

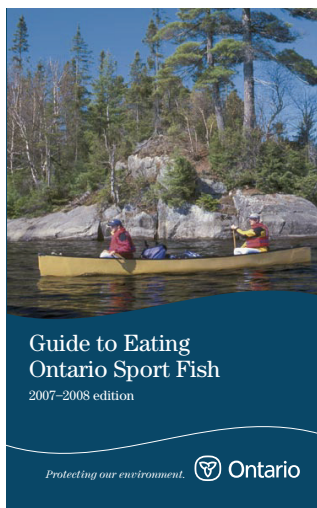
Tập Hướng Dẫn Ăn Cá Câu Thể Thao tại Ontario Là Gì?

Tập Hướng Dẫn Ăn Cá Câu Thể Thao tại Ontario (Tập Hướng Dẫn) là một ấn phẩm miễn phí của chính quyền Ontario để khuyến cáo cho những người câu cá và ăn cá câu thể thao được an toàn. Cần có những biện pháp an toàn này là vì có những chất ô nhiễm môi trường trong một số loại cá. Tuy mọi người nên theo đúng lời khuyến cáo trong *Tập Hướng Dẫn* này nhưng quan trọng nhất là phụ nữ trong tuổi có con và trẻ em dưới 15 tuổi. Giới này dễ bị ảnh hưởng vì những chất ô nhiễm trong một số loại cá hơn những người khác.

Cá phần chính được Bộ Tài Nguyên Thiên Nhiên (Ministry of Natural Resources) thu thập và Bộ Môi Trường (Ministry of the Environment) thử nghiệm. Những lời khuyến cáo về việc tiêu thụ cá được dựa trên các nguyên tắc hướng dẫn của Bộ Y Tế Canada (Health Canada). Lời khuyến cáo trong *Tập Hướng Dẫn* này được dựa trên những mức ô nhiễm trong cá nạc (thịt cá) chứ không phải trong những phần khác của cá như da, gan, các bộ phận nội tạng khác hoặc trứng cá. Những phần này có thể chứa nhiều chất ô nhiễm hơn và thông thường

không ai ăn. *Tập Hướng Dẫn* này khuyến cáo về vấn đề tiêu thụ hầu hết những loại cá câu thể thao tại hơn 1,700 địa điểm ở Ontario.

Muốn có một *Tập Hướng Dẫn* miễn phí bằng tiếng Anh hay Pháp, hoặc nếu quý vị có thắc mắc nào thêm, xin liên lạc với Bộ Môi Trường, Chương Trình Theo Dõi Chất Ô Nhiễm Trong Cá Câu Thể Thao tại số **416-327-6816**, số điện thoại miễn phí tại Ontario **1-800-820-2716** hoặc viết thư đến địa chỉ ở trang sau.



Muốn Dùng *Tập Hướng Dẫn* này: *Tập Hướng Dẫn* này được chia thành Miền Nam Ontario, Miền Bắc Ontario và Vùng Đại Hồ. Về mỗi địa điểm, sẽ có khuyến cáo về vấn đề tiêu thụ nhiều loại cá thông thường câu từ mỗi hồ và sông.

Sau khi quý vị câu cá, hãy đo chiều dài cả con cá từ đầu đến đuôi. Muốn được giúp nhận định cá câu được, hãy xem tranh vẽ ở những trang giữa.

Hãy xem những bảng tiêu thụ để biết địa điểm câu cá.

Bảng tiêu thụ (xem thí dụ dưới đây) ghi địa điểm, loại cá và phạm vi kích thước cá. Lời khuyên cáo về vấn đề tiêu thụ mỗi loại cá được ghi thành hai hàng. Hàng thứ nhất là cho người bình thường và hàng thứ hai là cho giới dễ bị ảnh hưởng hơn, tức là phụ nữ trong tuổi có con và trẻ em dưới 15 tuổi.

Số ghi dưới phạm vi kích thước thích ứng là số bữa ăn cá có kích thước đó, được câu tại địa điểm đó, mà quý vị có thể ăn mỗi tháng. Nếu quý vị không ăn cá câu thể thao có kích thước nào khác, loại cá khác hoặc câu từ địa điểm nào khác, số đó là số bữa ăn tối đa quý vị có thể ăn mỗi tháng.

	15 Longueur	20 6"	25 8"	30 10"	35 12"	40 14"	45 16"	50 18"	55 20"	60 22"	65 24"	70 26"	75 28"	>75 >30"
Emily Lake / Lac Emily														
Sauger Twp./Canton de Sauger, Sturgeon Co./Cité de Sturgeon														
4537/7942														
Northern Pike ⁵							8						4	
Brochet ⁵							8	4					0	
Walleye ⁵							8		4					
Doré ⁵							4		0					

Tiêu thụ cá thuộc nhiều phạm vi kích thước khác nhau, loại cá hoặc địa điểm khác nhau.

Nếu quý vị ăn cá thuộc nhiều phạm vi kích thước khác nhau, loại cá hoặc địa điểm khác nhau thì quý vị phải cộng lại phần tỷ lệ tổng số hàng tháng từ mỗi bữa ăn.

Tỷ Lệ của Tổng Số Hàng Tháng từ mỗi bữa ăn trong tháng được ghi ở dưới. Tổng số tất cả các bữa ăn không nên nhiều hơn 1 (xem trang 2 của *Tập Hướng Dẫn*).

Số trong Bảng Tiêu Thụ	Khuyến Cáo	Tỷ Lệ của Tổng Số Hàng Tháng
8	Ăn tối đa 8 bữa mỗi tháng	1/8
4	Ăn tối đa 4 bữa mỗi tháng	1/4
2	Ăn tối đa 2 bữa mỗi tháng	1/2
1	Ăn tối đa 1 bữa mỗi tháng	1
0	Đừng ăn	—

Tiêu thụ cá mua ở tiệm và cá câu thể thao

Cá mua ở tiệm bán lẻ được Cơ Quan Thanh Tra Thực Phẩm Canada thử nghiệm để bảo đảm hội đủ các tiêu chuẩn Canada. Hầu hết đều có ít chất ô nhiễm nhưng nếu quý vị ăn thường xuyên cá mua ở tiệm và có ý định ăn cá câu thể thao thì quý vị có thể cần giảm bớt số lượng ăn cá câu thể thao. Xem khuyến cáo cụ thể ở trang 7 của *Tập Hướng Dẫn*.

Muốn biết thêm chi tiết xin liên lạc với:

Sport Fish Contaminant Monitoring Program
 Ministry of the Environment
 125 Resources Road
 Etobicoke, ON M9P 3V6
 Đ.T.: 416-327-6816 hoặc 1-800-820-2716
 E-mail: sportfish.moe@ontario.ca
 www.ontario.ca/fishguide