进食鱼的指南
来自
三角洲中部及南部

包括三角洲在12号高速公路以南的所有水域，但萨克拉门托河及斯多克顿以南部分的圣华金河除外

（康特拉科斯塔（Contra Costa）、圣华金（San Joaquin）和萨克拉门托（Sacramento）诸县）

18–49 岁的女性和
1-17 岁的儿童

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）

7 一周总共 7 份

或

3 一周总共 3 份

或

2 一周总共 2 份

或

1 一周总共 1 份

0 不要食用

亚洲蛤 (Corbicula)
(Asian Clam (Corbicula))

美洲西鲱 (American Shad)
♥ *欧米伽-3 含量高*

鲶鱼(Catfish)

小龙虾
(Crayfish)

硬头鳟 (Steelhead Trout)
♥ *欧米伽-3 含量高*

太阳鱼种类
(Sunfish Species)

*奇努克鲑鱼（王鲑）已从意见书中删除。请看下面的注解。

黑鲈鱼种类(Black Bass Species)
♥ *欧米伽-3 含量高*

鲤鱼 (Common Carp)

莓鲈
(Crappie)

加利福尼亚胭脂鱼(Sacramento Sucker)

条纹鲈 (Striped Bass)

白鲟 (White Sturgeon)

斯多克顿港的所有鱼及贝类

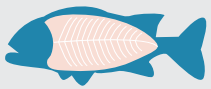
一份含量

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

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。

*奇努克鲑鱼（王鲑）：根据加利福尼亚鱼类及野生动物管理局（CDFW）的规定不得在这些水域捕捉。请向加利福尼亚鱼类及野生动物管理局查证关于其他物种的规定

于2018年9月更新

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

进食鱼的指南
来自
三角洲中部及南部

包括三角洲在12号高速公路以南的所有水域，但萨克拉门托河及斯多克顿以南部分的圣华金河除外

（康特拉科斯塔（Contra Costa）、圣华金（San Joaquin）和萨克拉门托（Sacramento）诸县）

50 岁及以上的女性和
18 岁及以上的男性

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
（50 岁及以上）

男性
（18 岁及以上）

7 一周总共 7 份

或

5 一周总共 5 份

或

2 一周总共 2 份

或

1 一周总共 1 份

0 不要食用

美洲西鲱 (American Shad)
欧米伽-3 含量高

亚洲蛤(Corbicula)
(Asian Clam (Corbicula))

硬头鳟 (Steelhead Trout)
欧米伽-3 含量高

太阳鱼种类
(Sunfish Species)

* 奇努克鲑鱼（王鲑）已从意见书中删除。请看下面的注解。

鲶鱼(Catfish)

小龙虾(Crayfish)

黑鲈鱼种类 (Black Bass Species)
欧米伽-3 含量高

鲤鱼 (Common Carp)

莓鲈 (Crappie)

条纹鲈 (Striped Bass)
欧米伽-3 含量高

加利福尼亚胭脂鱼
(Sacramento Sucker)

白鲟 (White Sturgeon)

斯多克顿港的所有
鱼及贝类

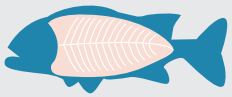
一份含量

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

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。

* 奇努克鲑鱼（王鲑）：根据加利福尼亚鱼类及野生动物管理局（CDFW）的规定不得在这些水域捕捉。请向加利福尼亚鱼类及野生动物管理局查证关于其他物种的规定

于2018年9月更新

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