



Phụ nữ
(18-49 tuổi)

Trẻ em
(1-17 tuổi)

2 TỔNG CỘNG 2
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG 2
SUẤT MỖI
TUẦN

0 KHÔNG
NÊN ĂN

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



Phụ nữ
(50+ tuổi)

Đàn ông
(18+ tuổi)

7 TỔNG CỘNG 7
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

5 TỔNG CỘNG 5
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG 1
SUẤT MỖI
TUẦN

HƯỚNG DẪN VỀ VIỆC ĂN CÁ DI CHUYỂN VÙNG

TẠI CÁC CON SÔNG, CỬA SÔNG,
VÀ BỜ BIỂN CỦA CALIFORNIA

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 hồi đầu thép (Steelhead Trout)

♥ chứa nhiều omega-3



Cá vược sọc (Striped Bass)



Cá tầm trắng (White Sturgeon)



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

web www.oehha.ca.gov/fish

email fish@oehha.ca.gov

điện thoại (916) 324-7572

Vietnamese

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 11/2022