



여성  
(18-49 세)

어린이  
(1-17 세)



여성  
(50세 이상)

남성  
(18세 이상)

1 주당 총 서빙

또는

1 주당 총 서빙

0 먹지 마십시오

3 주당 총 서빙

또는

2 주당 총 서빙

또는

1 주당 총 서빙

### 서빙 크기

서빙이란 손의 크기와 두께 정도의 물고기 살코기를 말합니다. 어린이들에게는 더 적은 서빙을 주십시오.

### 성인



### 어린이



## 뉴호건 호수에 서식하는 식용 어류 안내서

(캘러베러스 카운티)

### 좋은 물고기를 먹으십시오

화학물질이 적은 물고기를 먹으면 어린이와 성인들에게 건강에 도움을 줄 수 있습니다.



### 나쁜 물고기를 피하십시오

수은 또는 PCB 같은 더 높은 수준의 화학물질이 들어 있는 물고기를 먹으면 어린이와 성인들에게 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.



### 올바른 물고기를 선택하십시오

화학물질은 태아와 어린이들에게 더 해로울 수 있습니다.



개복치종  
(Sunfish Species)



얼룩메기  
(Channel Catfish)



검정농어종  
(Black Bass Species)



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

껍질을 벗긴 살코기 만을 먹으십시오



살만을 먹으십시오



어떤 화학물질들은 껍질, 지방 및 내장에 더 많습니다.