Colorado Department of Public Health and Environment

TOTTEN RESERVOIR

FISH CONSUMPTION ADVISORY

ATTENTION ANGLERS

Colorado Department of Public Health and Environment

Fish are a healthy source of protein that are low in saturated fat and high in omega-3 fatty acids. Eating fish can be good for heart health and children's growth and development. However, most fish contain traces of mercury. This represents a health risk that must be balanced with the benefits of fish consumption, especially for unborn and developing children.

The Colorado Department of Public Health and Environment has determined that some fish from this waterbody have elevated levels of mercury. To protect yourself from the potential health risks of eating fish with high mercury levels, please follow the advisory guidelines below. Mercury tends to accumulate in fish, but not in the water itself, so lake recreation and consumption of drinking water from park facilities are safe activities.

FISH	SIZE	PREGNANT WOMEN, NURSING WOMEN AND WOMEN WHO PLAN ON BEING PREGNANT	CHILDREN 6 YEARS OR YOUNGER	GENERAL POPULATION
Walleye	*Larger than 15 inches*	*1 Meal Per Month*	*Do Not Consume*	*2 Meals Per Month*

Risk recommendations are based on:

Meal size for adults = 8 ounces **Meal size for children = 4 ounces**

For other fish species harvested from this waterbody that are not discussed above, please follow the General Fish Consumption Guidelines (www.colorado.gov/cdphe/fish). For questions regarding mercury in fish, call (303-692-3500). For general information about fish and nutrition, consult: http://www.epa.gov/waterscience/fish/. For questions about human health and mercury call (303-692-2700).

PLEASE REFER TO COLORADO DIVISION OF WILDLIFE FISHING REGULATIONS FOR LEGAL SIZES AND BAG LIMITS

Colorado Department of Public Health and Environment

LAGO "TOTTEN"

AVISO SOBRE COSUMO DE PESCADO

ATENCIÓN PESCADORES

Colorado Department of Public Health and Environment

El pescado es una fuente saludable de proteína baja en grasas saturadas, con altos niveles de ácidos grasos de omega 3. El consumo de pescado es recomendable para el desarrollo y crecimiento de los niños, y para la salud del corazón. A pesar de estos beneficios, existen algunos riesgos asociados al consumo del mismo, en especial para las mujeres embarazadas y la población infantil.

El Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado ha determinado que algunos pescados en este lago tienen niveles elevados de mercurio. Para proteger su salud y la de su familia, favor seguir al pie las recomendaciones indicadas en este aviso. El mercurio se encuentra a niveles elevados debido a su acumulación en la carne del pescado, pero no se encuentra en niveles dañinos en el agua. Cualquier actividad en este lago, y el consumó de sus aguas, no presentan ningún riesgo a la salud.

TIPO DE PESCADO	TAMAÑO	MUJERES EMBARAZADAS, QUE PUEDER LLEGAR A ESTARLO, Y EN PERIODO DE LACTANCIA	POBLACION INFATIL (6 AÑOS O MENOS)	PUBLICO EN GENERAL
Walleye	*Más de 38 centímetros*	*1 Ración al mes*	*No deben consumirlo*	*2 Raciones al mes*

Estas recomendaciones de porciones se definieron bajo los siguientes criterios:

Ración para adultos (68 kg) = 226g **Ración para niños (35kg) = 113g**

Para otras especies que se pescan en este lago, favor referirse a las directrices generales para el consumo de pesca (General Fish Consumption Guidelines: www.colorado.gov/cdphe/fish). Para preguntas relacionadas a tema de mercurio en peces, favor llamar al (303-692-3500). Para información general sobre la salud y el consumo de pescado, favor consultar: http://www.epa.gov/waterscience/fish/. Para preguntas sobre la salud humana y mercurio llamar al (303-692-2700).

FAVOR VER LAS REGULACIONES SOBRE LIMITES DE TAMAÑO Y PESCA DE LA DIVISION DE VIDA SILVESTRE DE COLORADO