ការណែនាំចំពោះការបរិភោគត្រី *មកពី* ឈូងសមុទ្រសាន់ហ្វ្រានស៊ីស្កូ

(ខោនធី ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANO, SONOMA)

ស្ត្រីអាយុ 18 – 49 ឆ្នាំ និងក្មេងៗអាយុ 1-17 ឆ្នាំ



ស្ត្រី
(18-49 ឆ្នាំ)
ក្មេងៗ
(1-17 ឆ្នាំ)

2 មួយអាទិត្យ
សរុបទាំងអស់
2 បន្ទះ

ឬ

1 មួយអាទិត្យ
សរុបទាំងអស់
1 បន្ទះ

0 ០ ចូរកុំបរិភោគ

បរិភោគត្រីល្អៗ	ជ្រើសរើសត្រីអាក្រក់ៗ	ជ្រើសរើសត្រីត្រឹមត្រូវ
ការបរិភោគត្រីដែលមានជាតិគីមីតិចអាចនឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់សុខភាព សំរាប់ក្មេងៗ និងមនុស្សពេញវ័យ។	ការបរិភោគត្រីដែលមានជាតិគីមីកំរិតខ្ពស់ ដូចជាជាតិបារត ឬ PCB អាចនឹងបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព ក្នុងក្មេងៗ និងមនុស្សពេញវ័យ។	ជាតិគីមីអាចនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងចំពោះទារកមិនទាន់កើត និងក្មេងៗ។







ក្រាញ់ត្នោត



សាល់ម៉ុន (ស្តេច) ជីណុក
♥ *ជាតិអូមេហ្គា 3 ខ្ពស់*



ត្រីវាមូល



ក្តាមថ្មក្រហម



ហាលីប៊ុតកាលីហ្វ័រនីញ៉ា



ក្រូកឺរ-ស



ឆ្លាម



ស្តើរជុនស



ស៊ើហ្វតើច



បាស្សស្រកាផ្នេកៗ

ទំហំបន្ទះ

ត្រីមួយបន្ទះ គឺអំពីទំហំ
និងកំរាស់បាតដៃរបស់អ្នក។
ឲ្យក្មេងៗ ញ៉ាំតិចជាង។

សំរាប់មនុស្សពេញវ័យ	សំរាប់ក្មេងៗ





ជាតិគីមីខ្លះ គឺខ្ពស់ជាងនៅក្នុងឆ្អឹង
ខ្លាញ់ និងពោះវៀន។

បរិភោគតែសាច់ពន្លះឥតឆ្អឹង



បរិភោគតែសាច់សុទ្ធ



California Office of Environmental Health Hazard Assesment
គេហទំព័រ www.oehha.ca.gov/fish
អ៊ីមែល fish@oehha.ca.gov
ទូរស័ព្ទ (916) 324-7572
Khmer (Cambodian)

ការណែនាំចំពោះការបរិភោគត្រី *មកពី* ឈូងសានហ្វ្រានសិស្កូ

(ខោនធី ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANO, SONOMA)

ស្ត្រីអាយុ 50 ឆ្នាំ និងចាស់ជាង និងបុរសអាយុ 18 ឆ្នាំ និងចាស់ជាង

បរិភោគត្រីល្អៗ
ការបរិភោគត្រីដែលមានជាតិគីមីតិចអាចនឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់សុខភាព សំរាប់ក្មេងៗ និងមនុស្សពេញវ័យ។

ជ្រើសរើសត្រីអាក្រក់ៗ
ការបរិភោគត្រីដែលមានជាតិគីមីកំរិតខ្ពស់ ដូចជាជាតិបារត ឬ PCB អាចនឹងបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព ក្នុងក្មេងៗ និងមនុស្សពេញវ័យ។

ជ្រើសរើសត្រីត្រឹមត្រូវ
ជាតិគីមីអាចនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងចំពោះទារកមិនទាន់កើត និងក្មេងៗ។



ស្ត្រី
(50 ឆ្នាំ +)
បុរស
(18 ឆ្នាំ +)

7 មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 7 បន្ទះ
ឬ
5 មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 5 បន្ទះ
ឬ
2 មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 2 បន្ទះ
ឬ
1 មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 1 បន្ទះ

0 ០ ចូរកុំបរិភោគ



សាល់ម៉ុន (ស្តេច) ជីណុក
♥ *ជាតិអូមេហ្គា 3 ខ្ពស់*



ក្រាញ់ខ្មោត



ក្តាមថ្មក្រហម



ហាលីប៊ុតកាលីហ្វ័រនីញ៉ា



បាស្សស្រកាផ្លេកៗ
♥ *ជាតិអូមេហ្គា 3 ខ្ពស់*



ច្រវាមូល



ឆ្លាម



ស្តើរជុនស



ក្រូកឺរ-ស



សើហ្វភើច

ទំហំបន្ទះ:
ត្រីមួយបន្ទះ: គឺអំពីទំហំនិងកំរាស់បាតដៃរបស់អ្នក។ ឲ្យក្មេងៗ ញ៉ាំតិចជាង។

សំរាប់មនុស្សពេញវ័យ

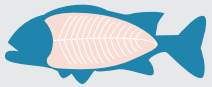


សំរាប់ក្មេងៗ



ជាតិគីមីខ្លះ: គឺខ្ពស់ជាងនៅក្នុងឆ្អឹងខ្ចាញ់ និងពោះវៀន។

បរិភោគតែសាច់ពន្លះឥតឆ្អឹង



បរិភោគតែសាច់សុទ្ធ



California Office of Environmental Health Hazard Assesment
គេហ៍ទំព័រ www.oehha.ca.gov/fish
អ៊ីមែល fish@oehha.ca.gov
ទូរស័ព្ទ (916) 324-7572
Khmer (Cambodian)