

Câu cá trong thời gian có đại dịch COVID-19

soạn thảo bởi Sinang Lee và Khanh Hồ, Phòng Dịch vụ Y tế Môi trường



Hiện tại, Tiểu bang Washington đã mở lại để được câu cá theo cách tiếp cận trong giai đoạn kể từ ngày 5 tháng 5, chúng tôi ~~muốn tìm hiểu thêm cách~~ muốn quý vị hiểu rõ hơn về cách tận hưởng sinh hoạt ngoài trời trong khi vẫn giữ được sự an toàn và lành mạnh - từ địa điểm câu cá đến việc câu cá và cho đến khi chế biếng trên đĩa của **quý vị**.

Hướng dẫn câu cá giải trí có trách nhiệm

- **Một chuyến đi trong ngày gần nhà.** Quận King tự hào có nhiều hồ đẹp cho một chuyến đi ngắn trong ngày. Hầu hết các con sông / suối trong Quận King đều đóng cửa cho đến ngày 23 tháng 5 (bao gồm cả sông Green / Duwamish). **Nếu quý vị chọn câu cá trong nước mặn, ngày 13 tháng 5 khu vực Puget Sound Marine sẽ mở lại**, nhưng KHÔNG thể bắt cá bon hoặc thu hoạch tôm và động vật có vỏ khác. Khu vực Marine 1-4 vẫn đóng cửa. Quý vị không cần phải đi xa. Tại Quận King, quý vị có thể tìm thấy một bến tàu hoặc nơi đậu tàu/ thuyền gần đó trong vùng Marine 10 và 11.
- **Thực hiện việc giữ khoảng cách.** Quý vị có biết chiều dài của một cần câu thường từ 6-12 feet **không? Khi** câu cá trên bến tàu hoặc khu vực câu, hãy tìm một địa điểm cách xa người không phải trong gia đình của quý vị ít nhất là 6 feet. Nếu khu vực này trông quá đông đúc, hãy thử **tìm** một nơi khác.

PUBLIC HEALTH INSIDER

- **Câu cá một mình hoặc với gia đình của quý vị.** Đối với một số người, câu cá là một cách để thư giãn một mình trong khi tận hưởng thiên nhiên. Đối với những người khác, câu cá là một truyền thống gia đình. Trong thời gian này, chỉ có các thành viên trong gia đình được phép tham gia trong các nhóm câu cá và **câu cá** trên thuyền.
- **Đem theo một số dụng cụ bảo hộ.** Đem theo nước, xà phòng, và nước rửa tay khô với quý vị cũng như giấy vệ sinh, **khẩu trang hoặc khăn**. Thu dọn tất cả rác thải cùng quý vị bao gồm bao tay và khẩu trang dùng một lần.
- **Mặc áo phao trong lúc ở trên thuyền.** Trẻ em nên mặc áo phao ngay cả khi ở bên cảng. Để được hướng dẫn về cách chọn áo phao vừa vặn, hãy xem tài nguyên này của US Guard, **[Cách chọn áo phao phù hợp](#)**.
- **Cập nhật thông tin.** Trước khi quý vị đi đến nơi câu, hãy kiểm tra các quy tắc câu cá hiện tại của Bộ Cá & Động vật hoang dã (WDFW) và hướng dẫn COVID-19 tại: **[Cập nhật WDFW COVID-19, thông tin về Quy tắc câu cá Washington Sport, ứng dụng di động Fish Washington và quy tắc khẩn cấp thay đổi tại trang mạng](#)**.

Hướng dẫn chọn hải sản an toàn để đánh bắt và tiêu thụ

- **Để cá trở thành một phần trong chế độ ăn uống đảm bảo sức khỏe của quý vị.** Nhiều nơi trong Quận King có hải sản an toàn và bổ dưỡng để ăn, chẳng hạn như rainbow trout và cá hồi. Hiệp hội tim mạch Hoa Kỳ khuyến cáo nên ăn cá ít nhất hai lần mỗi tuần như một phần của chế độ ăn uống lành mạnh. Cá có hàm lượng chất đạm, vitamin và các chất dinh dưỡng khác có thể làm giảm huyết áp và giúp giảm nguy cơ về tim mạch hoặc đột quỵ.
- **Hãy chú ý đến các bảng tư vấn về tiêu thụ cá.** Thật không may, một số vùng nước địa phương đang bị ô nhiễm bởi hóa chất độc hại (như thủy ngân và PCB). Bộ Y tế Washington đưa ra lời khuyên về việc ăn cá, động vật có vỏ hoặc cua từ các nguồn nước cụ thể khi các hóa chất được tìm thấy trong một số loài có thể gây hại cho sức khỏe của **quý vị**. Chúng tôi đã tóm tắt các bảng tư vấn địa phương trong trang **mạng** [Go Fishing in King County: Seafood Safe to Catch and Eat Guide](#) (có sẵn bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt và tiếng Khmer).
- **Các mẹ và các con, hãy chú ý.** Những lời khuyên này đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ đang mang thai hoặc cho con bú, trẻ em dưới sáu tuổi và những người dự định có con. Hóa chất độc hại có thể gây hại nhiều nhất cho thai nhi, trẻ sơ sinh và trẻ em còn nhỏ - ảnh hưởng đến trí nhớ, sự chú ý, kỹ năng vận động và phát triển ngôn ngữ của chúng.

Originally published on May 7, 2020.