



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

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。



小饵鱼种 (Small Baitfish Species)

请参阅报告中的物种清单



大头鱼种类
(Bullhead Species)



美洲西鲱 (American Shad)

♥ 欧米伽-3 含量高



硬头鳟 (Steelhead Trout)

♥ 欧米伽-3 含量高



太阳鱼种类
(Sunfish Species)



黑鲈鱼种类
(Black Bass Species)

♥ 欧米伽-3 含量高



鲶鱼种类
(Catfish Species)



鲤鱼 (Common Carp)



莓鲈
(Crappie)



金鱼 (Goldfish)



加利福尼亚胭脂鱼
(Sacramento Sucker)



条纹鲈 (Striped Bass)

斯多克顿港的所有鱼及贝类



白鲟 (White Sturgeon)

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。



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

于2022年11月更新



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

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



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。



美洲西鲱 (American Shad)

♥ 欧米伽-3 含量高



大头鱼种类
(Bullhead Species)



小饵鱼种 (Small Baitfish Species)

请参阅报告中的物种清单



太阳鱼种类
(Sunfish Species)



硬头鳟 (Steelhead Trout)

♥ 欧米伽-3 含量高



鲶鱼种类 (Catfish Species)



鲤鱼 (Common Carp)



莓鲈 (Crappie)



金鱼缸 (Goldfish)



黑鲈鱼种类 (Black Bass Species)

♥ 欧米伽-3 含量高



加利福尼亚胭脂鱼
(Sacramento Sucker)



条纹鲈 (Striped Bass)

♥ 欧米伽-3 含量高



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



有些化学品在鱼皮、脂肪和内脏中的含量较高。

仅吃鱼肉



于2022年11月更新