ការណែនាំចំពោះការបរិភោគត្រីមកពីបឹងកាលីហ្វ័រនីញ៉ា និងជលដ្ឋាន

ដោយគ្មានឱវាទទីតាំងជាក់លាក់

បរិភោគត្រីល្អៗ
ការបរិភោគត្រីដែលមានជាតិគីមីតិចអាចនឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់សុខភាព សំរាប់ក្មេងៗ និងមនុស្សពេញវ័យ។

ជ្រើសរើសត្រីអាក្រក់ៗ
ការបរិភោគត្រីដែលមានជាតិគីមីកំរិតខ្ពស់ ដូចជាជាតិបារត ឬ PCB អាចនឹងបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព ក្នុងក្មេងៗ និងមនុស្សពេញវ័យ។

ជ្រើសរើសត្រីត្រឹមត្រូវ
ជាពិគីមី អាចនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងចំពោះទារកមិនទាន់កើត និងក្មេងៗ។

ត្រីគ្រោតឥន្ទធនូ
♥ ជាពិអូមេហ្គា 3 ខ្ពស់

ត្រីឆ្មាំង

ត្រីក្បាលគោ

ប្រភេទត្រីកន្ត្រៃ

ត្រីគ្រោតខ្នោត
16 អ៊ិញ្ច ឬខ្ពីជាង
♥ ជាពិអូមេហ្គា 3 ខ្ពស់

ប្រភេទត្រីបាស្សខ្មៅ

ត្រីឆ្ពោក

ត្រីគ្រោតខ្នោត
ធំជាង 16 អ៊ិញ្ច

ស្ត្រី
(18-49 ឆ្នាំ)

ក្មេងៗ
(1-17 ឆ្នាំ)

2	មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 2 បន្ទះ
ឬ	
1	មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 1 បន្ទះ
0	០ ចូរកុំបរិភោគ

ស្ត្រី
(50 ឆ្នាំ +)

បុរស
(18 ឆ្នាំ +)

6	មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 6 បន្ទះ
ឬ	
2	មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 2 បន្ទះ
ឬ	
1	មួយអាទិត្យ សរុបទាំងអស់ 1 បន្ទះ

ទំហំបន្ទះ:
ត្រីមួយបន្ទះ គឺអំពីទំហំនិងកំរាស់បាតដៃរបស់អ្នក។ ឲ្យក្មេងៗ ញ៉ាំតិចជាង។

សំរាប់មនុស្សពេញវ័យ	សំរាប់ក្មេងៗ

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

បរិភោគតែសាច់ពន្លះឥតឆ្អឹង

បរិភោគតែសាច់សុទ្ធ

ជាពិគីមីខ្លះ គឺខ្ពស់ជាងនៅក្នុងឆ្អឹង ខ្លាញ់ និងពោះវៀន។