



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

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)

5 TỔNG CỘNG
5 SUẤT MỖI TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG
2 SUẤT MỖI TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG
1 SUẤT MỖI TUẦN

0 KHÔNG
NÊN ĂN

HƯỚNG DẪN VỀ ĂN CÁ từ LAKE NATOMA

(Quận Sacramento)

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.



Inland Silverside



**Cá hồi cầu vồng
(Rainbow Trout)
16-inch trở xuống**

♥ chứa nhiều omega-3



**Các loài cá thái dương
(Sunfish Species)**



Cá chép (Common Carp)



Sacramento Sucker



**Các loài cá vược đen
(Black Bass Species)**



**Cá hồi
(Chinook (King) Salmon)**



**Cá hồi cầu vồng trên 16 inch
(Rainbow Trout)**



**Cá tra
(Channel Catfish)**



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 vào 09/2021