



여성  
(18 - 49 세)

아동  
(1 - 17 세)

2 1주일간 총  
섭취량

또는

1 1주일간 총  
섭취량

0 먹지 마십시오

California Office of  
Environmental Health  
Hazard Assessment

웹 [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
이메일 [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
전화 (916) 324-7572  
Korean

# 생선 섭취 안내

## ~에서

# 캘리포니아 호수 및 저수지

특정 장소에 대한 조언은 제외

18 - 49세의 여성 및 1 - 17세의 아동

### 유익한 생선 섭취

화학물질 함유량이 적은 생선을 섭취하면 아동과 성인의 건강에 좋습니다.



### 해로운 생선 금지

수은 또는 PCB와 같은 화학물질 함유량이 높은 생선을 섭취하면 아동과 성인의 건강에 해롭습니다.



### 올바른 생선 선택

화학물질은 태어나 아동에게 더 해로울 수 있습니다.



내륙 실버사이드  
(Inland Silverside)



무지개송어 (Rainbow Trout)  
♡ 오메가-3 풍부



실지느러미 청어  
(Threadfin Shad)



40센티미터(16인치) 이하 갈색송어  
(Brown Trout 16 inches or less)  
♡ 오메가-3 풍부



블헤드 메기종  
(Bullhead Species)



크래피종  
(Crappie Species)



개복치종  
(Sunfish Species)



농어종  
(Black Bass Species)



메기종(Catfish Species)



금붕어(Goldfish)



새크라멘토 빨판 물고기(Sacramento Sucker)



40센티미터(16인치) 초과 갈색송어  
(Brown Trout over 16 inches)



잉어(Common Carp)



새크라멘토 파이크미노우  
(Sacramento Pikeminnow)



줄무늬농어(Striped Bass)

### 섭취 크기

일회분의 생선 권장량은 자신의 손바닥 크기와 두께 정도. 아동에게는 더 적은 양 제공.

### 성인대상



### 아동 대상



### 껍질 없는 생선살만 섭취



일부 화학물질은 껍질, 지방 및 내장에 더 많음.

### 살만을 먹으십시오



2021년 8월 업데이트



여성  
(50세 이상)

남성  
(18세 이상)

4 1주일간 총  
섭취량

또는

3 1주일간 총  
섭취량

또는

2 1주일간 총  
섭취량

또는

1 1주일간 총  
섭취량

0 먹지 마십시오

# 생선 섭취 안내 ~에서 캘리포니아 호수 및 저수지 특정 장소에 대한 조언은 제외

50세 이상의 여성 및 18세 이상의 남성

**유익한  
생선 섭취**  
화학물질 함유량이  
적은 생선을 섭취하  
면 아동과 성인의 건  
강에 좋습니다.



**해로운  
생선 금지**  
수은 또는 PCB와 같은  
화학물질 함유량이 높  
은 생선을 섭취하면 아  
동과 성인의 건강에 해  
롭습니다.



**올바른 생선  
선택**  
화학물질은 태아  
나 아동에게 더 해  
로울 수 있습니다.



내륙 실버사이드  
(Inland Silverside)



무지개송어  
(Rainbow Trout)  
♥ 오메가-3 풍부



실지느러미 청어  
(Threadfin Shad)



40센티미터(16인치) 이하 갈색송어  
(Brown Trout 16 inches or less)  
♥ 오메가-3 풍부



블헤드 메기종  
(Bullhead Species)



크래피종  
(Crappie Species)



개복치종  
(Sunfish Species)



농어종  
(Black Bass  
Species)  
♥ 오메가-3 풍부



40센티미터(16인치) 초과 갈색송어  
(Brown Trout over 16 inches)  
♥ 오메가-3 풍부



메기종(Catfish Species)



금붕어(Goldfish)



새크라멘토 빨판 물고기  
(Sacramento Sucker)



잉어(Common Carp)



새크라멘토 파이키미노우 40센티미터(16인치) 이하  
(Sacramento Pikeminnow 16 inches or less)



줄무늬농어  
(Striped Bass)  
♥ 오메가-3 풍부



새크라멘토 파이키미노우  
40센티미터(16인치) 초과  
(Sacramento Pikeminnow over 16 inches)



California Office of  
Environmental Health  
Hazard Assessment

웹 [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
이메일 [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
전화 (916) 324-7572  
Korean

섭취 크기

일회분의 생선 권  
장량은 자신의 손  
바닥 크기와 두께  
정도. 아동에게는  
더 적은 양 제공.

성인대상



아동 대상



껍질 없는 생선살만 섭취



일부 화학물질은 껍질,  
지방 및 내장에 더 많음.

살만을 먹으십시오



2021년 8월 업데이트