Nam trên 17 tuổi và nữ trên 45 tuổi có thể an tâm ăn nhiều cá hơn

- **An toàn nếu ăn 5 lần mỗi tuần**
- Không có cá nào chứa mức thủy ngân vừa phải
- **An toàn nếu ăn 1 lần mỗi tuần** ngoại trừ cá trê ở Hồ Natoma — KHÔNG NÊN ĂN

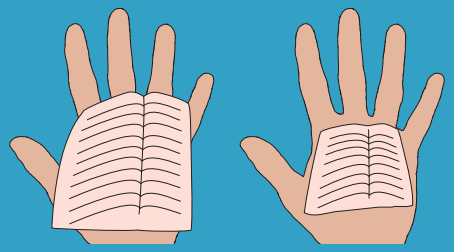
♥ Tại sao nên ăn cá?

Ăn cá tốt cho sức khỏe của bạn. Trong cá có chất Omega-3 có thể làm giảm nguy cơ bệnh tim và tốt cho sự phát triển não ở bào thai và trẻ em.

Có điều gì lo ngại?

Một số cá có hàm lượng thủy ngân cao gây ảnh hưởng xấu đến sự phát triển não ở bào thai và trẻ em.

Lượng cá nên ăn ra sao?



Người Lớn Trẻ Em

Lượng cá nên ăn là khoảng bằng kích thước và độ dày của bàn tay bạn. Cho trẻ em ăn ít hơn.

Những hướng dẫn chọn mua cá dành cho phụ nữ từ 18 – 45 tuổi và trẻ em 1 – 17 tuổi

Đừng ăn cá do gia đình hay bạn bè bắt được trong cùng tuần mà bạn ăn cá mua ở cửa hàng hay ở nhà hàng. Đối với cá bạn mua:

- **An toàn nếu ăn 2 lần mỗi tuần** loại cá chứa ít thủy ngân như cá hồi Đại Tây Dương ♥, cá minh thái, cá trê, cá rô phi, tôm, cá trồng ♥, cá mòi ♥, cá hồi ♥, và cá ngừ khúc nhỏ đóng hộp

HOẶC

- **An toàn nếu ăn 1 lần mỗi tuần** những cá có chứa lượng thủy ngân vừa phải như cá ngừ trắng đóng hộp ♥
- **Không ăn** cá mập, cá kiếm, cá tilefish, hoặc cá thu

Văn Phòng Đánh Giá Các Chất Nguy Hiểm cho Sức Khỏe Môi Trường tại California (California Office of Environmental Health Hazard Assessment)

www.oehha.ca.gov/fish.html

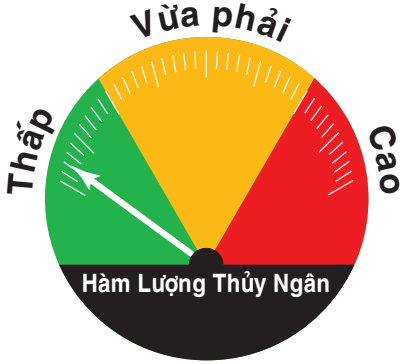
(916) 327-7319 hoặc (510) 622-3170

Vietnamese.9-08

Hướng Dẫn Ăn Cá Bắt Được ở **Hồ Folsom** và **Hồ Natoma**

Hướng dẫn ăn cá bắt được ở Hồ Folsom và Hồ Natoma

Phụ nữ 18 - 45 tuổi, đặc biệt là thai phụ hoặc đang nuôi con bằng sữa mẹ, và trẻ em từ 1 - 17 tuổi

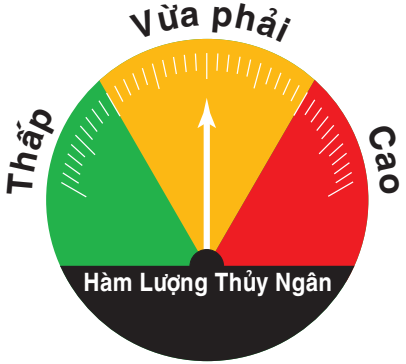


Cá hồi (Trout) ♥
dài từ 16 inch (40 cm) trở xuống

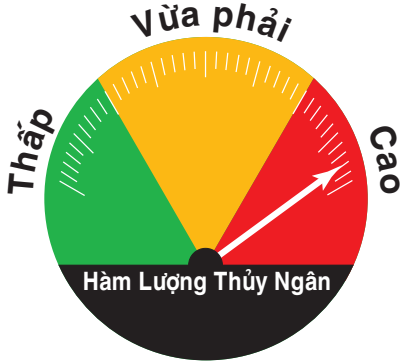
Cá Mang Xanh
(Bluegill)

Cá Thái Dương Xanh và Loại
Thái Dương Khác (Sunfish)

♥ = Hàm Lượng Omega-3 Cao



Không có cá chứa hàm lượng thủy ngân trung bình



Cá Vược (Bass) Miệng Rộng, Miệng
Nhỏ, và Mình Sọc

Cá Hồi Chinook (King Salmon)

Cá Trê (Catfish)

Cá Hồi (Trout)
Dài hơn 16 inch (40 cm)

An toàn nếu ăn 2 lần mỗi tuần

Không nên ăn