进食鱼的指南
来自
安德森湖

（SANTA CLARA 县）的鱼

吃 好鱼
吃化学品含量低的鱼可能为儿童和成人带来健康益处。

不吃 坏鱼
吃化学品（例如汞或多氯联苯（PCB））含量较高的鱼可能造成儿童和成人健康问题。

选择 正确的鱼
化学品可能对未出生的胎儿和幼儿造成更大的伤害。

妇女（18-49 岁） 儿童（1-17 岁）	妇女（50 岁及以上） 男性（18 岁及以上）
1 一周总共 1 份	**2** 一周总共 2 份
	或
0 不要食用	**2** 一周总共 2 份
	或
0 不要食用	**1** 一周总共 1 份

太阳鱼种类
(Sunfish Species)

刺盖太阳鱼
(Crappie)

鲤鱼
(Common Carp)

黑鲈鱼种类
(Black Bass Species)

河鲶
(Channel Catfish)

一份含量

一份鱼是大约相当于您的手掌大小和厚度的鱼量。让儿童吃较小的份量。

成人

儿童

California Office of Environmental Health Hazard Assessment

网站 www.oehha.ca.gov/fish
电子邮件 fish@oehha.ca.gov
电话 (916) 324-7572

Simplified Chinese

仅吃 去皮的鱼片

仅吃鱼肉

有些化学品在鱼皮、脂肪和内脏中的含量较高。