



妇女  
(18-49 岁)

儿童  
(1-17 岁)

2 一周总  
共 2 份

或

1 一周总  
共 1 份

0 不要食用



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

# 进食鱼的指南 来自 旧金山海湾的鱼

(ALAMEDA、CONTRA COSTA、MARIN、NAPA、SAN FRANCISCO、  
SAN MATEO、SANTA CLARA、SOLANO、SONOMA 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。



美洲西鲱 (American Shad)

♥ 欧米伽-3 含量高



大鳞大马哈鱼 (王鲑)  
(Chinook (King) Salmon)

♥ 欧米伽-3 含量高



加州大比目鱼  
(California Halibut)



银汉鱼  
(Jacksmelt)



银双齿海鲫  
(Barred Surfperch)



黑鲈 (Black Perch)



银大眼海鲫  
(Walleye Surfperch)



北方鰵 (Northern Anchovy)

♥ 欧米伽-3 含量高



粗唇海鲫 (Rubberlip Surfperch)



白显齿海鲫 (White Surfperch)



白姑鱼  
(White Croaker)

禁止食用任何来自  
**Lauritzen**  
**Channel** 的鱼类



鲨鱼类  
(Shark species)



条纹鲈 (Striped Bass)



拟银汉鱼  
(Topsmelt)



美洲原银漠鱼  
(Mississippi  
Silverside)



太平洋沙丁鱼 (Pacific Sardine)



墨西哥海鲈 (Shiner Perch)



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



有些化学品在鱼皮、脂肪和内脏中的含量较高。

仅吃鱼肉



SCAN ME

2023 年 04 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](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
电子邮件 [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
电话 (916) 324-7572  
Simplified Chinese

# 进食鱼的指南 来自 旧金山海湾的鱼

(ALAMEDA、CONTRA COSTA、MARIN、NAPA、SAN FRANCISCO、  
SAN MATEO、SANTA CLARA、SOLANO、SONOMA 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。



美洲西鲱 (American Shad)

♥ 欧米伽-3 含量高



大鳞大马哈鱼(王鲑)(Chinook (King) Salmon)

♥ 欧米伽-3 含量高



银双齿海鲫 (Barred Surfperch)



黑鲈(Black Perch)



粗唇海鲫(Rubberlip Surfperch)



白显齿海鲫(White Surfperch)



加州大比目鱼  
(California Halibut)



银汉鱼(Jacksmelt)



北方鲱(Northern Anchovy)  
♥ 欧米伽-3 含量高



鲨鱼类  
(Shark species)



条纹鲈(Striped Bass)  
♥ 欧米伽-3 含量高



银大眼海鲫  
(Walleye Surfperch)



白鲟(White Sturgeon)



白姑鱼(White Croaker)

禁止食用任何  
来自Lauritzen  
Channel的鱼类



美洲原银汉鱼  
(Mississippi Silverside)



太平洋沙丁鱼  
(Pacific Sardine)



墨西哥海鲈  
(Shiner Perch)



拟银汉鱼  
(Topsmelt)

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



SCAN ME

2023年04月更新