

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အကလၢ် 10 ကလၢ်လၢ တၢ်ကဖီအိၣ်တ့ၤအိၣ်ညၣ် ဒ်သိးကပူၤ ဖျဲးလၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂီၢ်

(10 Cooking Tips to Eat Fish Safely)

လူၤပိၢ်မၤထွဲဘၣ်တၢ်အပတီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ ဒ်သိး ကမ့ၢ်ဝဲတၢ်
ဃုထၢလၢအပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ် ဖဲတၢ်အိၣ်ညၣ်အခါတက့ၢ်!

- **ဆီကွံာ်** တၢ်အသိလၢတၢ်ထံၣ်အီၤသ့ခဲလၢ်တက့ၢ်.
- အခိၣ်, အဘ့ၣ်, အယံ, အပံာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်အသိသုသုအ
လီၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တဘၣ်အိၣ်အီၤတဂ့ၤ.
- **ဖဲတချုးဖီညၣ်အခါန့ၣ်** ဆဲးဖျိအပူၤ ဒ်သိးကဟ့ၣ်ဒုးဟး
ထီၣ်ကွံာ်အသိတဖၣ် အဂီၢ်တက့ၢ်.
- လၢတၢ်အထံအနိတဖၣ် ကလီၤစီၤကွံာ်ဝဲအဂီၢ်ညၣ်အံၤ
ကုၢ်အီၤ, သ့ၣ်အီၤ မ့တမ့ၢ် ကၣ်အီၤလၢ သက့ၢ်တြၢအ
လီၤတက့ၢ်. မ့ၢ်ဝဲဒီး တၢ်ကွံာ်တၢ်အထံအနိသ့ၣ်တဖၣ်
အံၤတက့ၢ်.
- **တဘၣ်စူးကါကဒါက့ၤသိ** လၢတၢ်စူးကါတ့ၢ်ဝဲလၢ တၢ်
ဆဲးသိအိၣ်ညၣ်တဂ့ၤ.
- **အိၣ်အညၣ်ကဘျဲးတက့ၢ်.** တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ ညၣ်က့ၢ်ဂီၤတ
ခါလၢ ပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ တၢ်ကအိၣ်အီၤအဂီၢ်
န့ၣ်လီၤ.
- တနံၣ်န့ၢ် **အိၣ်** ညၣ် 1-2 ဘျီတက့ၢ်. အဝဲအံၤမ့ၢ်
ထဲသိးဒီး သးပုၤအစုလၢ် အဒိၣ်အလဲၢ်န့ၣ်လီၤ.
- အိၣ်ညၣ်လၢအဟဲလၢ **တၢ်လီၢ်အါတီၤတက့ၢ်.** ဖဲနလဲၤပူၤ
တၢ်လၢ ကျးပူၤအခါ ဃုထၢဘၣ် ပနံၣ်အကလၢ်အဂၤတ
ဖၣ် ဒီး အိၣ်ညၣ်လၢအဟဲလၢ ထံကျိဒီး နိၣ်တဖၣ် အဂၤ
တဖၣ် လၢအလီၤဆီလိာ်အသးတက့ၢ်.
- **အိၣ်ညၣ် လၢအဆဲးဒီး အသးနံၣ်စၢ်တဖၣ်,** ဒ်အလီၤပ
လိာ်ဒီး DNR တၢ်သိၣ်တၢ်သီတၢ်ဘျၢတဖၣ်အသိးတ
က့ၢ်. ညၣ်လၢအဒိၣ်ဒီးအသးနံၣ်ပုၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် အဝဲ
သ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်အါလၢ ကထၢဖျိန့ၢ်ဝဲဒၣ် တၢ်
ဘၣ်အဘၣ်သီတဖၣ် ဆူအမိၢ်ပုၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.
- စူးကါဘၣ် DNR Choose Wisely (DNR တၢ်ဃုထၢ
လၢ တၢ်ကူၣ်သ့အပူၤ) ပူၤ တၢ်နိၣ်ကျဲ (စကဲ ခိးနိၣ်ဂံၢ်
(code) လၢအလီၢ်ခံတကပၤ) ဒ်သိးတၢ်ကဃုထၢဝဲညၣ်
တဖၣ်လၢအိၣ်ဒီး **ပဒါ ဒီး PFAS စ့ၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.**
တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် **တၢ်ဒိၣ်တံာ်ကွံာ်အီၤဒီး
ဖီကွံာ်အီၤတန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.**



WISCONSIN DEPARTMENT *of* HEALTH SERVICES



စတင်အသုံးပြုရန်
ကုမ္ပဏီအဖွဲ့အစည်း
အတည်ပြုပါ။



P-03622BKA (06/2024)