



Đàn bà
(18 – 49 Tuổi)

Trẻ em
(1 – 17 Tuổi)

2 TỔNG CỘNG PHẦN ĂN MỘT TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG PHẦN ĂN MỘT TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG PHẦN ĂN MỘT TUẦN

0 ĐỪNG ĂN



Đàn bà
(50 tuổi trở lên)

Đàn ông
(18 tuổi trở lên)

5 TỔNG CỘNG PHẦN ĂN MỘT TUẦN

HOẶC

3 TỔNG CỘNG PHẦN ĂN MỘT TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG PHẦN ĂN MỘT TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG PHẦN ĂN MỘT TUẦN

HƯỚNG DẪN VỀ VIỆC ĂN CÁ TỪ CÁC CON SÔNG, SUỐI, VÀ LẠCH NƯỚC TẠI CALIFORNIA

KHÔNG CÓ TƯ VẤN CỤ THỂ VỀ ĐỊA ĐIỂM*

Ăn Loại Cá Lành

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



Tránh Loại Cá Không Lành

Ăn cá có hàm lượng hóa chất nhiều hơn như thủy ngân hoặc PCB có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe ở trẻ em và người lớn.



Chọn Đúng Cá

Hóa chất có thể gây hại nhiều hơn cho thai nhi và trẻ em.



Red Shiner



Các Loại Cá Bullhead (Bullhead Species)



Cá Hồi Cầu Vồng (Rainbow Trout)

♥ có nhiều chất omega-3



Cá Hồi Nâu (Brown Trout)

♥ có nhiều chất omega-3



Các Loài Cá Thái Dương (Sunfish Species)



Các Loại Cá Bass Đen (Black Bass Species)



Cá Chép Thường (Common Carp)



Sacramento Sucker



Các Loại Cá Da Trơn (Catfish Species)



Cá Vàng (Goldfish)



Sacramento Pikeminnow

Tầm Cỡ Phần Ăn

Một phần cá có tầm cỡ tương đương và độ dày như bàn tay bạn. Cho trẻ em những phần ăn nhỏ hơn.



Cho Người Lớn



Cho Trẻ Em



Văn Phòng Thẩm Định Nguy Cơ Sức Khỏe Môi Trường của California

web www.oehha.ca.gov/fish

email fish@oehha.ca.gov

điện thoại (916) 324-7572

Vietnamese

Chỉ ăn phần phi lê không da



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

Chỉ ăn thịt nạc



*Xin vui lòng xem Lời Khuyên của OEHA về Loại Cá Di Cư như Cá Shad Mỹ, Cá Hồi Chinook, Cá Hồi Steelhead, Cá Bass Sọc, và Cá Tầm Trắng.