



**Mga Kababaihan**  
(Edad 18 – 49)

**Mga Bata**  
(Edad 1 – 17)

**2**

**KABUANG  
BILANG NG  
SERVING  
KADA  
LINGGO**

**1**

**KABUANG  
BILANG NG  
SERVING  
KADA  
LINGGO**

**0**

**HUWAG  
KAININ**



California Office of  
Environmental Health  
Hazard Assessment  
web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
telepono (916) 324-7572  
Tagalog

# ISANG GABAY SA PAGKAIN NG ISDA

*mula sa*

## MGA LAWANG AT RESERVOIR NG CALIFORNIA

NANG WALANG PAYONG PARTIKULAR SA SITE

MGA KABABAIHANG EDAD 18 – 49  
AT MGA BATANG EDAD 1 – 17

**Kainin ang  
Mainam na Isda**  
Makakapagbigay ng  
mga pangkalusugang  
benepisyo sa mga bata  
at adulto ang pagkain  
ng isdang walang  
masyadong kemikal.



**Iwasan ang  
Masamang Isda**  
Maaaring magdulot ng  
mga problema sa  
kalusugan sa mga bata  
at adulto ang pagkain  
ng isdang maraming  
kemikal tulad ng  
mercury at PCB.



**Piliin ang  
Tamang Isda**  
Maaaring maging  
mas mapanganib  
ang mga kemikal  
sa mga hindi pa  
naisisilang na  
sanggol at sa  
mga bata.



Inland Silverside



Rainbow Trout

♥ *mayaman sa omega-3s*



Threadfin Shad



Brown Trout na 16 na pulgada o mas maliit  
(Brown Trout 16 inches or less)

♥ *mayaman sa omega-3s*



Species ng Bullhead  
(Bullhead Species)



Species ng Crappie  
(Crappie Species)



Species ng Sunfish  
(Sunfish Species)



Species ng  
Black Bass  
(Black Bass  
Species)



Species ng Catfish  
(Catfish Species)



Goldfish



Sacramento Sucker



Brown Trout na lampas 16 na pulgada  
(Brown Trout over 16 inches)



Common Carp



Sacramento Pikeminnow



Striped Bass

### Laki ng Serving

Ang isang serving ng isda ay humigit-kumulang kasinglaki at kasingkapal ng iyong kamay. Bigyan ang mga bata ng mas maliit na serving.

### Para sa mga Adulto



### Para sa mga Bata



### Kainin lang ang skinless fillet



Mas mataas ang ilang kemikal sa balat, taba, at tiyan.

### Kainin lang ang karne



Na-update noong 08/2021



**Mga Kababaihan**  
(Edad 50+)

**Mga Kalalakhian**  
(Edad 18+)

**4** KABUANG BILANG  
NG SERVING KADA  
LINGGO

**3** KABUANG BILANG  
NG SERVING KADA  
LINGGO

**2** KABUANG BILANG  
NG SERVING KADA  
LINGGO

**1** KABUANG  
BILANG NG  
SERVING KADA  
LINGGO

**0** HUWAG KAININ



California Office of  
Environmental Health  
Hazard Assessment

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

# ISANG GABAY SA PAGKAIN NG ISDA

*mula sa*

## MGA LAWANG AT RESERVOIR NG CALIFORNIA

NANG WALANG PAYONG PARTIKULAR SA SITE

MGA KABABIHANG EDAD 50 PATAAS AT  
MGA KALALAKIHANG EDAD 18 PATAAS

### Kainin ang Mainam na Isda

Makakapagbigay ng mga pangkalusugang benepisyo sa mga bata at adulto ang pagkain ng isdang walang masyadong kemikal.



### Iwasan ang Masamang Isda

Maaaring magdulot ng mga problema sa kalusugan sa mga bata at adulto ang pagkain ng isdang maraming kemikal tulad ng mercury at PCB.



### Piliin ang Tamang Isda

Maaaring maging mas mapanganib ang mga kemikal sa mga hindi pa naisisilang na sanggol at sa mga bata.



Inland Silverside



Rainbow Trout

♥ mayaman sa omega-3s



Threadfin Shad



Brown Trout na 16 na pulgada o mas maliit  
(Brown Trout 16 inches or less)

♥ mayaman sa omega-3s



Species ng Bullhead  
(Bullhead Species)



Species ng Crappie  
(Crappie Species)



Species ng Sunfish  
(Sunfish Species)



Species ng Black Bass  
(Black Bass Species)

♥ mayaman sa omega-3s



Brown Trout na lampas 16 na pulgada (Brown Trout over 16 inches)

♥ mayaman sa omega-3s



Species ng Catfish  
(Catfish Species)



Common Carp



Goldfish



Sacramento Pikeminnow na 16 na pulgada o mas maliit (Sacramento Pikeminnow 16 inches or less)



Sacramento Sucker



Striped Bass  
♥ mayaman sa omega-3s



Sacramento Pikeminnow na lampas 16 na pulgada (Sacramento Pikeminnow over 16 inches)

### Laki ng Serving

Ang isang serving ng isda ay humigit-kumulang kasinglaki at kasingkapal ng iyong kamay. Bigyan ang mga bata ng mas maliit na serving.



### Para sa mga Adulto

### Para sa mga Bata



### Kainin lang ang skinless fillet



Mas mataas ang ilang kemikal sa balat, taba, at tiyan.

### Kainin lang ang karne



Na-update noong 08/2021