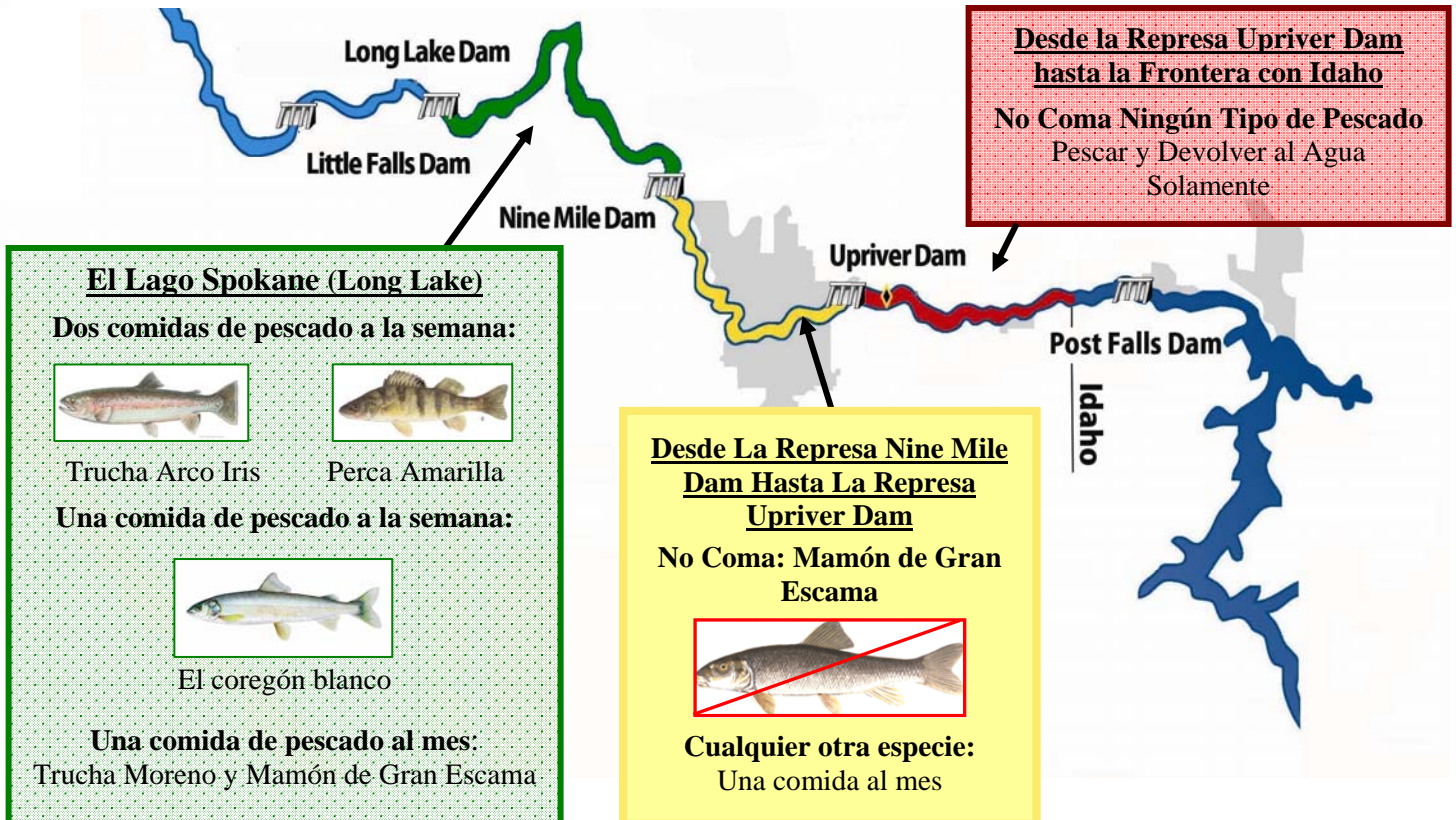


Los peces del Río Spokane contienen sustancias químicas llamadas PCBs y PDBEs (los retardadores del fuego). Estos químicos pueden ser nocivos para su salud y la de sus hijos si lo consumen en cantidades más altas de lo que se aconseja.

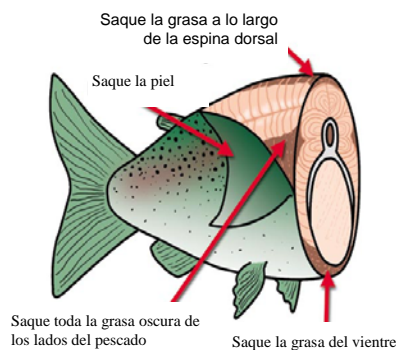
Esta advertencia es para todos: hombres, mujeres, y niños. Las mujeres embarazadas, las que amamantan o tienen planes de tener hijos en el futuro deben poner especial atención a este aviso.



## Puede reducir su exposición a los PCBs

### si prepara su pescado así:

- Cuando limpie el pescado, saque la piel, la grasa y los órganos internos antes de cocinar
- Cocine el pescado en una parrilla para dejar caer los jugos y la grasa
- No coma la cabeza, jugos, huesos, órganos internos, grasa, ni piel
- Coma pescado joven y pequeño



## ¿Preguntas?

**Advertencia Sobre la Pesca en el Río Spokane:**  
Distrito Regional de Salud en Spokane  
Mike LaScuola Tel: 509-324-1574  
[www.srhd.org](http://www.srhd.org)

**Advertencias de Pesca en el Estado de WA:**  
Departamento de Salud en Washington  
Nº de teléfono gratuito 1-877-485-7316  
[www.doh.wa.gov/fish](http://www.doh.wa.gov/fish)

DOH 334-164

**Aviso de Mercurio del Estado de WA:** Las mujeres embarazadas o en edad fértil, madres lactantes, y los niños jóvenes deben seguir este consejo debido a los niveles altos de mercurio a través del estado:

**El Pikeminnow Norteño – No coma      Bass Boca grande y Boca chico – Dos comidas de pescado al mes**