



여성
(18-49 세)

어린이
(1-17 세)

4 회 섭취
일주일에 총

또는

2 회 섭취
일주일에 총

또는

1 회 섭취
일주일에 총

0 먹지 마세요

실 비치 부두의 남쪽과 산마테오 포인트 사이에서 잡히는 식용 어류 안내서 (오렌지 카운티)

18 - 49세 여성 및
1-17세 어린이

좋은 생선을 드
십시오.

화학 물질 함유량이 적은 생선을 섭취하는 것은 어린이와 성인에게 건강상의 이점을 제공할 수 있습니다.



인체에 해로운 생선을 드십시오.

수은이나 PCBs와 같은 화학물질이 많이 함유된 생선을 섭취하면 어린이와 성인의 건강문제가 발생할 수 있습니다.



올바른 생선을 선택하십시오.

화학 물질은 태아와 어린이에게 더 해로울 수 있습니다.



잭스멜 (색줄멸과의 대형 식용어)
(Jacksmelt)



캘리포니아 코르비나
(California Corbina)



벵에돔(Opaleye)



태평양 추브 고등어
(Pacific Chub Mackerel)
♥ 높은 오메가-3 함유량



퀸피쉬 (은청색 동갈민어
과의 생선)
(Queenfish)



서퍼치 (망상어)
(Surfperch)



탑스멜
(정어리과 작은 생선)
(Topsmelt)



노랑핀 크로커 (민어)
(Yellowfin Croaker)



바드샌드배스
(Barred Sand Bass)



캘리포니아 넙치 (광어)
(California Halibut)



캘리포니아 썸뱅이
(California Scorpionfish
(Sculpin))



켈프 배스 (칼리코 배스)
(Kelp Bass (Calico Bass))



태평양 정어리
(Pacific Sardine)
♥ 높은 오메가-3 함유량



블락(Rockfish)



사르고 (백색 참돔)(Sargo)



지연가래상어
(Shovelnose Guitarfish)



백민어 (킹피쉬 또는 톨코드)
(White Croaker (Kingfish or Tomcod))



블랙 크로커 (흑민어)
(Black Croaker)



태평양 바라쿠다
(Pacific Barracuda)

서빙 사이즈 (1회 제공량)

생선 1인분은 손만한 크기와 두께입니다. 아이들에게는 더 적은 양을 주십시오.

성인을 위한



어린이를 위한



껍질과 가시를 통째로 발라낸 생선살만 드십시오.



게와 같은 갑각류나 생선의 살만 드십시오.



일부 화학 물질들은 피부, 지방 및 내장에 더 많이 있습니다.



웹 www.oehha.ca.gov/fish
이메일 fish@oehha.ca.gov
전화 (916) 324-7572
Korean



여성
(50세 이상)

남성
(18세 이상)

7 회 섭취
일주일에 총

또는

4 회 섭취
일주일에 총

또는

2 회 섭취
일주일에 총

또는

1 회 섭취
일주일에 총

실 비치 부두의 남쪽과 산마테오 포인크 사이에서 잡히는 식용 어류 안내서 (오렌지 카운티)

50세 이상의 여성 및 18세 이상의 남성

좋은 생선을 드십시오.

화학 물질 함유량이 적은 생선을 섭취하는 것은 어린이와 성인에게 건강상의 이점을 제공할 수 있습니다.



인체에 해로운 생선을 드시지 마십시오.

수은이나 PCBs와 같은 화학물질이 많이 함유된 생선을 섭취하면 어린이와 성인의 건강문제가 발생할 수 있습니다.



올바른 생선을 선택하십시오.

화학 물질은 태아와 어린이에게 더 해로울 수 있습니다.



잭스멜 (색줄멸과의 대형 식용어) (Jacksmelt)



태평양 추브 고등어 (Pacific Chub Mackerel)
♥ 높은 오메가-3 함유량



바드샌드배스 (Barred Sand Bass)



캘리포니아 납치 (광어) (California Halibut)



캘리포니아 코르비나 (California Corbina)



벵에돔 (Opaleye)



퀸피쉬 (은청색 동갈민어과의 생선) (Queenfish)



볼락 (Rockfish)



지연가래상어 (Shovelnose Guitarfish)



탑스멜 (정어리과 작은생선) (Topsmelt)



노랑핀 크로커 (민어) (Yellowfin Croaker)



백민어 (킹피쉬 또는 톰코드) (Kingfish or Tomcod)



블랙 크로커 (흑민어) (Black Croaker)



캘리포니아 썸뱅이 (California Scorpionfish (Sculpin))



켈프 배스 (칼리코 배스) (Kelp Bass (Calico Bass))



태평양 정어리 (Pacific Sardine)
♥ 높은 오메가-3 함유량



태평양 바라쿠다 (Pacific Barracuda)



사르고 (백색 참돔) (Sargo)

서빙 사이즈 (1회 제공량)

생선 1인분은 손만한 크기와 두께입니다. 아이들에게는 더 적은 양을 주십시오.

성인을 위한



어린이를 위한



껍질과 가시를 통째로 발라낸 생선살만 드십시오.



일부 화학 물질들은 피부, 지방 및 내장에 더 많이 있습니다.

게와 같은 갑각류나 생선의 살만 드십시오.



California Office of Environmental Health Hazard Assessment

웹 www.oehha.ca.gov/fish
이메일 fish@oehha.ca.gov
전화 (916) 324-7572
Korean