Ang mga lalaking mahigit na 17 ang edad at ang mga babaeng mahigit na 45 ay maaaring ligtas na kumain ng mas maraming isda.

- **Puwedeng kumain ng mga 5 sukat na ihahain kada linggo** – trout o crappie.
- Walang mga isdang may katamtamang antas ng mga kimiko.
- **Puwedeng kumain ng 1 sukat na ihahain kada linggo** – largemount, smallmouth, spotted bass **HUWAG KUMAIN** ng hito o karpa

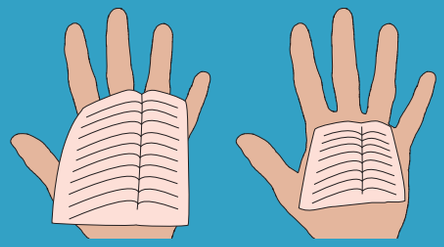
♥ Bakit mabuting kumain ng isda?

Ang pagkain ng isda ay mabuti para sa inyong kalusugan. Ang isda ay may Omega 3s na maaaring makabawas sa panganib ng sakit sa puso at pabutihin kung paano mabuo ang utak ng mga sanggol na hindi pa ipinapanganak at mga bata.

Ano ang aalalahanin?

Ang ilang isda ay may mataas na antas ng merkuryo, PCBs, at dieldrin. Ang merkuryo ay maaaring magkaroon ng negatibong epekto kung paano mabuo ang utak ng mga sanggol na hindi pa ipinapanganak at mga bata. Ang PCBs at dieldrin ay maaaring maging sanhi ng kanser.

Ano ang isang sukat na ihahain?



Para Sa Mga May Sapat Na Gulang Para sa Mga Bata

Ang nirerekomendang sukat na ihahaing isda ay humigit-kumulang sa laki at kapal ng iyong kamay. Bigyan ang mga bata ng mas maliliit na sukat na ihahain.

Ang mga patnubay sa pagbili ng isda para sa mga babaeng may edad na 18-45 at mga batang may edad na 1-17

Huwag kumain ng isda na nahuli sa Imbakan ng Tubig ng San Pablo sa parehong linggo na kayo ay kumain ng isdang binili sa tindahan o restauran. Para sa mga isdang inyong binili:

- **Puwedeng kumain ng 2 sukat na ihahain kada linggo** ng isdang may mababang merkuryo kagaya ng salmon ♥, pollock, hito, tilapia, hipon, dilis ♥, sardinas ♥, trout ♥, o de-latang hiniwang tulingan na may kakaunting asin,

O

- **Puwedeng kumain ng 1 sukat na ihahain kada linggo** ng may katamtamang antas ng merkuryo isdang kagaya ng de-latang albacore (puti) tulingan ♥

- **Huwag kumain** ng pating, swordfish, tilefish o haring makarel

Opisina ng Pagtatasa ng Peligro sa Pangkapaligirang Kalusugan ng California

www.oehha.ca.gov/fish.html

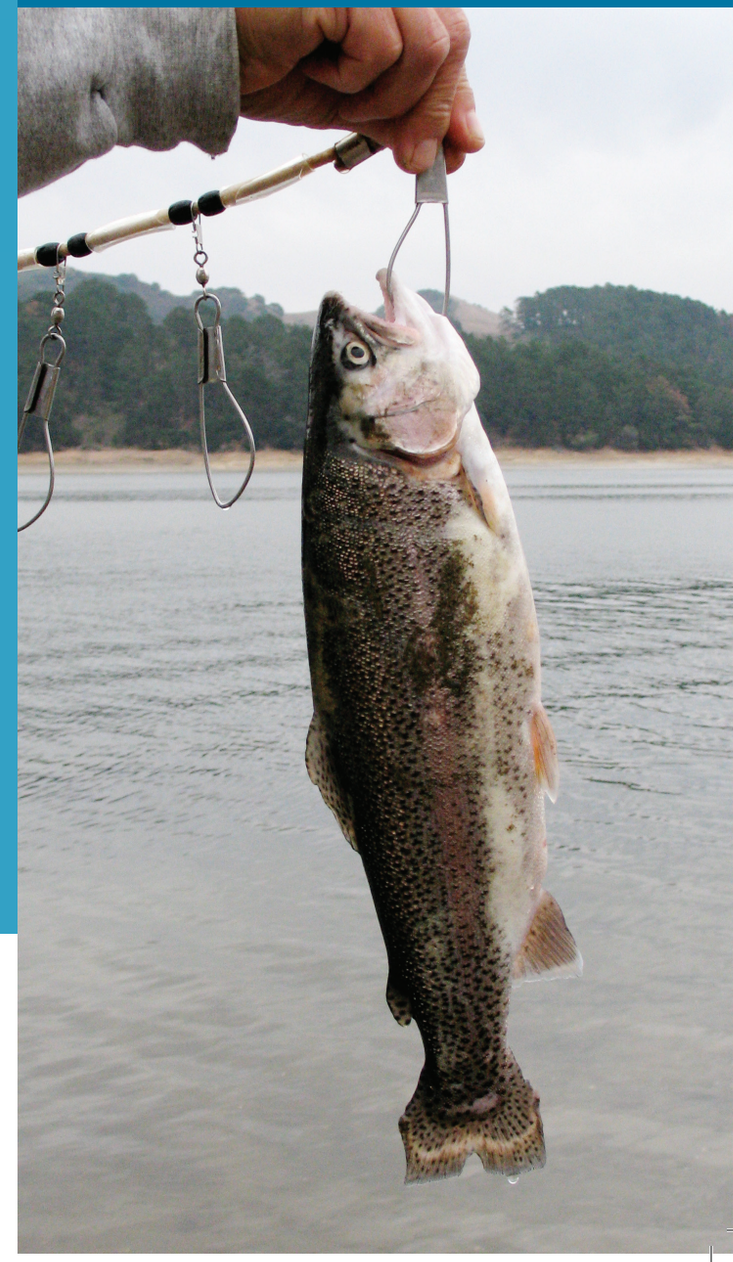
(916) 327-7319 o (510) 622-3170

2-09 Tagolog

Patnubay sa Pagkain ng Isdang Nahuli sa

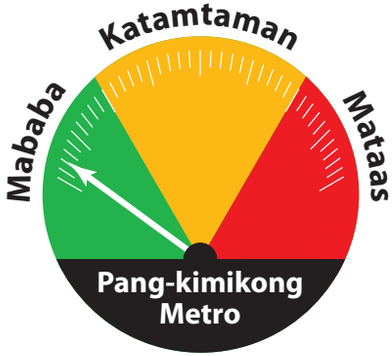
Imbakan ng Tubig ng San Pablo

sa County ng Contra Costa



Patnubay sa Pagkain ng Isdang Nahuli sa Imbakan ng Tubig ng San Pablo

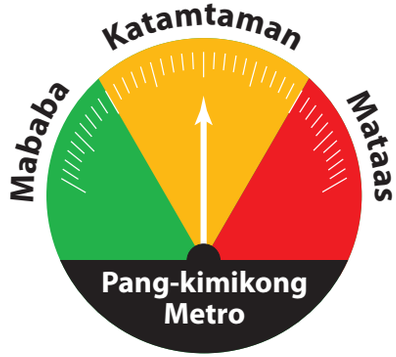
Ang mga babaeng may edad an 18-45, lalung-lalo na ang mga buntis o nagpapasuso, at ang mga batang may edad na 1-17



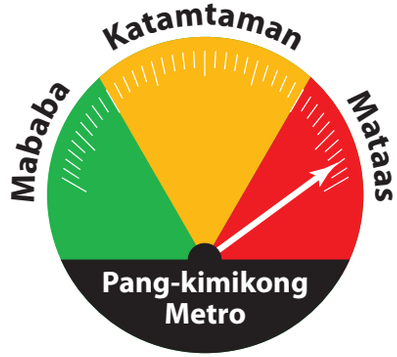
Trout ♥

Crappie

♥ = Mataas sa Omega 3s



Walang isdang may katamtamang antas ng mga kimiko



Largemouth, smallmouth, o spotted bass

Hito

Karpa

Puwedeng kainin
Trout – 5 sukat na ihahain kada linggo **O**
Crappie – 2 sukat na ihahain kada linggo

Huwag kainin