Hướng Dẫn Ăn Cá Trích Mỹ, Cá Hồi Chinook, Cá Hồi Đầu Thép, Cá Vược Sọc, và Cá Tầm Trắng

ở các Sông, Cửa Sông, và Vùng Biển Ven Bờ của California

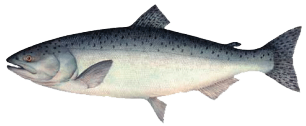
Ăn loại Cá Tốt
Ăn cá có ít hóa chất có thể mang lại lợi ích về sức khỏe cho trẻ em và người lớn.

Tránh loại Cá Có Hại
Ăn cá có mức hóa chất cao như là thủy ngân hay PCB có thể gây ra các vấn đề sức khỏe ở trẻ em và người lớn.

Chọn loại Cá Phù Hợp
Các hóa chất có thể gây hại hơn cho thai nhi và trẻ em.

Phụ nữ (18-49 tuổi) / Trẻ em (1-17 tuổi)	Phụ nữ (50+ tuổi) / Đàn ông (18+ tuổi)
3 TỔNG CỘNG 3 SUẤT MỖI TUẦN	**7** TỔNG CỘNG 7 SUẤT MỖI TUẦN
HOẶC	HOẶC
2 TỔNG CỘNG 2 SUẤT MỖI TUẦN	**7** TỔNG CỘNG 7 SUẤT MỖI TUẦN
	HOẶC
0 KHÔNG NÊN ĂN	**2** TỔNG CỘNG 2 SUẤT MỖI TUẦN
	HOẶC
0 KHÔNG NÊN ĂN	**1** TỔNG CỘNG 1 SUẤT MỖI TUẦN

Cá trích Mỹ (American Shad)
chứa nhiều omega-3



Cá hồi Chinook (King) (Chinook (King) Salmon)
chứa nhiều omega-3

Cá hồi đầu thép (Steelhead Trout)
chứa nhiều omega-3

Cá vược sọc (Striped Bass)

Cá tầm trắng (White Sturgeon)

Kích cỡ mỗi suất

Một suất là một miếng cá có kích cỡ và chiều dày khoảng bằng bàn tay của bạn. Cho trẻ em ăn suất nhỏ hơn.

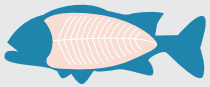
Đối với người lớn

Đối với trẻ em

California Office of Environmental Health Hazard Assessment

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
điện thoại (916) 324-7572
Vietnamese

Chỉ ăn thịt cá lọc xương, không da



Chỉ ăn phần thịt

Một số hóa chất có nhiều hơn ở da, mỡ và ruột.