



Phụ nữ
(18-49 tuổi)

Trẻ em
(1-17 tuổi)

2 TỔNG CỘNG 2
SUẤT MỖI TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG 1
SUẤT MỖI TUẦN

0 KHÔNG NÊN ĂN



California Office of
Environmental Health
Hazard Assessment

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
điện thoại (916) 324-7572
Vietnamese

HƯỚNG DẪN ĂN CÁ TỪ VỊNH SAN FRANCISCO

(CÁC QUẬN/HẠT ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANA, SONOMA)

**PHỤ NỮ TỪ 18 – 49 TUỔI VÀ
TRẺ EM TỪ 1-17 TUỔI**

Ăn loại Cá Tốt

Ăn cá có ít hóa chất
có thể mang lại lợi ích
về sức khỏe cho trẻ
em và người lớn.



Tránh loại Cá Có Hại

Ăn cá có mức hóa chất
cao như là thủy ngân
hay PCB có thể gây ra
các vấn đề sức khỏe ở
trẻ em và người lớn.

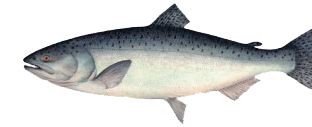


Chọn loại Cá Phù Hợp

Các hóa chất có thể
gây hại hơn cho thai
nhi và trẻ em.



**Cá trích Mỹ
(American Shad)**
♥ chứa nhiều omega-3



**Cá hồi Chinook (King)
(Chinook (King) Salmon)**
♥ chứa nhiều omega-3



**Cá bơn California
(California Halibut)**



**Cá Surfperch sọc (cá chêm sọc)
(Barred Surfperch)**



Cá rô biển màu đen (Black Perch)



Cá Walleye Surfperch



Cá jacksmelt



**Cá com phương Bắc
(Northern Anchovy)**
♥ chứa nhiều omega-3



Cá Rubberlip Surfperch



Cá Surfperch trắng (White Surfperch)



**Cá đù trắng
(White Croaker)**

**Không ăn bất kỳ
loại cá nào từ
Kênh Lauritzen**



Các loài cá mập (Shark Species)



**Cá vược sọc
(Striped Bass)**



Cá Topsmelt



Cá Mississippi Silverside



Cá mòi (Pacific Sardine)



**Cá rô biển loài Shiner
(Shiner Perch)**



**Cá tầm trắng
(White Sturgeon)**

Kích cỡ mỗi suất

Một suất là một miếng
cá có kích cỡ và chiều
dài khoảng bằng bàn
tay của bạn. Cho trẻ
em ăn suất nhỏ hơn.

Đối với
người lớn



Đối với
trẻ em



Chỉ ăn thịt cá lọc xương,
không da



Một số hóa chất có nhiều hơn ở da, mỡ và ruột.

Chỉ ăn phần thịt



Cập nhật Tháng 04/2023



SCAN ME



Phụ nữ
(50+ tuổi)

Đàn ông
(18+ tuổi)

7 TỔNG CỘNG 7
SUẤT MỖI TUẦN

HOẶC

5 TỔNG CỘNG 5
SUẤT MỖI TUẦN

HOẶC

3 TỔNG CỘNG 3
SUẤT MỖI TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG 2
SUẤT MỖI TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG 1
SUẤT MỖI TUẦN

0 KHÔNG NÊN ĂN



California Office of
Environmental Health
Hazard Assessment

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
điện thoại (916) 324-7572
Vietnamese

HƯỚNG DẪN ĂN CÁ TỪ VỊNH SAN FRANCISCO

(CÁC QUẬN/HẠT ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANA, SONOMA)

PHỤ NỮ TỪ 50 TUỔI TRỞ LÊN VÀ
NAM GIỚI TỪ 18 TUỔI TRỞ LÊN

Ăn loại Cá Tốt

Ăn cá có ít hóa chất
có thể mang lại lợi ích
về sức khỏe cho trẻ
em và người lớn.



Tránh loại Cá Có Hại

Ăn cá có mức hóa chất
cao như là thủy ngân
hay PCB có thể gây ra
các vấn đề sức khỏe ở
trẻ em và người lớn.



Chọn loại Cá Phù Hợp

Các hóa chất có thể
gây hại hơn cho thai
nhi và trẻ em.



Cá trích Mỹ (American Shad)

♥ chứa nhiều omega-3



Cá hồi Chinook (King)
(Chinook (King) Salmon)

♥ chứa nhiều omega-3



Cá Surfperch sọc
(cá chêm sọc)
(Barred Surfperch)



Cá rô biển
màu đen
(Black Perch)



Cá Rubberlip Surfperch



Cá Surfperch trắng
(White Surfperch)



Cá bơn California
(California Halibut)



Cá jacksmelt



Cá cơm phương Bắc
(Northern Anchovy)
♥ chứa nhiều omega-3



Cá vược sọc
(Striped Bass)
♥ chứa nhiều omega-3



Cá Walleye Surfperch



Cá tầm trắng
(White Sturgeon)



Cá đù trắng
(White Croaker)



Các loài cá mập
(Shark Species)



Cá Mississippi Silverside



Cá mòi (Pacific Sardine)



Cá rô biển loài Shiner
(Shiner Perch)



Cá Topsmelt

Không ăn bất kỳ
loại cá nào từ
Kênh Lauritzen

Kích cỡ mỗi suất

Một suất là một miếng
cá có kích cỡ và chiều
dày khoảng bằng bàn
tay của bạn. Cho trẻ
em ăn suất nhỏ hơn.

Đối với
người lớn



Đối với
trẻ em



Chỉ ăn thịt cá lọc xương,
không da



Một số hóa chất có nhiều hơn ở da, mỡ và ruột.

Chỉ ăn phần thịt



SCAN ME

Cập nhật Tháng 04/2023