GABAY SA PAGKAIN NG ISDA *mula sa* SAN FRANCISCO BAY

(MGA COUNTY NG ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANO, AT SONOMA)

MGA BABAE 18 – 49 TAONG GULANG AT MGA BATA 1-17 TAONG GULANG

Kainin ang Mabuting Isda
Maaaring magdulot ng benepisyo sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mababang antas ng mga kemikal.

Iwasan ang Masamang Isda
Maaaring magsanhi ng mga problema sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mas mataas na antas ng mga kemikal tulad ng merkuryo o mga PCB.

Piliin ang Tamang Isda
Maaaring higit na nakasasama ang mga kemikal sa mga sanggol na di pa isinisilang at sa mga bata.

Mga Babae
(18-49 Taong Gulang)

Mga Bata
(1-17 Taong Gulang)

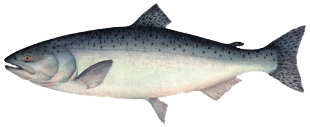
2 KABUUANG HAIN SA ISANG LINGGO

O

1 KABUUANG HAIN SA ISANG LINGGO

0 HUWAG KAININ

Brown Rockfish



Chinook (King) Salmon

mataas sa mga omega-3

Jacksmelt

Red Rock Crab

California Halibut

White Croaker

Mga Pating

White Sturgeon

Surfperches

Striped Bass

Laki ng Hain

Ang isang hain ng isda ay humigit-kumulang na kasinlaki at kasingkapal ng inyong kamay. Bigyan ng mas maliit na hain ang mga bata.

Para sa Mga May Sapat na Gulang

Para sa Mga Bata

Mas mataas ang ilang kemikal sa balat, sa taba, at sa mga bituka.

Fillet na walang balat lamang ang kainin

Laman lamang ang kainin

California Office of Environmental Health Hazard Assesment

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Tagalog

GABAY SA PAGKAIN NG ISDA *mula sa* SAN FRANCISCO BAY

(MGA COUNTY NG ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANO, AT SONOMA)

MGA BABAE 50 TAONG GULANG AT MAS MATANDA AT MGA LALAKI 18 TAONG GULANG AT MAS MATANDA

Kainin ang Mabuting Isda
Maaaring magdulot ng benepisyo sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mababang antas ng mga kemikal.

Iwasan ang Masamang Isda
Maaaring magsanhi ng mga problema sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mas mataas na antas ng mga kemikal tulad ng merkuryo o mga PCB.

Piliin ang Tamang Isda
Maaaring higit na nakasasama ang mga kemikal sa mga sanggol na di pa isinisilang at sa mga bata.

Mga Babae (50+ Taong Gulang)

Mga Lalaki (18+ Taong Gulang)

7 KABUUANG HAIN SA ISANG LINGGO

O

5 KABUUANG HAIN SA ISANG LINGGO

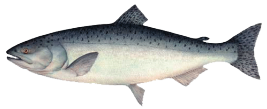
O

2 KABUUANG HAIN SA ISANG LINGGO

O

1 KABUUANG HAIN SA ISANG LINGGO

0 HUWAG KAININ



Chinook (King) Salmon
mataas sa mga omega-3

Brown Rockfish

Red Rock Crab

California Halibut

Striped Bass
mataas sa mga omega-3

Jacksmelt

Mga Pating

White Sturgeon

White Croaker

Surfperches

California Office of Environmental Health Hazard Assesment

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
phone (916) 324-7572
Tagalog

Laki ng Hain

Ang isang hain ng isda ay humigit-kumulang na kasinlaki at kasingkapal ng inyong kamay. Bigyan ng mas maliit na hain ang mga bata.

Para sa Mga May Sapat na Gulang

Para sa Mga Bata

Mas mataas ang ilang kemikal sa balat, sa taba, at sa mga bituka.

Fillet na walang balat lamang ang kainin

Laman lamang ang kainin