



Phụ Nữ
(18 – 49 Tuổi)

Trẻ Em
(1 – 17 Tuổi)

2 TỔNG CỘNG
2 PHẦN ĂN
MỖI TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG
1 PHẦN ĂN
MỖI TUẦN

0 ĐỪNG ĂN

California Office of
Environmental Health
Hazard Assessment

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
điện thoại (916) 324-7572
Vietnamese

HƯỚNG DẪN ĂN CÁ từ CÁC HỒ VÀ HỒ NHÂN TẠO Ở CALIFORNIA MÀ CHƯA CÓ CHỈ DẪN CỤ THỂ

PHỤ NỮ 18 – 49 TUỔI VÀ TRẺ EM 1 – 17 TUỔI

Ăn Loại Cá Tốt

Ăn cá ít hóa chất
có thể mang lại lợi
ích sức khỏe cho
trẻ em và người
lớn.



Tránh loại Cá Có Hại

Ăn cá có lượng hóa
chất cao như thủy
ngân và PCB có thể
gây ra các vấn đề sức
khỏe cho trẻ em và
người lớn.



Chọn loại Cá Phù Hợp

Các hóa chất có
thể gây hại hơn
cho thai nhi và
trẻ em.



Inland Silverside



Cá hồi cầu vồng
(Rainbow Trout)

♥ lượng omega-3s cao



Threadfin Shad



Cá hồi nâu 16 inch trở xuống
(Brown Trout 16 inches or less)

♥ lượng omega-3s cao



Các loài cá da trơn
(Bullhead Species)



Các loài cá crappie
(Crappie Species)



Các loài cá thái dương
(Sunfish Species)



Các loài cá vược đen
(Black Bass Species)



Các loài cá trê
(Catfish Species)



Goldfish



Sacramento Sucker



Cá hồi nâu trên 16 inch
(Brown Trout over 16 inches)



Cá chép (Common Carp)



Sacramento Pikeminnow



Cá vược sọc
(Striped Bass)

Phần Ăn

Một phần là một
miếng cá có kích
thước và bề dày của
bàn tay bạn. Cho trẻ
em ăn ít hơn.

Cho Người Lớn



Cho Trẻ Em



Chỉ Ăn Cá Fi-lê Không Da



Một số hóa chất có nhiều
hơn ở da, mỡ và ruột.

Chỉ ăn phần thịt



Cập nhật 08/2021



Phụ Nữ
(Từ 50 Tuổi Trở lên)

Đàn Ông
(Từ 18 Tuổi Trở lên)

4 TỔNG CỘNG 4 PHẦN ĂN MỖI TUẦN

HOẶC

3 TỔNG CỘNG 3 PHẦN ĂN MỖI TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG 2 PHẦN ĂN MỖI TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG 1 PHẦN ĂN MỖI TUẦN

0 ĐỪNG ĂN



California Office of
Environmental Health
Hazard Assessment

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
điện thoại (916) 324-7572
Vietnamese

HƯỚNG DẪN ĂN CÁ từ CÁC HỒ VÀ HỒ NHÂN TẠO Ở CALIFORNIA MÀ CHƯA CÓ CHỈ DẪN CỤ THỂ

PHỤ NỮ TỪ 50 TUỔI TRỞ LÊN VÀ
ĐÀN ÔNG TỪ 18 TUỔI TRỞ LÊN

Ăn Loại Cá Tốt

Ăn cá ít hóa chất
có thể mang lại lợi
ích sức khỏe cho
trẻ em và người
lớn.



Tránh loại Cá Có Hại

Ăn cá có lượng hóa
chất cao như thủy
ngân và PCB có thể
gây ra các vấn đề sức
khỏe cho trẻ em và
người lớn.



Chọn loại Cá Phù Hợp

Các hóa chất có
thể gây hại hơn
cho thai nhi và
trẻ em.

 Inland Silverside



**Cá hồi cầu vồng
(Rainbow Trout)**
♥ lượng omega-3s cao

 Threadfin Shad



**Cá hồi nâu 16 inch trở xuống
(Brown Trout 16 inches or less)**
♥ lượng omega-3s cao

 Các loài cá da trơn
(Bullhead Species)

 Các loài cá crappie
(Crappie Species)

 Các loài cá thái dương
(Sunfish Species)



**Các loài cá vược đen
(Black Bass Species)**
♥ lượng omega-3s cao



**Cá hồi nâu trên 16 inch
(Brown Trout over 16 inches)**
♥ lượng omega-3s cao



**Các loài cá trê
(Catfish Species)**



Goldfish



Sacramento Sucker



Cá chép (Common Carp)



Sacramento Pikeminnow
16 inch trở xuống



**Cá vược sọc
(Striped Bass)**
♥ lượng omega-3s cao

 Sacramento Pikeminnow
trên 16 inch

Phần Ăn

Một phần là một
miếng cá có kích
thước và bề dày của
bàn tay bạn. Cho trẻ
em ăn ít hơn.

Cho Người Lớn



Cho Trẻ Em



Chỉ Ăn Cá Fi-lê Không Da



Một số hóa chất có nhiều
hơn ở da, mỡ và ruột.

Chỉ ăn phần thịt



Cập nhật 08/2021