ការណែនាំចំពោះការបរិភោគត្រី រាលអាមេរិក សាល់ម៉ុនជីណុក ត្រោតក្បាលដែក បាស្សស្រកាស និងស្ទើរជុនស

ក្នុងស្ទឹងកាលីហ្វ័រនីញ៉ា អេស្ទូអារី និងតាមឆ្នេរទឹក

ប្រិភោគ ត្រីល្អៗ	**ជ្រុសវាង ត្រីអាក្រក់ៗ**	**ជ្រើសរើស ត្រីត្រឹមត្រូវ**
ការបរិភោគត្រី ដែលមានជាតិគីមីតិច អាចនឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ ដល់សុខភាព សំរាប់ក្មេងៗ និងមនុស្សពេញវ័យ។	ការបរិភោគត្រី ដែលមានជាតិគីមីកំរិតខ្ពស់ ដូចជាជាតិបារត ឬ PCB អាចនឹងបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហា សុខភាព ក្នុងក្មេងៗ និងមនុស្សពេញវ័យ។	ជាតិគីមី អាចនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាង ចំពោះទារកមិនទាន់កើត និងក្មេងៗ។

រាលអាមេរិក (American Shad) ♥ *ជាតិអូមេហ្គា 3 ខ្ពស់*

សាល់ម៉ុន (ស្តេច) ជីណុក (Chinook (King) Salmon)
♥ *ជាតិអូមេហ្គា 3 ខ្ពស់*

ត្រោតក្បាលរឹង (Steelhead Trout)
♥ *ជាតិអូមេហ្គា 3 ខ្ពស់*

បាស្សស្រកាផ្លេកៗ (Striped Bass)

ស្ទើរជុនស (White Sturgeon)

ស្ត្រី (18-49 ឆ្នាំ) ក្មេងៗ (1-17 ឆ្នាំ)	ស្ត្រី (50 ឆ្នាំ +) បុរស (18 ឆ្នាំ +)
3 មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 3 បន្ទះ	**7** មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 7 បន្ទះ
ឬ	ឬ
2 មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 2 បន្ទះ	**7** មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 7 បន្ទះ
	ឬ
0 0 ចូរកុំបរិភោគ	**2** មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 2 បន្ទះ
	ឬ
0 0 ចូរកុំបរិភោគ	**1** មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 1 បន្ទះ

ទំហំបន្ទះ

ត្រីមួយបន្ទះ គឺអំពីទំហំ និងកំរាស់បាតដៃរបស់អ្នក។ ឲ្យក្មេងៗ ញ៉ាំតិចជាង។

សំរាប់ មនុស្សពេញវ័យ

សំរាប់ក្មេងៗ

California Office of Environmental Health Hazard Assessment

គេហ៍ទំព័រ www.oehha.ca.gov/fish
អ៊ីមែល fish@oehha.ca.gov
ទូរស័ព្ទ (916) 324-7572
Khmer (Cambodian)

បរិភោគតែ សាច់ពន្លះឥតឆ្អឹង

បរិភោគតែសាច់សុទ្ធ

ជាតិគីមីខ្លះ គឺខ្ពស់ជាងនៅក្នុងឆ្អឹង ខ្លាញ់ និងពោះវៀន។