100.000 trong suốt cả đời. Vui lòng liên hệ với Tiểu bang New Jersey (xem trang 2) để biết thêm thông tin.

Vùng nước	Phạm vi địa lý	Loài	Khuyến cáo Cho Công chúng	Người có nguy cơ cao
Vùng nước Cửa sông và Biển, nơi không có khuyến cáo cụ thể	Toàn tiểu bang	Lươn Mỹ	Bốn bữa mỗi năm	Không ăn
		Tôm hùm Mỹ	Không ăn các tuyến màu xanh lá cây (gan tụy hoặc nước từ gan)	
		Cá Bluefish (dưới 6 lbs/24 inch)	Ăn không quá 1 bữa mỗi tháng	Không ăn
		Cá Bluefish (trên 6 lbs/24 inch)	Sáu bữa mỗi năm	Không ăn
		Cá vược sọc	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
Tất cả các vùng nước (trừ khi có ghi chú khác)	Toàn tiểu bang	Cá vược miệng rộng Cá Pumpkinseed Cá thái dương ngực đỏ Cá bống biển vàng	Không giới hạn	Một bữa mỗi tuần
		Cá bống biển vàng Cá bống biển nâu	Không giới hạn	Một bữa mỗi tháng
		Cá chó đen chuối Cá vược miệng rộng Cá vược miệng nhỏ	Một bữa mỗi tuần	Một bữa mỗi tháng
		Cá chép thường	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
		Cá hồi (Nâu, Suối, Cầu vồng)	Một bữa mỗi tuần	
Tất cả các vùng nước (trừ khi có ghi chú khác)	Pinelands <i>Lưu ý: Một phần của Pinelands nằm trong Lưu vực Sông Delaware.</i>	Cá mang xanh Cá Pumpkinseed Cá thái dương ngực đỏ	Không giới hạn	Một bữa mỗi tháng
		Cá bống biển nâu Cá bống biển vàng	Một bữa mỗi tuần	Không ăn
		Cá vược miệng rộng Cá chó đen chuối	Một bữa mỗi tháng	Không ăn

Vùng nước	Phạm vi địa lý	Loài	Khuyến cáo Cho Công chúng	Người có nguy cơ cao
Các sông nhánh của Vịnh Delaware	Đến đỉnh của thủy triều	Lươn Mỹ	Một bữa mỗi tháng	Bốn bữa mỗi năm
Hồ Assunpink	Toàn bộ hồ	Cá chó đen chuối Cá vược miệng rộng	Không giới hạn	Một bữa mỗi tháng
		Cá mang xanh Cá bống biển nâu	Không giới hạn	
Suối Big Timber	Toàn bộ mạng sông	Cá Pumpkinseed Cá vược miệng rộng Cá trê trắng	Không giới hạn	Một bữa mỗi tuần
Sông Cooper	Đập tràn dưới Hồ nhỏ Evans	Cá chép thường	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
		Cá mang xanh	Một bữa mỗi tuần	Một bữa mỗi tháng
Hồ sông Cooper	Toàn bộ hồ	Cá vược miệng rộng Cá crappie đen	Không giới hạn	Một bữa mỗi tuần
		Cá mang xanh Cá chép thường	Không giới hạn	
Suối Crosswicks	Toàn bộ mạng sông	Cá vược miệng rộng	Một bữa mỗi tuần	Một bữa mỗi tháng
		Cá trê trắng	Không giới hạn	Một bữa mỗi tuần
Hồ Crystal	Toàn bộ hồ	Cá crappie đen	Không giới hạn	Một bữa mỗi tháng
		Cá vược miệng rộng	Không giới hạn	Một bữa mỗi tháng
Hồ nhỏ Evans	Toàn bộ hồ nhỏ	Cá bống biển nâu	Một bữa mỗi tuần	
Hồ nhỏ Hopkins	Toàn bộ hồ nhỏ	Cá bống biển nâu	Một bữa mỗi tháng	Bốn bữa mỗi năm
Hồ Hopatcong	Toàn bộ hồ	Cá chó đen chuối	Không giới hạn	Một bữa mỗi tháng
		Cá vược miệng rộng	Không giới hạn	Một bữa mỗi tuần
Hồ Mirror	Toàn bộ hồ	Cá bống biển nâu	Không giới hạn	Một bữa mỗi tuần
		Cá vược miệng rộng	Bốn bữa mỗi năm	Không ăn
Suối Newton	Toàn bộ mạng sông	Cá bống biển nâu	Một bữa mỗi tuần	Một bữa mỗi tháng
Suối Newton, Nam	Toàn bộ mạng sông	Cá vược miệng rộng	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
Hồ Newton	Toàn bộ hồ	Cá bống biển nâu	Không giới hạn	
		Cá nheo	Không giới hạn	Một bữa mỗi tuần

Vùng nước	Phạm vi địa lý	Loài	Khuyến cáo Cho Công chúng	Người có nguy cơ cao
Suối Pennsauken	Ngã ba đến cửa sông	Cá trê trắng	Một bữa mỗi tháng	Một bữa mỗi năm
		Cá Pumpkinseed Cá vược miệng rộng	Một bữa mỗi tuần	Một bữa mỗi tháng
		Cá nheo	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
		Cá chép thường	Bốn bữa mỗi năm	Không ăn
Hồ Strawbridge	Toàn bộ hồ	Cá vược miệng rộng	Không giới hạn	Một bữa mỗi tháng
		Cá bống biển nâu	Một bữa mỗi tuần	Four meals per year
		Cá chép	Không ăn	
Hồ Stewart	Toàn bộ hồ	Cá mang xanh Cá chép thường	Không giới hạn	
		Cá vược miệng rộng	Không giới hạn	Một bữa mỗi tháng
Hồ Swartswood	Toàn bộ hồ	Cá vược miệng nhỏ	Một bữa mỗi tuần	Một bữa mỗi tháng
		Cá chó đen chuối	Không giới hạn	Một bữa mỗi tuần
		Cá vược miệng rộng	Không giới hạn	Một bữa mỗi tháng
Hồ Union	Toàn bộ hồ	Cá mang xanh Cá bống biển nâu Cá rô trắng Cá trê trắng	Một bữa mỗi tuần	Không ăn
		Cá chó đen chuối Cá vược miệng rộng	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
Hồ Wilson	Toàn bộ hồ	Cá chó đen chuối	Không ăn	
		Cá rô vàng Cá thái dương Cá vược miệng rộng	Một bữa mỗi tháng	Không ăn
Hồ Woodstown Memorial/ Hồ Salem	Toàn bộ hồ	Cá crappie đen Cá vược miệng rộng	Không giới hạn	Một bữa mỗi tháng





## Khuyến cáo của Tiểu bang Pennsylvania

Các khuyến cáo của Tiểu bang Pennsylvania được xây dựng để bảo vệ Người có nguy cơ cao và cũng được khuyến cáo cho Công chúng.

Vùng nước	Phạm vi địa lý	Loài	Khuyến cáo
Hồ Belmont	Toàn bộ hồ	Cá vược đá	Một bữa mỗi tháng
Hồ Beltzville	Toàn bộ hồ	Cá vược Walleye	Hai bữa mỗi tháng
Hồ Brady	Toàn bộ hồ	Cá chó đen chuỗi	Sáu bữa mỗi năm
		Cá rô vàng	Một bữa mỗi tháng
Suối Brodhead	Toàn bộ lưu vực	Cá vược đá	Hai bữa mỗi tháng
Suối Bushkill	Toàn bộ lưu vực	Lươn Mỹ Tất cả các loài cá mút	Hai bữa mỗi tháng
Suối Chester	Hợp lưu của nhánh Tây đến cửa sông	Cá nheo	Hai bữa mỗi tháng
Suối Darby	Toàn bộ lưu vực	Cá nheo	Một bữa mỗi tháng
Hồ Wallen-paupack	Toàn bộ hồ	Cá vược Walleye	Một bữa mỗi tháng
Suối Little Bushkill	Hồ Maskenozha đến cửa sông	Lươn Mỹ	Một bữa mỗi tháng
Suối Little Neshaminy	Toàn bộ lưu vực	Cá chép	Một bữa mỗi tháng
Hồ Promised Land	Toàn bộ hồ	Cá vược miệng rộng	Hai bữa mỗi tháng
Hồ chứa Prompton	Toàn bộ hồ	Cá vược miệng rộng	Một bữa mỗi tháng
		Cá vược Walleye	Hai bữa mỗi tháng
Suối Red Clay	Toàn bộ mạng sông	Tất cả các loài	Ba bữa mỗi tháng
Sông Schuylkill	Hợp lưu của Suối Mahannon tại Landingville đến Đập Kernsville	Cá bống biển nâu Tất cả các loài cá mút	Một bữa mỗi tháng
Sông Schuylkill	Đập Kernsville đến Suối Maiden	Tất cả các loài cá mút	Một bữa mỗi tháng
Sông Schuylkill	Đập Black Rock đến Đập Fairmount tại Philadelphia	Cá chép Cá nheo	Không ăn
		Cá nheo Cá trê đầu bẹt Tất cả các loài cá mút Nghêu châu Á	Một bữa mỗi tháng
Sông Schuylkill	Hợp lưu của Suối Maiden đến Đập Fairmount	Lươn Mỹ	Không ăn
		Tất cả các loài cá mút	Một bữa mỗi tháng

Vùng nước	Phạm vi địa lý	Loài	Khuyến cáo
Hồ Shohola	Toàn bộ hồ	Cá vược miệng rộng	Một bữa mỗi tháng
Hồ nhỏ Stairway	Toàn bộ hồ nhỏ	Cá vược miệng rộng	Hai bữa mỗi tháng
Suối Tobyhanna	Đập của hồ Pocono đến cửa sông	Cá vược miệng nhỏ	Hai bữa mỗi tháng
Nhánh tây của Suối Brandywine	Từ Business Rt. 30 (Lincoln Highway) tại Coatesville đến hợp lưu của Buck Run	Lươn Mỹ	Một bữa mỗi tháng
Nhánh Tây của sông Schuylkill	Toàn bộ lưu vực	Cá hồi suối	Một bữa mỗi tháng
Suối White Clay	Toàn bộ lưu vực	Lươn Mỹ	Hai bữa mỗi tháng
Hồ White Oak Pond	Toàn bộ hồ	Cá vược miệng rộng	Hai bữa mỗi tháng



## Khuyến cáo của Tiểu bang Delaware

Các khuyến cáo của Tiểu bang Delaware được xây dựng để bảo vệ Công chúng và Người có nguy cơ cao.

Vùng nước	Phạm vi địa lý	Loài	Khuyến cáo
Sông Delaware	Tuyến DE/PA đến Kênh C&D	Tất cả cá có vây	Ba bữa mỗi năm
Hạ lưu Sông Delaware và Vịnh Delaware	Kênh Chesapeake & Delaware đến Cửa vịnh Delaware	Cá vược sọc, Cá nheo, Cá trê trắng, Lươn Mỹ	Ba bữa mỗi năm
		Cá rô trắng	Sáu bữa mỗi năm
		Cá Bluefish dưới 20 inch	Mười hai bữa mỗi năm
		Cá Bluefish trên 20 inch	Ba bữa mỗi năm



**DELAWARE RIVERKEEPER NETWORK**  
925 CANAL STREET, SUITE 3701 | BRISTOL, PA 19007  
215-369-1188 | [drn@delawariverkeeper.org](mailto:drn@delawariverkeeper.org)  
[www.delawariverkeeper.org](http://www.delawariverkeeper.org)