**មន្ទីរសុខភាពបរិស្តាន|នាយកដ្ធានសុខភាពសារធារណរដ្ធម៉ាស្សាជូសេត**

មគ្គុទេសក្នុងការញាំត្រីក្នុងរដ្ធម៉ាស្សាជូសេត

ដោយសារតែត្រីជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃចំនៃអាហារូបត្ថមនិងរបបអាហារផ្សេងៗ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះគួរតែដឹងពីផលប៉ះពាល់ដែលអាចកើតមានឡើងក្នុងការញាំត្រីដែលចាប់បានក្នុងទន្លេ បឹង បួ ព្រែក នៃរដ្ធម៉ាស្សាជូសេត

****

ត្រីជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃចំនៃអាហារូបត្ថមនិងរបបអាហារផ្សេងៗ។ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ឬមានកូនខ្ចី និង ស្ត្រីទូទៅ មិនគួរញាំត្រីដែលចាប់បានពីទឹកសាប ឬ ត្រីមួយចំនួននិងសត្វមានសំបក ដែលចាប់បានក្នុងទឺកនៃរដ្ធម៉ាស្សាជូសេត ក្មេងៗអាយុក្រោម១២ឆ្នាំក៏ប្រឈមមុខនឹងគ្រោះង្នាក់ហើយគួរតែធ្វើតាមការនែនាំដូចតទៅ។

ដំបូន្មានប្រើប្រាស់ជាក់លាក់បន្ថែមទៀតសំរាប់ទឹកសាបមួយចំនួនមាននៅក្នុងវែបសាយ www.mass.gov/dph/fishadvisories ឬដោយហៅទៅ calling 617-624-5757.

**ប្រើហេតុអ្វីបានជាសត្វត្រីនិងសត្វមានសំបកមួយចំនួនមិនមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបរិភោគសំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ?**

ត្រីនិងសត្វមានសំបកមួយចំនួនផ្ទុកនូវជាតិគីមីដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពអ្នកនិងកូនរបស់អ្នក។ ដំបូន្មាននេះមិនរាប់បញ្ចូលត្រីចិញ្ចឹមក្នុងបឹងឡើយ។ត្រីចិញ្ចឹមត្រូវបានចិញ្ចឹមកសិដ្ធានត្រីបន្ទាប់មកទើបប្រលែងទៅក្នុងទឹកបឹងធម្មតា។ដូចនេះហើយវាប្រហែលជាមិនមានពេលគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការឆ្លងរោគឡើយ។

**តើជាតិគីមីអ្វីមាននៅក្នុងត្រីនិងសត្វមានសំបកទាំំងនោះ?**

ប៉ារតនិងប៉ូលីខ្លរីនេតប៊ីហ្វេនីលគឺជាអ្វីដែលយើងមានការបារម្ភចំបងុ។ប៉ារតគឺជាធាតុដែកដែលមាននៅក្នុងបរិស្ថានធម្មជាតិ។ប៉ារតក៏អាចត្រូវបានបញ្ចេញដោយការដុតរុក្ខជាតិមួយចំនួន។ពេលត្រវបានបញ្ចេញវានិងធ្វើដំនើរយ៉ាងឆ្ងាយទៅកាន់នៅដឺនិងផ្ទៃទឹកផ្សេងៗ។ប៉ូលីខ្លរីនេតប៊ីហ្វេនីល គឺជាធាតុគីមីបង្កើតដោយមនុស្សដែលត្រូវបានហាមប្រាមក្នុងឆ្នាំ១៩៧០។ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ដោយសារតែត្រូចបានប្រើប្រាស់យ៉ាងច្រើនពីមុនឥលូវនេះវានៅតែអាចរកឃើញមាននៅក្នុងចំនីអាហាររបស់យើង។

**ចុះតើជាតិគីមីនិងធាតុដែកទាំងនោះចូលទៅក្នុងត្រីបានដោយរបៀបណា?**

ជាតិគីមីនិងត្រីចូលទៅក្នុងត្រីពីភាពកង្វក់នៃទឹកហើយនិងល្បាយដែលវារស់នៅ។នៅពេលដែលត្រីធំស៊ីត្រីតូចវាក៏លេបចូលទាំងជាតិគីមីនោះទៅដែរ។

**តើជាតិគីមីនោះប៉ះពាល់សុខភាពយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ?**

ពួកទារកក្នុងផ្ទៃ ក្មេងទើបនិងកើត និងកូនក្មេងតូចៗ គឺអាចប៉ះពាល់ដោយប៉ារតបាន។ជាតិប៉ារតតែបន្តិចអាចបំផ្លាញនូវខួក្បាលមុនពេលកើត។ជាតិប៉ារតច្រើនអាចប៉ះពាល់ដល់ការគិត ការរៀន និងឥរិយាបថ និងការអភិវឌ្ឈពេលក្រោយក្នុងជីវិត។ក្មេងដែលបានប៉ះពាល់ដោយប៉ារតអាចមានអាការះមិនធម្មតាក្នុងផ្ទៃទោះបីជាម្តាយមិនមានអាការះអ្វីក៏ដោយ។

**តើមានវិធីណាដែលយើងអាចលាងឬចំអិនត្រីកុំអោយមានជាតិគីមីទាំងនោះបានទេ?**

ទេ។ត្រីដេលមានជាតិប៉ារត មិមានវិធីណាដែលយើងអាចកំចាត់ចេញនូវជាតិគីមីនោះបានទេ។វាមិនអាចយកចេញបានដោយការកាត់ ការសំអាត ឬ ចំអិន។

**តើជាតិគីមីនេះអាចមាផលប៉ះពាល់ដល់មនុស្សធំនិងក្មេងៗមានអាយុច្រើនដែរឬទេ?**

## បាទ។ក្នុងកំរិតខ្ពស់ វាអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្សធំនិងក្មេងៗមានអាយុច្រើន។វាអាចប៉ះពាល់ដល់ការចងចាំរបស់អ្នក។វាអាចធ្វើអោយស្បែករបស់អ្នកមានភាពរមាស់និងស្ពឹក។ហើយវាក៏អាចធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ថ្លើមនិងអាចបង្កជាជំងឺមហារីទៀតផង។

មគ្គុទេសនែនាំMDPH(នាយកដ្ធានសុខភាពសារធារណរដ្ធម៉ាស្សាជូសេត)សំរាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីនឹងមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីកូនខ្ចី និងក្មេងក្រោមអាយុ១២ឆ្នាំ។:

**កុំញាំ :** ត្រីទឹកសាបដែលចាប់បានក្នុងទន្លេ បឹង បួ ក្នុងរដ្ធមាស្សាជូសេត

**អាចញាំ :** បាននូវត្រីដែលចិញ្ចឹមក្នុងទន្លេ បឹង បួ ក្នុងរដ្ធមាស្សាជូសេត

**កុំញាំ :** ត្រីពណ៌ខៀវចាប់បានក្នុងរដ្ធមាស្សាជូសេ

**កុំញាំ :** បង្កង ត្រីភក់ ងៀវ លាស ពីកំពង់ផែបូសតុន

**មគ្គុទេសនែនាំសំរាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា រាប់ចូលទាំងអ្នកខាងលើ**

**កុំញាំ:**

* ត្រី គ្រុំ បង្គង ពីតំបន់ទី១នៃ កំពង់ផែ New Bedford
* បង្គងឬត្រីក្នុងបាតចិញ្ចឹមតំបន់ទី២នៃកំពង់ផែ New Bedford
* បង្គងពីតំបន់ទី៣នៃកំពង់ផែ New Bedford

**កុំញាំ:** បង្គងថូម៉ាលី

អាហារត្រឹមត្រូវរួមទាំងកាញាំត្រីនឹងនាំមកនូវអាហារូបត្ថមល្អនិងសុខភាពល្អ

\*ដំបូន្មានជាក់ច្បាស់អំពីការញាំត្រីទឹកសាបដែលត្រូវបានធ្វើការសាកល្បងមានៅ http://www.mass.gov/dph/fishadvisories ឬទំនាក់ទំនងទៅកាន់ 617-624-5757

ក្នុងឆ្នាំ២០១៧រដ្ធភិបាលបានចែងនូវដំបូន្មានថ្មីបន្ថែមអំពីការបរិភោគសាច់ត្រី។សូមចូលទៅកាន់ www.fda.gov/fishadvice និង www.epa.gov/fishadvice

សំរាប់ពត៌មានបន្ថែម

សំរាប់ពត៌មានបន្ថែមក្នុងការជ្រើសរើសត្រីដែលមានសុវត្ថិភាពក្នុងការបរិភោគសូមចូលទំនាក់ទំនង:

**មន្ទីរសុខភាពបរិស្តាន  
នាយកដ្ធានសុខភាពសារធារណរដ្ធម៉ាស្សាជូសេត**   
250 ផ្លូវវាស៊ីងតោន, ជាន់ទី7h,ប៊ូស្តុន, មាស្សាជូសេត 02108  
ទូរសព្ទ័: 617-624-5757 | ទូរសារ: 617-624-5777 | TTY: 617-624-5286  
[www.mass.gov/dph/fishadvisories](http://www.mass.gov/dph/fishadvisories)

ធ្វើឡើងវិញនៅ 2017

Massachusetts State Seal 