# 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.

| 여성 (18-49 세) 어린이 (1-17 세) | 여성 (50세 이상) 남성 (18세 이상) |
|---|---|
| **1** 주 당 총 서빙 | **3** 주 당 총 서빙 |
| 또는 | 또는 |
| **1** 주 당 총 서빙 | **2** 주 당 총 서빙 |
| | 또는 |
| **0** 먹지 마십시오 | **1** 주 당 총 서빙 |

**개복치종**
**(Sunfish Species)**

**얼룩메기**
**(Channel Catfish)**

**검정농어종**
**(Black Bass Species)**

## 서빙 크기

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

**성인** **어린이**


**California Office of Environmental Health Hazard Assessment**

**웹** www.oehha.ca.gov/fish
**이메일** fish@oehha.ca.gov
**전화** (916) 324-7572
Korean


**껍질을 벗긴 살코기만을 먹으십시오**

**살만을 먹으십시오**

어떤 화학물질들은 껍질, 지방 및 내장에 더 많습니다.