



# GABAY SA PAGKAIN NG ISDA mula sa SAN FRANCISCO BAY

(MGA COUNTY NG ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANO, AT SONOMA)

**MGA BABAE 18 – 49 TAONG GULANG AT  
MGA BATA 1-17 TAONG GULANG**

## Kainin ang Mabuting Isda

Maaaring magdulot ng benepisyo sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mababang antas ng mga kemikal.



## Iwasan ang Masamang Isda

Maaaring magsanhi ng mga problema sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mas mataas na antas ng mga kemikal tulad ng merkuryo o mga PCB.



## Piliin ang Tamang Isda

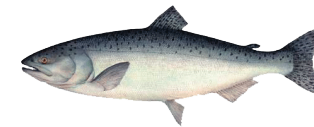
Maaaring higit na nakasasama ang mga kemikal sa mga sanggol na di pa isinisilang at sa mga bata.

**2** KABUANG  
HAIN SA ISANG  
LINGGO



**American Shad**

♥ mataas sa mga omega-3



**Chinook (King) Salmon**

♥ mataas sa mga omega-3

**1** KABUANG  
HAIN SA ISANG  
LINGGO



**California Halibut**



**Jacksmelt**



**Barred Surfperch**



**Black Perch**



**Walleye Surfperch**



**Dilis (Northern Anchovy)**

♥ mataas sa mga omega-3



**Rubberlip Surfperch**



**White Surfperch**



**White Croaker**

**0** HUWAG  
KAININ

**Huwag Kainin ang  
Anumang Isda mula  
sa Lauritzen Channel**



**Mga Pating (Shark Species)**



**Striped Bass**



**Maliit na Dapa (Topsmelt)**



**Mississippi Silverside**



**Sardinas (Pacific Sardine)**



**Shiner Perch**



**White Sturgeon**

## Laki ng Hain

Ang isang hain ng isda ay humigit-kumulang na kasinlaki at kasingkapal ng inyong kamay. Bigyan ng mas maliit na hain ang mga bata.

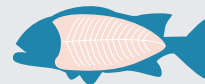
**Para sa Mga  
May Sapat na  
Gulang**



**Para sa Mga  
Bata**



**Fillet na walang balat  
lamang ang kainin**



Mas mataas ang ilang kemikal sa balat, sa taba, at sa mga bituka.

**Laman lamang ang kainin**



SCAN ME

Na-update noong 04/2023

California Office of  
Environmental Health  
Hazard Assesment

web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
phone (916) 324-7572  
Tagalog



**Mga Babae**  
(50+ Taong Gulang)

**Mga Lalaki**  
(18+ Taong Gulang)

**7** KABUANG HAIN  
SA ISANG LINGGO

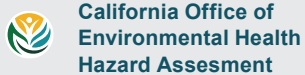
**5** KABUANG HAIN  
SA ISANG LINGGO

**3** KABUANG HAIN  
SA ISANG LINGGO

**2** KABUANG HAIN  
SA ISANG LINGGO

**1** KABUANG HAIN  
SA ISANG LINGGO

**0** HUWAG  
KAININ



web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
phone (916) 324-7572  
Tagalog

# GABAY SA PAGKAIN NG ISDA mula sa SAN FRANCISCO BAY

(MGA COUNTY NG ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANO, AT SONOMA)

**MGA BABAE 50 TAONG GULANG AT MAS MATANDA AT  
MGA LALAKI 18 TAONG GULANG AT MAS MATANDA**

## Kainin ang Mabuting Isda

Maaaring magdulot ng benepisyo sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mababang antas ng mga kemikal.



## Iwasan ang Masamang Isda

Maaaring magsanhi ng mga problema sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mas mataas na antas ng mga kemikal tulad ng merkuryo o mga PCB.



## Piliin ang Tamang Isda

Maaaring higit na nakasasama ang mga kemikal sa mga sanggol na di pa ininisilang at sa mga bata.



**American Shad**

♥ mataas sa mga omega-3



**Chinook (King) Salmon**

♥ mataas sa mga omega-3



**Barred Surfperch**



**Black Perch**



**Rubberlip Surfperch**



**White Surfperch**



**California Halibut**



**Jacksmelt**



**Dilis  
(Northern Anchovy)**

♥ mataas sa mga omega-3



**Mga Pating  
(Shark Species)**



**Striped Bass**

♥ mataas sa mga omega-3



**Walleye Surfperch**



**White Sturgeon**



**White Croaker**

**Huwag Kainin ang  
Anumang Isda mula  
sa Lauritzen Channel**



**Mississippi Silverside**



**Sardinias (Pacific Sardine)**



**Shiner Perch**



**Maliit na Dapa (Topsmelt)**

## Laki ng Hain

Ang isang hain ng isda ay humigit-kumulang na kasinlaki at kasingkapal ng inyong kamay. Bigyan ng mas maliit na hain ang mga bata.

Para sa Mga  
May Sapat na  
Gulang



Para sa Mga  
Bata



Fillet na walang balat  
lamang ang kainin



Mas mataas ang ilang kemikal sa balat, sa taba,  
at sa mga bituka.

Laman lamang ang kainin



SCAN ME

Na-update noong 04/2023