



ຜູ້ຍິງ
(18-49 ປີ)

ເດັກ
(1-17 ປີ)

6 ສູງສຸດ 6
ຄາບຕອາທິດ

ຫຼື

2 ສູງສຸດ 2
ຄາບຕອາທິດ

ຫຼື

1 ສູງສຸດ 1
ຄາບຕອາທິດ

0 ຍ່າກິນ

ຄູ່ມືແນະນຳການກິນປາຈາກຝັ່ງທະເລ CALIFORNIA

ຄຳແນະນຳສຳລັບພື້ນທີ່ທີ່ບໍ່ມີຄຳແນະນຳສະເພາະຂອງເວັບໄຊທ໌

ຜູ້ຍິງອາຍຸ 18 – 49 ປີ ແລະ
ເດັກອາຍຸ 1-17 ປີ

ກິນປາ
ທີ່ດີ

ການກິນປາທີ່ມີສານເຄມີຕ່ຳ
ອາດເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ
ສຳລັບເດັກແລະຜູ້ໃຫຍ່.



ຫຼີກເວັ້ນ
ປາທີ່ບໍ່ດີ

ການກິນປາທີ່ມີລະດັບສານ
ເຄມີສູງ ເຊັ່ນ ທາດບາຫຼອດ
ຫຼືສານ PCB
ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາ
ສຸຂະພາບໃນເດັກ ແລະຜູ້ໃຫຍ່.



ເລືອກ
ປາທີ່ເໝາະສົມ

ສານເຄມີອາດເປັນ
ອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ
ແລະເດັກນ້ອຍ.



ພັນ ປາແຟຊພິຊ ລວມມີ (Small Flatfish):
ປາໄດມອນເທີບັອທ, ປາລອງພິນແຊນ ແດບ,
ປາສະເປັກເຄິລແຊນແດບ, ແລະປາສະປັອທເທີບັອທ



ປາຄວິນພິຊ (Queenfish)

ພັນປາໂຄຣກເກີ ລວມມີ
(Croaker Species):
າທີ່ມີຄືປາສີຂາວແລະເຫຼືອງ



ພັນປາເຊີຟເພີຊທີ່ມີສານ PCB
ຕ່ຳ ລວມມີ (Low-PCB
Surfperch): ປາໄຊເນີ, ຊິລເວີ
ແລະປາວອລລາຍ



ພັນປາເຊີຟເພີຊຊຶ່ງມີສານ PCB ຕ່ຳຫຼາຍ
ລວມມີ (Very Low-PCB Surfperch): ປາ
ບາເຣດ, ປາແບລັກ, ປາໄພລ, ປາເຣນໂບ,
ປາສະ ປັອທພິນ ແລະປາໂວທ໌



ປາທັອປສະເມລ
(Topsmelt)



ປາບາເຣດແຊນເບສ
(Barred Sand
Bass)



ປາຄາລິຟໍເນັງຄໍບິນາ
(California Corbina)



ປາລິງຄອດ (Lingcod)



ພັນປາຮ້ອກພິຊຊຶ່ງມີບາດບາຫຼອດປານກາງ
ລວມມີ (Medium-Mercury Rockfish):
ປາແບລັກ, ບລູ, ບຣາວ, ເຄລ, ໂອລິຟ,
ໂຣສທອນ, ແລະເວີນິລລຽນ.



ປາຄາເບຊອນ (Cabezon)



ປາເຄລເບສ (Kelp Bass)



ພັນປາຮ້ອກພິຊຊຶ່ງມີທາດບາຫຼອດສູງ ລວມມີ
(High-Mercury Rockfish): ປາແບລັກ
ແລະ ເຢລໂລ, ໄຊນ່າ, ຄັອປເບີແລະໂກເພີ.



ປາສະຫຼາມ (Sharks)

ຂະໜາດຄາບ

ປະລິມານປາຕໍ່ຄາບແມ່ນ
ປະມານຂະໜາດ
ແລະຄວາມໜາຂອງມີທ່ານ.
ໃຫ້ເດັກກິນໃນປະລິມານທີ່
ໜ້ອຍລົງ.

ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່



ສຳລັບເດັກ



ກິນສະເພາະ
ປາທີ່ເອົາກາງອອກແລ້ວ



ສານເຄມີບາງຢ່າງມີປະລິມານສູງຢູ່ໃນໜັງ, ໄຂມັນ, ແລະໃສ່ປາ.

ກິນສະເພາະຊິ້ນປາ



California Office of
Environmental Health
Hazard Assessment

ເວັບໄຊ www.oehha.ca.gov/fish
ອີເມວ fish@oehha.ca.gov
ໂທລະສັບ (916) 324-7572
Lao



ຜູ້ຍິງ
(50+ ປີ)

ຜູ້ຊາຍ
(18+ ປີ)

6 ສູງສຸດ 6
ຄາບຕອາທິດ

ຫຼື

4 ສູງສຸດ 4
ຄາບຕອາທິດ

ຫຼື

2 ສູງສຸດ 2
ຄາບຕອາທິດ

ຫຼື

1 ສູງສຸດ 1
ຄາບຕອາທິດ

ຄູ່ມືແນະນຳການກິນປາຈາກຝັ່ງທະເລ CALIFORNIA

ຄຳແນະນຳສຳລັບພື້ນທີ່ທີ່ບໍ່ມີຄຳແນະນຳສະເພາະຂອງເວັບໄຊທ໌

ຜູ້ຍິງອາຍຸ 50 ປີຂຶ້ນໄປ ແລະ
ຜູ້ຊາຍອາຍຸ 18 ປີຂຶ້ນໄປ

ກິນປາ ທີ່ດີ

ການກິນປາທີ່ມີສານເຄມີຕ່ຳ
ອາດເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ
ສຳລັບເດັກແລະຜູ້ໃຫຍ່.



ຫຼີກເລີກ ປາທີ່ບໍ່ດີ

ການກິນປາທີ່ມີລະດັບສານ
ເຄມີສູງ ເຊັ່ນ ທາດບາຫຼອດ
ຫຼືສານ PCB
ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາ
ສຸຂະພາບໃນເດັກ ແລະຜູ້ໃຫຍ່.



ເລືອກ ປາທີ່ເໝາະສົມ

ສານເຄມີອາດເປັນ
ອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ
ແລະເດັກນ້ອຍ.



ພັນ ປາແຟຊພິຊ ລວມມີ (Small Flatfish):
ປາໂດມອນເທີບ້ອນ, ປາລອງພິນແຊນ ແດບ,
ປາສະເປັກເຄິລແຊນແດບ, ແລະປາສະບ້ອນເທີບ້ອນ



ພັນປາເຊີຟເພີຊຊຶ້ງມີສານ PCB ຕ່ຳຫຼາຍ ລວມມີ (Very
Low-PCB Surfperch): ປາ ບາເຣດ, ປາແບລັກ,
ປາໄພລ, ປາເຣນໂບ, ປາສະ ບ້ອນພິນ ແລະປາໄວທ໌



ປາທ້ອປສະເມລ
(Topsmelt)



ພັນປາໂຄຣກເກີ ລວມມີ (Croaker
Species): າທີ່ມີຄືປາສີຂາວແລະເຫຼືອງ



ປາຄວິນພິຊ (Queenfish)



ພັນປາຮ້ອກພິຊຊຶ້ງມີບາດບາຫຼອດປານກາງ
ລວມມີ (Medium-Mercury Rockfish):
ປາແບລັກ, ບລູ, ບຣາວ, ເຄລ, ໂອລິຟ,
ໂຣສທອນ, ແລະເວີມິລລຽນ.



ປາບາເຣດແຊນເບສ
(Barred Sand Bass)



ປາຄາເບຊອນ (Cabezon)



ປາເຄລເບສ (Kelp Bass)



ປາລິງຄອດ (Lingcod)



ພັນປາເຊີຟເພີຊຊຶ້ງມີສານ PCB
ຕ່ຳ ລວມມີ (Low-PCB
Surfperch): ປາໄຊເນີ, ຊິລເວີ
ແລະປາວອລລາຍ



ປາຄາລິຟໍເນັງຄໍບິນາ
(California Corbina)



ພັນປາຮ້ອກພິຊຊຶ້ງມີບາດບາຫຼອດສູງ ລວມມີ
(High-Mercury Rockfish): ປາແບລັກ
ແລະ ເຢລໂລ, ໄຊນ່າ, ຄ້ອປເປີແລະໂກເຟີ.



ປາສະຫຼາມ (Sharks)



ເວັບໄຊ www.oehha.ca.gov/fish
ອີເມວ fish@oehha.ca.gov
ໂທຣະສັບ (916) 324-7572
Lao

ຂະໜາດຄາບ

ປະລິມານປາຕໍ່ຄາບແມ່ນ
ປະມານຂະໜາດ
ແລະຄວາມໜາຂອງມີທ່ານ.
ໃຫ້ເດັກກິນໃນປະລິມານທີ່
ໜ້ອຍລົງ.

ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່



ສຳລັບເດັກ



ກິນສະເພາະ ປາທີ່ເອົາກາງອອກແລ້ວ



ສານເຄມີບາງຢ່າງມີປະລິມານສູງຢູ່ໃນທັງ, ໄຂມັນ, ແລະໃສ່ປາ.

ກິນສະເພາະຊິ້ນປາ

