ຄູ່ມືສຳລັບການກິນປາ ຈາກ ອ່າວຊານ ຟຣານຊິສໂກ

(ອລາເມດາ, ຄອນທຣາ ຄອສຕ້າ, ມາຣິນ, ນາປາ, ຊານ ຟຣານຊິສໂກ, ຊານ ແມັທເທໂອ, ຊານตา ຄลาธา, ໂຊລາໂນ, ໂຊໂນມາ ຄາວຕີ້)

ຜູ້ຍິງອາຍຸ 18 – 49 ປີ ແລະ ເດັກອາຍຸ 1-17 ປີ

ກິນປາ ທີ່ດີ
ການກິນປາທີ່ມີສານເຄມີຕ່ຳ ອາດເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ ສຳລັບເດັກແລະຜູ້ໃຫຍ່.

ຫຼີກເວັ້ນ ປາທີ່ບໍ່ດີ
ການກິນປາທີ່ມີລະດັບສານ ເຄມີສູງ ເຊັ່ນ ທາດບາຫຼອດ ຫຼືສານ PCB ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາ ສຸຂະພາບໃນເດັກ ແລະຜູ້ໃຫຍ່.

ເລືອກ ປາທີ່ເໝາະສົມ
ສານເຄມີອາດເປັນ ອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ ແລະເດັກນ້ອຍ.

ຜູ້ຍິງ (18-49 ປີ)
ເດັກ (1-17 ປີ)

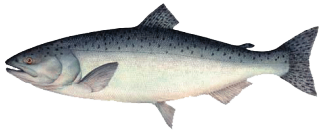
2 ສູງສຸດ 2 ຄາບຕໍ່ອາທິດ

ຫຼື

1 ສູງສຸດ 1 ຄາບຕໍ່ອາທິດ

0 0 ຢ່າກິນ

ປາບຣາວ ຣັອຄຟິຊ


ປາຊິນຸກ (ຄິງ) ແຊລມອນ
ມີທາດໂອເມກ້າ-3 ສູງ

ປາແจ້ກສເມລ

ປູເຣດຣັອຄ ຄແຣັບ

ປາຄາລິຟໍເນັ່ງ ຮາລິບັທ

ປາໄວທ์ ໂຄຣກເກີ

ປາສະຫຼາມ

ປາໄວທ์ ສະເຕີຈຽນ

ປາເຊີ່ຟເພີ້ຊ

ປາສະຕຣາຍພ ບາສ

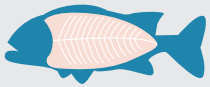
ຂະໜາດຄາບ
ປະລິມານປາຕໍ່ຄາບແມ່ນ ປະມານຂະໜາດ ແລະຄວາມໜາຂອງມືທ່ານ. ໃຫ້ເດັກກິນໃນປະລິມານທີ່ ໜ້ອຍລົງ.

ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່

ສຳລັບເດັກ

ສານເຄມີບາງຢ່າງ ມີປະລິມານສູງຢູ່ໃນໜັງ, ໄຂມັນ, ແລະໄສ້ປາ.

ກິນສະເພາະ ປາທີ່ເອົາກາງອອກແລ້ວ



ກິນສະເພາະຊີ້ນປາ

California Office of Environmental Health Hazard Assesment

ເວັບໄຊ www.oehha.ca.gov/fish
ອີເມວ fish@oehha.ca.gov
ໂທຣະສັບ (916) 324-7572
Lao

ຄູ່ມືສຳລັບການກິນປາ *ຈາກ* ອ່າວຊານ ຟຣານຊິສໂກ

(ອລາເມດາ, ຄອນທຣາ ຄອສຕ້າ, ມາຣິນ, ນາປາ, ຊານ ຟຣານຊິສໂກ, ຊານ ແມັທເທໂອ, ຊານຕາ ຄລາຣາ, ໂຊລາໂນ, ໂຊໂນມາ ຄາວຕີ້)

ຜູ້ຍິງອາຍຸ 50 ປີຂຶ້ນໄປ ແລະ ຜູ້ຊາຍອາຍຸ 18 ປີຂຶ້ນໄປ

ກິນປາ ທີ່ດີ
ການກິນປາທີ່ມີສານເຄມີຕ່ຳ ອາດເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ ສຳລັບເດັກແລະຜູ້ໃຫຍ່.

ຫຼີກເວັ້ນ ປາທີ່ບໍ່ດີ
ການກິນປາທີ່ມີລະດັບສານ ເຄມີສູງ ເຊັ່ນ ທາດບາຫຼອດ ຫຼືສານ PCB ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາ ສຸຂະພາບໃນເດັກ ແລະຜູ້ໃຫຍ່.

ເລືອກ ປາທີ່ເໝາະສົມ
ສານເຄມີອາດເປັນ ອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ ແລະເດັກນ້ອຍ.

ຜູ້ຍິງ (50+ ປີ)
ຜູ້ຊາຍ (18+ ປີ)

7 ສູງສຸດ 7 ຄາບຕໍ່ອາທິດ
ຫຼື
5 ສູງສຸດ 5 ຄາບຕໍ່ອາທິດ
ຫຼື
2 ສູງສຸດ 2 ຄາບຕໍ່ອາທິດ
ຫຼື
1 ສູງສຸດ 1 ຄາບຕໍ່ອາທິດ

0 0 ຢ່າກິນ

ປາຊິນຸກ (ຄິງ) ແຊລມອນ
ມີທາດໂອເມກ້າ-3 ສູງ

ປາບຣາວ ຣັອຄຟິຊ

ປູເຣດຣັອຄ ຄແຣັບ

ປາຄາລິຟໍເນັ່ງ ຮາລິບັທ

ປາສະຕຣາຍພ ບາສ
ມີທາດໂອເມກ້າ-3 ສູງ

ປາແຈ້ກສເມລ

ປາສະຫຼາມ

ປາໄວທ์ ສະເຕີຈຽນ

ປາໄວທ์ ໂຄຣກເກີ

ປາເຊີ້ຟເພີ້ຊ

California Office of Environmental Health Hazard Assesment

ເວັບໄຊ www.oehha.ca.gov/fish
ອີເມວ fish@oehha.ca.gov
ໂທຣະສັບ (916) 324-7572
Lao

ຂະໜາດຄາບ
ປະລິມານປາຕໍ່ຄາບແມ່ນ ປະມານຂະໜາດ ແລະຄວາມໜາຂອງມືທ່ານ. ໃຫ້ເດັກກິນໃນປະລິມານທີ່ ໜ້ອຍລົງ.

ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່

ສຳລັບເດັກ

ສານເຄມີບາງຢ່າງ ມີປະລິມານສູງຢູ່ໃນໜັງ, ໄຂມັນ, ແລະໃສ້ປາ.

ກິນສະເພາະ ປາທີ່ເອົາກາງອອກແລ້ວ

ກິນສະເພາະຊີ້ນປາ