샌프란시스코 베이에 *서식하는* 식용 어류 안내서

(알라메다, 콘트라코스타, 마린, 나파, 샌프란시스코, 샌마테오, 산타클라라, 솔라노, 소노마 카운티)

18 – 49세 여성 및
1-17세 어린이

여성
(18-49 세)

어린이
(1-17 세)

2 주 당 총 서빙

또는

1 주 당 총 서빙

0 먹지 마십시오

좋은 물고기를 먹으십시오

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

나쁜 물고기를 피하십시오

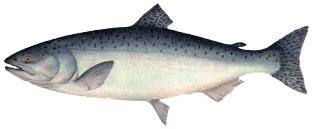
수은 또는 PCB 같은 더 높은 수준의 화학물질이 들어 있는 물고기를 먹으면 어린이와 성인들에게 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.

올바른 물고기를 선택하십시오

화학물질은 태아와 어린이들에게 더 해로울 수 있습니다.



갈색 볼락



치누크(대왕) 연어

♥ *오메가-3이 많음*



잭스멜트



붉은돌게



가주넙치



보구치



상어



흰철갑상어



망상어류



줄무늬농어

서빙 크기

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

성인

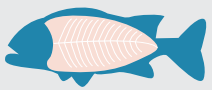


어린이



어떤 화학물질들은 껍질, 지방 및 내장에 더 많습니다.

껍질을 벗긴 살코기만을 먹으십시오



살만을 먹으십시오



California Office of Environmental Health Hazard Assesment

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

샌프란시스코 베이에 *서식하는* 식용 어류 안내서

(알라메다, 콘트라코스타, 마린, 나파, 샌프란시스코, 샌마테오, 산타클라라, 솔라노, 소노마 카운티)

50세 이상의 여성 및
18세 이상의 남성

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
(50세 이상)

남성
(18세 이상)

7 주 당 총 서빙

또는

5 주 당 총 서빙

또는

2 주 당 총 서빙

또는

1 주 당 총 서빙

0 먹지 마십시오



치누크(대왕) 연어
♥ *오메가-3이 많음*



갈색 볼락



붉은돌게



가주넙치



줄무늬농어
♥ *오메가-3이 많음*



잭스멜트



상어



흰철갑상어



보구치



망상어류

California Office of Environmental Health Hazard Assesment

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

서빙 크기

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

성인

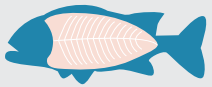


어린이



어떤 화학물질들은 껍질, 지방 및 내장에 더 많습니다.

껍질을 벗긴 살코기만을 먹으십시오



살만을 먹으십시오

