

ስለ ዓሣ ፍጆታ በተመለከተ የምክር መስጫ ደረ-ገጽ መረጃ

መግቢያ

ከ 1980 ጀምሮ DOEE (ዲ.ኤ.ኤ.ኤ.) ከ US EPA (ዩ.ኤስ.ኤ.ፒ.ኤ.) ጋር በመተባበር በዓሣ ላይ የኬሚካል መበከል እንዳይኖር ቁጥጥር ሲያደርግ ቆይቷል። የ2016ቱ ስለ ዓሣ ምክር መስጫ (Fish Advisory) “በኮሎምቢያ ዲስትሪክት ከሚገኙ የውሃ ተፋሳሾች የተሰበሰበ በዓሣ ሥጋ ላይ የተጠራቀመ ኬሚካል ትንታኔ” ተብሎ በሚጠራ ሪፖርት ውስጥ በተገኘ የተጠራቀመ ኬሚካል ላይ መሰረት ያደረገ ነው። ሪፖርቱ የተጠናቀቀው በ2014፤ በ U. S. Fish & Wildlife Service (የዩ.ኤስ የዓሣ እና የአራዊት ጥበቃ አገልግሎት)፣ Chesapeake Bay Field Office for the District Department of the Environment (የአካባቢ ዲስትሪክት መምሪያ የቺስፔክ ቤይ ፊልድ ቢሮ)፣ የውሃ ጥበቃ መምሪያ ነው። በአሁኑ ወቅት ያለው ስለ ዓሣ ምክር መስጫ የታተመው እና በኮሎምቢያ ዲስትሪክት ከሚገኙ የውሃ ክፍሎች የዓሣ ማጥመድ ፍጆታ ገደብ የተወሰነው በ1994 ነው። የ2016ቱ ስለ ዓሣ ምክር መስጫ አንድ ሰው ሊበላ የሚችለውን ከዲስትሪክቱ ውሃዎች የሚገኝ የዓሣ ዓይነት እና መጠን ጨምሯል።

ከመንገዶች፣ አውራ ጎዳናዎች፣ የመንገደኛ መሄጃዎች፣ ከሃይለኛ ዝናብ፣ ከቀለጠ በረዶ እና ከሌሎች ምንጮች በሚመጣ ፍሳሽ፣ ወንዞች በኬሚካል ይበከላሉ ከዚህም የተነሳ በደለሎች እና የውሃ መስመሮች ላይ ይጠራቀማል። ዓሣዎች በስንጥባቸው በኩል ከሚያልፍ ውሃ እንዲሁም ከሚበሉት ምግብ የተበከለ ኬሚካል ወደ ሰውነታቸው ያስገባሉ። ምግባቸውን ከውሃ ወለል ውስጥ የሚያገኙ እንደ ካትፊሽ (Catfish)፣ ካርፕ (Carp) እና ኢል (Eel) የመሳሰሉ በደለል ውስጥ የሚገኙ ትላትሎች እና ሕይወት ያላቸውን ነፍሳት የሚመገቡ የመበከል ደረጃቸው ከሌሎች ዓሣዎች የበለጠ ነው። ላርጅማውዝ ባስ (Largemouth Bass) የመሳሰሉ አድነው የሚበሉ ዓሣዎች የተበከሉ ትናንሽ ዓሣዎችን በመብላት ከጊዜ በኋላ ብዙ ኬሚካል በሰውነታቸው ያጠራቅማሉ።

የዓሣ ምግብ መጠኑን ለማስላት የተቀመጡት የሂሳብ ቀመሮች እና ማባኸኖዎች “ስለ ዓሣ ምክር መስጫዎች ለኬሚካል ብክለት መገምገሚያ መረጃ የUS EPA መመሪያ፣ ቅጽ 2፣ የዓሣ ፍጆታ ገደቦች እና የሚያስከትለው ጉዳት መገምገሚያ 3ኛ እትም” የተወሰዱ ናቸው። ስሌቶቹ በጥናቱ ስለተካተተው የእያንዳንዱ የዓሣ ዓይነት እና እያንዳንዱ በካይ (ቀመር 2 ከታች እንደተገለጸው) እንዲሁም በርካታ የብክለት ደረጃዎች (ቀመር 2 ከታች እንደተገለጸው) በወር መበላት ስለሚችለው የዓሣ ቁጥር ለመወሰን ነው ይተሰሉት። ሁሉም ስሌቶች ለልጆች፣ የመውለድ ዕድሜ ላይ ለሚገኙ ሴቶች እንዲሁም ለአጠቃላይ ሀብረተሰብ ነው የተሰሉት። ቀመር 1 (ከታች እንደተገለጸው) በቀን መወሰድ የሚገባውን መጠን በኪሎ ግራም (ኪ.ግ/በቀን) እንዲሁም አውንስ በቀን (oz/በቀን) ያሰላል። ቀመር 2 በወር ሊውሰድ የሚፈቀደውን የዓሣ መጠን 3 (አውንስ) oz፣ 6 oz፣ እና 8 oz መሰረት በማድረግ በተለያዩ የዕድሜ ቡድን በተገለጹት (ሰንጠረዥ 2-2 የልጆች እና የአዋቂዎች አማካይ የሰውነት ክብደት፣ ስለ ዓሣ ምክር መስጫዎች ለኬሚካል ብክለት መገምገሚያ መረጃ የUS EPA መመሪያ፣ ቅጽ 2፣ የዓሣ ፍጆታ ገደቦች እና የሚያስከትለው ጉዳት መገምገሚያ 3ኛ እትም) መሰረት ያሰላል። ቀመር 3 (ከታች እንደተገለጸው) የ3 oz፣ 6 oz ወይም የ8 oz የሚበላ የዓሣ መጠን በአንድ የዓሣ ዝርያ የተለያዩ ብክለቶች በቀን ሊወሰድ የሚገባውን የፍጆታ ገደብ መሰረት ያሰላል።

ቀመር 1

የዕለታዊ ፍጆታ ገደቦች ስሌት፡-

$$CR_{lim} = ARL * BW / CFS * C_m$$

ማለትም

- CR_{lim} = ከፍተኛው ሊፈቀድ የሚችለው የዓሳ ፍጆታ መጠን (ኪ.ግ/ቦቀን)
- ARL = ከፍተኛው ተቀባይነት ሊኖረው የሚችል የአንድ ግለሰብ የሕይወት ዘመን አደጋ መጠን (መለኪያ የለውም)
- BW = የተጠቃሚ የሰውነት ክብደት
- CFS = የካንሰር የመለኪያ ግራግ (cancer slope factor) አብዛኛውን ጊዜ 95 ፐርሰንት ድንበር በ EPA (ኢ.ፒ.ኤ) ቀመር ስሌት መሰረት [(ሚ.ግ/ኪ.ግ-ቦቀን)-1]
- C_m = በአንድ የዓሳ ዘር ላይ የተገኘ የተለካ የኬሚካል ብክለት m ፕርቅም (ሚ.ግ/ኪ.ግ)

ቀመር 2

የምግብ ፍጆታ ገደቦች ስሌት፡-

$$CR_{mm} = CR_{lim} * T_{ap} / MS$$

ማለትም

- CR_{mm} = ከፍተኛው ሊፈቀድ የሚችለው የዓሳ ፍጆታ መጠን (ምግቦች/ቦወር)
- CR_{lim} = ከፍተኛው ሊፈቀድ የሚችለው የዓሳ ፍጆታ መጠን (ኪ.ግ/ቦቀን)
- MS = የምግብ መጠን (ኪ.ግ. ዓሳ/የመመገቢያ ሰዓት)
- T_{ap} = አማካይ የጊዜ ርዝመት (365.25 ቀን/12 ወራት = 30.44 ቀን/ወር)

ቀመር 3

አንድ ዝርያ ባላቸው ውስጥ ብዙ የሚበክሉ ለማግኘት የዕለታዊ ፍጆታ ገደቦች ስሌት፡-

$$CR_{lim} = ARL * BW / (CFS * C_m) + (CFS * C_m) + (CFS * C_m) + (CFS * C_m)$$

ማለትም

- CR_{lim} = ከፍተኛው ሊፈቀድ የሚችለው የዓሳ ፍጆታ መጠን (ኪ.ግ/ቦቀን)
- ARL = ከፍተኛው ተቀባይነት ሊኖረው የሚችል የአንድ ግለሰብ የሕይወት ዘመን አደጋ መጠን (መለኪያ የለውም)
- BW = የተጠቃሚ የሰውነት ክብደት
- CFS = የካንሰር የመለኪያ ግራግ (cancer slope factor) አብዛኛውን ጊዜ 95 ፐርሰንት ድንበር በ EPA (ኢ.ፒ.ኤ) ቀመር ስሌት መሰረት [(ሚ.ግ/ኪ.ግ-ቦቀን)-1]
- C_m = በአንድ የዓሳ ዘር ላይ የተገኘ የተለካ የኬሚካል ብክለት m ፕርቅም (ሚ.ግ/ኪ.ግ)

የሕዝብ ጤና ምክር መስጫ መረጃ

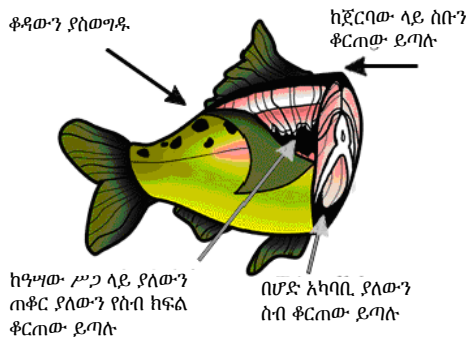
ዓሣ ከጤናማ እና ከተመጣጠነ የአመጋገብ ክፍል ሊመደብ የሚችል ሆኖ ሳለ፤ አንዳንድ ከኮሎምቢያ ዲስትሪክት ውሃዎች የተጠመዱ ዓሣዎች PCBs (polychlorinated biphenyls) (ፖሊክሎሪኔትድ ባይፌኒልስ) የመሳሰሉ አሳሳቢ ኬሚካሎችን የያዙ ናቸው። እነኚህ በውሃ መስመሮች ላይ ለተፈጠሩት ብከላዎች በተወሰነ መልኩ መንስኤ የሆነው ቀድሞ የነበረው ቁጥጥር የሌለው የኢንዱስትሪ አሰራር ሲሆን ከባድ የጤና ችግርም ሊያስከትል ይችላል።

በኮሎምቢያ ዲስትሪክት ውሃዎች ውስጥ የሚገኙ Eel (ኢል)፣ ካርፕ (Carp) እና Striped Bass (ስትሪፕድ ባስ) በሙሉ እንዳይበሉ ምክር የተሰጠባቸው ናቸው። በዲስትሪክቱ ውሃዎች የተጠመደ የሌላ ዓሣ ፍጆታ በገደብ መሆን ይኖርበታል። ይህ ምክር መስጫ በዲስትሪክቱ ድንበር ውስጥ ያሉትን የ Anacostia (አናኮስቲያ) እና Potomac (ፖቶማክ) ወንዞችንም ይሸፍናል ይህ ምክር መስጫ የተዘጋጀው ምርመራ ካልተደረገላቸው ውሃዎች የሚገኝ ወይም ምርመራ ካልተደረገላቸው የዓሣ ዘሮች ወይም ሌላ ተለይቶ ያልታወቀ መበከል ሊኖረው የሚችል ትልቅ የዓሣ መጠን ከመብላት ለመከላከል ነው። 154-ፓውንድ ለሚመዝን ሰው፤ አንድ ምግብ ማለት ግማሽ-ፓውንድ (8 አውንስ) ዓሣ ይገመታል።

የምክር መስጫዎቹ የሚመለከቱት በዲስትሪክቱ ከሚገኙ ውሃዎች የሚጠመዱ ዓሣዎችን ብቻ ነው፤ ለንግድ ታሰቦ የሚረቡ ወይም በምግብ መሸጫ፣ የዓሣ ገበያዎች ወይም ምግብ ቤቶች የሚገዙትን አይመለከትም።

ተጠቅሚዎች ዓሣን በሚገባ በማጠብ፣ ቆዳውን በመላጥ፣ አላስፈላጊውን ቆርጦ በማውጣት እና በማብሰል በኬሚካል የመጋለጥ አደጋን ሊቀንሱ ይችላሉ። በአጠቃላይ ተገቢ የሆነ አዘገጃጀት ስብ ቆርጦ መጣል እና የተቀረውን ስብ ለማስወገድ እንዲረዳ በእሳት መለብለብን ወይም መጥበስን ያጠቃልላል። ከዓሣው የወጣው መረቅ እና ቅባት መበላት አይኖርበትም ወይም ሌላ ምግብ ለማዘጋጀት ጥቅም ላይ መዋል የለበትም።

ስብ የማስወገድ እና ለኬሚካል መጋለጥን የመቀነስ መንገዶች እንደሚከተሉት ናቸው፡-



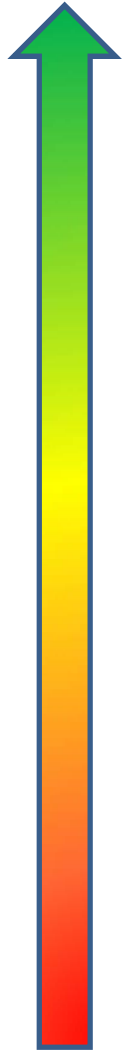
ምንግዜም የዓሣውን ቆዳ ልጠው ይጣሉ እንዲሁም ስብን ቆርጠው ያውጡ፤ በዓሣው የታችኛው ክፍል የሚገኘውን ሥጋ፣ ከጀርባው ላይ ያለውን ስብ እና በዓሣው ሁለት ጎን በኩል ያለውን ጥቁር ሥጋ ቆርጠው ያውጡ (ከላይ ያለውን ስዕል ይመልከቱ)።

ቅባቱ እንዲወገድ ምንግዜም ዓሣውን ያብስሉ በተለይ በምድጃ ውስጥ በማብሰል በእሳት በመለብለብ ወይም በመጥበስ፤ የሚቀቅሉት ወይም በዘይት የሚጠብሱት ከሆነ መረቁን ወይም ዘይቱን ያፍሱት፤ በመጥበሻ መጥበስ ወይም ሾርባ እና አጥሚት መሳይ ሾርባ መስራትን ያስወግዱ፤ ይህ ዘዴ ሞራውን ይዞ ያቆያል።











አይብሉ ተብለው ከታች የተዘረዘሩትን የዓሣ ዝርይዝዎች የተፈለገውን ያህል ቆርጠው ቢጥሉም ለመብላት አስትማማኝ አይደሉም።

**የ2016 የዓሣ ፍጆታ ምክር መስጫ
ለ
የኩሎምቢያ ዲስትሪክት ውሃዎች**

የበለጠ አስተማማኝ



ዝቅተኛ አስተማማኝ

የዓሣ ዓይነት	ፊጆች ከ<6 ዓመት በታች 3oz (አውንስ) ድርሻ	ሴቶች ከ<50 ዓመት በታች 6oz ድርሻ	ጠቅላላ ህብረተሰብ 8oz ድርሻ
 Sunfishes (ሰንፊሽ)	እስከ 2 ጊዜ/በወር	እስከ4 ጊዜ/በወር	እስከ4 ጊዜ/በወር
 Blue Catfish (ብሉ ካትፊሽ)	እስከ 2 ጊዜ/በወር	እስከ 3 ጊዜ/በወር	እስከ 3 ጊዜ/በወር
 Northern Snakehead (ኖርተን ስኔክሄድ)	እስከ 1 ጊዜ/በወር	እስከ 3 ጊዜ/በወር	እስከ 3 ጊዜ/በወር
 White Perch (ዋይት ፐርች)	እስከ 1 ጊዜ/በወር	እስከ 3 ጊዜ/በወር	እስከ 3 ጊዜ/በወር
 Largemouth Bass (ላርጅሚውዝ ባስ)	እስከ 1 ጊዜ/በወር	እስከ 2 ጊዜ/በወር	እስከ 2 ጊዜ/በወር
 Brown Bullhead (ብራውን ቡልሄድ)	እስከ 1 ጊዜ/በወር	እስከ 1 ጊዜ/በወር	እስከ 1 ጊዜ/በወር
 Channel Catfish (ቻናል ካትፊሽ)	እስከ 1 ጊዜ/በወር	እስከ 1 ጊዜ/በወር	እስከ 1 ጊዜ/በወር
 Carp (ካርፕ)	አይብሉ	አይብሉ	አይብሉ
 Eel (ኢል)	አይብሉ	አይብሉ	አይብሉ
 Striped Bass (ስትሪፔት ዲፕሎማት)	አይብሉ	አይብሉ	አይብሉ

*የዓሣ ዘሮቹ የተደበላለቁ ከሆኑ፤ የተፈቀደውን የገደብ መጠን ክደረሱ፤ ለአንድ ወር በዲሲ ከተጠመደ ዓሣ አይብሉ፡ እዚህ ላይ ከተዘረዘሩት ውጪ ያሉ የዓሣ ዝርያዎችን ከመብላት ይታቀቡ።

በተደጋጋሚ የሚጠየቁ ጥያቄዎች

ጥ:- የዓሣ ፍጆታ ምክር መስጫ ምንድን ነው?

መ:- የዓሣ ፍጆታ ምክር መስጫ በዲስትሪክቱ ውሃዎች ውስጥ የሚገኙ የዓሣዎች ሥጋ ላይ አደገኛ ኬሚካሎች ሲገኝ ጤናማ የዓሣ ፍጆታን አስመልክቶ ምክር የሚሰጥ የሕዝብ ጤና ማስጠንቀቂያ ነው። በዲስትሪክቱ ስለ ዓሣ ፍጆታ ምክር መስጫ ላይ የተዘረዘረው ብክለት PCBs (polychlorinated biphenyls) (ፖሊክሎሪኔትድ ባይፌኒልስ) ነው። PCBs፤ በዲስትሪክቱ ስለ ዓሣ ፍጆታ ምክር መስጫ ላይ በጣም የተለመዱ የብክለት ዓይነቶች ናቸው። የ DOEE (ዲ.ኤ.ኤ.ኤ.) የዓሣ ፍጆታ ምክር መስጫ የሚያተኩረው ለመዝናናት የሚደረግ ዓሣ ማጥመድ ላይ ብቻ ነው፤ እንዲሁም የሚሰጣቸው ምክሮች የሕዝብን ጤና ለማስጠበቅ እንጂ ሕግ ወይም ደንብ ሆኖ አይደለም። እነኚህ ምክር መስጫዎች በሱፐርማርኬቶች፣ ፊስቶራንቶች፣ ፋርመሽን ማርኬቶች እና በሜይን አቨኑ ፊሽ ማርኬት (The Wharf) ለገበያ የሚቀርበውን ዓሣ አይመለከትም። የዩ.ኤስ የምግብና የመድሃኒት አስተዳደር (FDA) ለገበያ የሚውሉ የተበከሉ ዓሣዎችን አስመልክቶ የጥራት ደረጃ ያወጣል እንዲሁም ቁጥጥር ያደርጋል።

በምክር መስጫዎች ላይ ዓሣ መብላትን አስመልክቶ የተሰጠውን ምክር በመከተል፤ ዓሣ ከመብላት የሚገኘውን ጥቅም እያጣጣሙ፤ በበርካታ ብክለቶች ምክንያት ጤና ላይ ጉዳት የሚያደርሰውን አደጋ ሊቀንሱ ይችላሉ። ዓሣ መብላት አልሚ የሆነ እና ለልብ ወይም ሌላ የጤና ጥቅም እንዳለው የተረጋገጠ ነው፤ እናም እነኚህ ምክር መስጫዎች ሰዎች ደህንነቱ የተጠበቀ አመጋገብ እንዲኖራቸው ሊረዱ ይችላሉ።

ጥ:- PCBs ምንድን ናቸው?

መ:- PCBs ወይም polychlorinated biphenyls ጮማነት ካለው ሥጋ ላይ እና በአካባቢ ላይ የሚጠራቀሙ እና ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ (ከተጋለጡበት ጊዜ አንስቶ በግምት 8 እስከ 15 ዓመት) ሰው-ሰራሽ ተፈጥሮአዊ ውሁዶች ናቸው። በ1950 – 1970 ጊዜ ውስጥ አብዛኛውን ጊዜ ኤሌትሪክ መሳሪያ ላይ ያገለግሉ ነበር። PCBs በአሁኑ ወቅት አይመረቱም ነገር ግን በአካባቢ ውስጥ ይገኛሉ።

ጥ:- ለምንድን ነው ስለ PCBs ልንጨነቅ የሚገባን?

መ:- ለረጅም-ጊዜ ለPCBs መጋለጥ ለካንሰር አደጋ የመጋለጥ ዕድልን ይጨምራል። በሰዎች ላይ በተደረገ አንዳንድ ጥናትም ላይ ለPCBs መጋለጥ የልጆችን እድገት ወደኋላ እንደሚጎትት እና የፅንሰ እድገት ላይ ተጽዕኖ እንደሚያሳድር መክረዋል። ሕጻናት እና ልጆች የነርቭ ሲስተማቸው ገና በእድገት ላይ ስለሆነ የ PCBs ተፅዕኖ በቀላሉ ያጠቃቸዋል። PCBs በሴቶች ሰውነት ላይም በመከማቸት አብዛኛውን ጊዜ ወደ እናት የጡት ወተት ያልፋል። ስለዚህም DOEE፤ ነፍሱ-ጡር ሴቶች፣ ልጅ ለመውለድ ዕቅድ ያላቸው ሴቶች፣ የሚያጠቡ እናቶች፣ ሕጻናት እና ለጋ ልጆች የመሳሰሉ ለአደጋው የመጋፈጥ ከፍተኛ ዕድል ያላቸው ግለሰቦች ምክር ከተሰጠባቸው አካባቢዎች የሚገኝ በPCB-የተበከለ ዓሣ ከመብላት መቆጠብ ያለባቸው።

ጥ:- PCBs ያለበት ዓሣ በመብላት የሚመጣ አደጋን ለመቀነስ ምን ማድረግ ይቻላል?

መ:- የሚከተሉትን መመሪያዎች በመከተል በዓሣ ላይ የሚገኙትን የPCB ደረጃዎች መቀነስ ይቻላል:- ከተፈቀደው መጠን ያነሰ ዓሣ ለመብላት ይምረጡ። በአጠቃላይ ትንሽ ዓሣ በውሃ ውስጥ ወይም በደለሎች ውስጥ የሚገኘውን የኬሚካል ብክለቶች በውስጡ ለማከማቸት የሚኖረው ጊዜ አናሳ ነው። ሁሉንም የውስጥ ብልቶች ያስወግዱ። የተያዘውን ዓሣ በሚያዘግዝጁበት ወቅት እባክዎን ቆዳውን ማስወገድ ያስታውሱ። ብክለቶች በዓሣ ቆዳ እንዲሁም ጡንቻ መካከል መከማቸት ይቀናቸዋል። የዓሣ ቆዳ አንዴ ከተወገደ በኋላ የሆድ ዕቃውን ጨምሮ ማንኛውንም የቀረ የሚታይ ስብ ቆርጠው ይጣሉ። የተቀረውን ስብ ለማስወገድ እንዲረዳ በእሳት ይለብልቡ ወይም ቀዳዳ ባለው መጥበሻ ይጥቡ። ከዓሣው የወጣው ቅባት ሌላ ማንኛውም ምግብ ለማዘጋጀት ጥቅም ላይ መዋል የለበትም።

ጥ:- ነፍሱ ጡር ከሆንኩ በዲስትሪክቱ ውስጥ የተጠመደ ዓሣ አለመብላት ይመረጣል?

መ:- ነፍሱ-ጡር ሴቶች፣ የሚያጠቡ እናቶች ወይም ልጅ ለመውለድ ዕቅድ ያላቸው ሴቶች የ FDA እና የሐኪማቸውን ምክር መከተል አለባቸው።

ጥ:- ከተለያዩ የዓሣ ዝርያዎች በወር ስንት የምግብ መጠን መብላት ይችላሉ?

መ:- ከዲስትሪክቱ ውሃዎች ውስጥ የተጠመደ ማንኛውም ዓሣ በወር ከሁለት ምግብ በላይ አይመገቡ። ከተፈቀደው መጠን ያነሰ ዓሣ ይምረጡ። ከዲስትሪክቱ ውሃዎች ውስጥ የተጠመዱ ኢል፣ካርፕ፣ ወይም ስትሪፕፕ ያስ (ሮክፊሽ፣ ስትሪፕፕ) አይብሉ፤ ምክንያቱም በኬሚካሎች (PCBs) በጣም የተበከሉ ስለሆኑ።

ጥ:- የተበከለ ዓሣ በሙብላት ለአሉታዊ ተጽዕኖዎች ከፍተኛ አደጋ ያላቸው የትኞቹ ቡድኖች ናቸው?
መ:- ከፍተኛ አደጋ ላይ ያሉት ከAnacostia (አናኮስቲያ) እና Potomac (ፖቶማክ) ወንዞች ካጠመዱት ዓሣ በወር ከሁለት በላይ ምግብ የሚበሉትን ይጨምራል። በተጨማሪም ነፍስ-ጡር ሴቶች፣ የሚያጠቡ እናቶች ወይም ልጅ ለመውለድ ዕቅድ ያላቸው ሴቶች እንዲሁም ከ 6 ዓመት በታች ያሉ ልጆች ከአጠቃላይ የህብረተሰብ አባላት ይልቅ ከፍተኛ ተጽዕኖ ሊያሳድርባቸው ይችላል።

ጥ:- ስለ ዓሣ ፍጆታ ወይም PCBs ላይ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት ማንን ነው ማነጋገር ያለብኝ?
መ:- ስለ ዓሣ ፍጆታ ምክር ለማግኘት ወይም PCBs ላይ የጤና ችግሮችን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት Department of Energy and Environment (የኢነርጂ እና የአካባቢ መምሪያ) 1200 First Street, NE, Washington, DC 20002 ወይም በስልክ ቁጥር (202) 535-2600 ያነጋግሩ። ስለ ወቅታዊ የዲስትሪክቱ የዓሣ ፍጆታ ምክር ለማግኘት የሚከተለውን ድረ ገጽ ይጎብኙ:- <http://doee.dc.gov/node/9582>.