



ស្ត្រី
(18-49 ឆ្នាំ)

ក្មេងៗ
(1-17 ឆ្នាំ)



ស្ត្រី
(50 ឆ្នាំ +)

បុរស
(18 ឆ្នាំ +)

7 មួយអាទិត្យ
សរុបទាំងអស់
7 បន្ទះ

7 មួយអាទិត្យ
សរុបទាំងអស់
7 បន្ទះ

ឬ

0 ចូរកុំបរិភោគ

1 មួយអាទិត្យ
សរុបទាំងអស់
1 បន្ទះ

0 ចូរកុំបរិភោគ

0 ចូរកុំបរិភោគ

ទំហំបន្ទះ:
ត្រីមួយបន្ទះ គឺអំពីទំហំ
និងកំរាស់បាតដៃរបស់អ្នក។
ឲ្យក្មេងៗ ញ៉ាំតិចជាង។



ការណែនាំចំពោះ ការបរិភោគត្រី មកពី

បឹង Merced

បឹងខាងជើង
(ខោនធី San Francisco)

បរិភោគ ត្រីល្អៗ

ការបរិភោគត្រី
ដែលមានជាតិគីមីតិច
អាចនឹងផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍
ដល់សុខភាព សំរាប់ក្មេងៗ
និងមនុស្សពេញវ័យ។



ជៀសវាង ត្រីអាក្រក់ៗ

ការបរិភោគត្រី
ដែលមានជាតិគីមីកំរិតខ្ពស់
ដូចជាជាតិប្រាមីល ឬ PCB
អាចនឹងបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហា
សុខភាព ក្នុងក្មេងៗ
និងមនុស្សពេញវ័យ។



ជៀសវាង ត្រីត្រឹមត្រូវ ជាតិគីមី

អាចនឹងគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាង
ចំពោះទារកមិនទាន់កើត
និងក្មេងៗ។



ត្រីព្រោតព័ន្ធផ្សា (Rainbow Trout)
♥ ជាតិអូមេហ្គា 3 ខ្ពស់



ប្រភេទត្រីបាស្យូខ្មៅ (Black Bass Species)



ត្រីឆ្នាំងឆាណាលីល (Channel Catfish)

California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

គេហទំព័រ www.oehha.ca.gov/fish

អ៊ីមែល fish@oehha.ca.gov

ទូរស័ព្ទ (916) 324-7572

Khmer (Cambodian)

បរិភោគតែ
សាច់ពន្លឺតម្តង



ជាតិគីមីខ្លះ គឺខ្ពស់ជាងនៅក្នុងឆ្នឹង ខ្លាញ់ និងពោះវៀន។

បរិភោគតែសាច់សុទ្ធ

