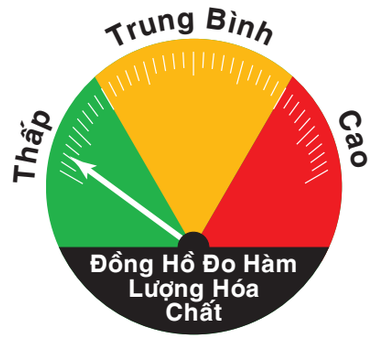
Đàn ông trên 17 tuổi và phụ nữ trên 49 tuổi

Hướng Dẫn Ăn Cá và Tôm Cua Sò Hến ở Vịnh San Francisco Bay



Cá Bass Sọc

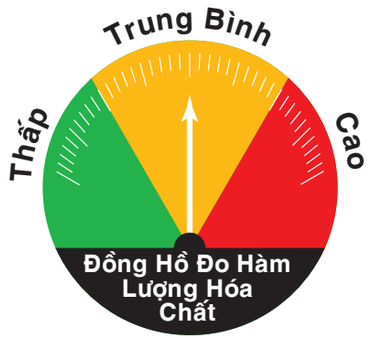
Cá Jacksmelt

Cá bơn (halibut) California

Cua đá đỏ

Cá rockfish nâu

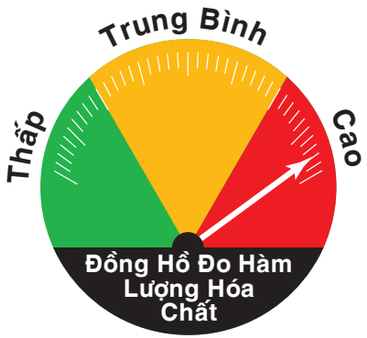
Cá Hồi Chinook ♥



Cá croaker trắng

Cá mập

Cá tầm trắng



Cá rô biển

♥ = Hàm Lượng Omega-3 Cao

An toàn nếu ăn 2 khẩu phần mỗi tuần

Cá rockfish nâu HOẶC cua đá đỏ — 5 khẩu phần mỗi tuần HOẶC

Cá hồi — 7 khẩu phần mỗi tuần

HOẶC

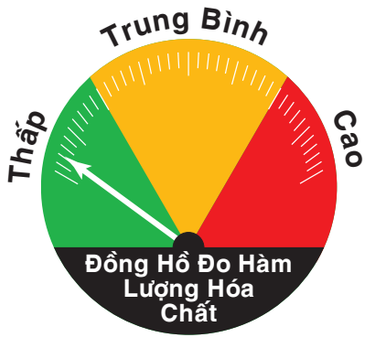
An toàn nếu ăn 1 khẩu phần mỗi tuần

Không nên ăn

VÀ

Không nên ăn bất kỳ loại cá nào ở kênh Lauritzen Channel tại cảng Richmond Inner Harbor

Phụ nữ 18 - 49 tuổi và trẻ em 1 - 17 tuổi



Cá rockfish nâu

Cua đá đỏ

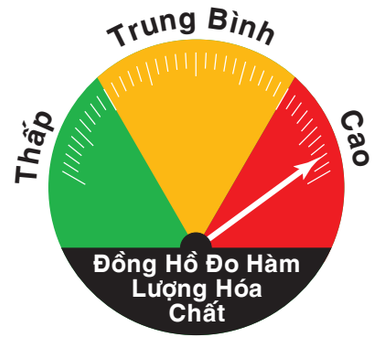
Cá Jacksmelt

Cá Hồi Chinook ♥

♥ = Hàm Lượng Omega-3 Cao

Cá bơn (halibut) California

Cá croaker trắng



Cá rô biển

Cá Bass Sọc

Cá mập

Cá tầm trắng

Hình cá Jacksmelt: Kirk Lombard, Cá bơn (halibut) California: John Shelton

An toàn nếu ăn 2 khẩu phần mỗi tuần

HOẶC

An toàn nếu ăn 1 khẩu phần mỗi tuần

Không nên ăn

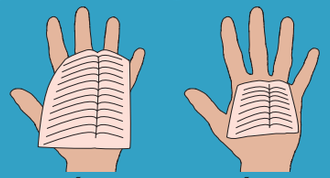
VÀ

Không nên ăn bất kỳ loại cá nào ở **kênh Lauritzen Channel** tại cảng Richmond Inner Harbor

- **Chỉ ăn cá cắt lát đã bỏ da.** PCBs có trong mỡ cá và da cá.

- Luôn loại bỏ và vứt bỏ da của loại cá croaker trắng trước khi nấu.
- Nấu chín kỹ và gạn hết nước cá.
- Đối với cua, chỉ ăn phần thịt.

Khẩu phần cá là gì?



Đối với Người Lớn **Đối với Trẻ Em**

Khẩu phần cá nên ăn là khoảng bằng kích thước và độ dày của bàn tay bạn. Cho trẻ em ăn ít hơn.

Có điều gì lo ngại?

Mội số loại cá có hàm lượng PCBs và thủy ngân cao. PCBs có thể gây ung thư. Thủy ngân có thể gây tác hại đối với sự phát triển não của bào thai và trẻ em. Điều này đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ có thai hoặc nuôi con bằng sữa mẹ cần làm theo những hướng dẫn này.

♥ Tại sao nên ăn cá?

Ăn cá tốt cho sức khỏe của bạn. Trong cá có chất Omega-3 có thể làm giảm nguy cơ bệnh tim và tốt cho sự phát triển não ở bào thai và trẻ em.

Văn Phòng Kiểm Soát Các Chất Nguy Hiểm cho Sức Khỏe trong Môi Trường tại California (California Office of Environmental Health Hazard Assessment)

www.oehha.ca.gov/fish • fish@oehha.ca.gov • (916) 324-7572