



ຜູ້ຍິງ
(18-49 ປີ)

ເດັກ
(1-17 ປີ)



ຜູ້ຍິງ
(50+ ປີ)

ຜູ້ຊາຍ
(18+ ປີ)

7 ສູງສຸດ 7
ຄາບຕອາທິດ

7 ສູງສຸດ 7
ຄາບຕອາທິດ



0 ຢ່າກິນ

1 ສູງສຸດ 1
ຄາບຕອາທິດ

0 ຢ່າກິນ

0 ຢ່າກິນ

ຂະໜາດຄາບ

ປະລິມານປາຕໍ່ຄາບແມ່ນ
ປະມານຂະໜາດ
ແລະຄວາມໜາຂອງມີທ່ານ.
ໃຫ້ເດັກກິນໃນປະລິມານທີ່
ໜ້ອຍລົງ.

ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່



ສຳລັບເດັກ



**ຄູ່ມືສຳລັບ
ການກິນປາ
ຈາກ
ທະເລສາບ**

ທະເລສາບເໜືອ
(ຊານ ຟຣານຊິສໂກ ຄາວຕີ້)

**ກິນປາ
ທີ່ດີ**

ການກິນປາທີ່ມີສານເຄມີຕ່ຳ
ອາດເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາ
ບສຳລັບເດັກແລະຜູ້ໃຫຍ່.



**ຫຼີກເວັ້ນ
ປາທີ່ບໍ່ດີ**

ການກິນປາທີ່ມີລະດັບສານ
ເຄມີສູງ ເຊັ່ນ ທາດບາຫຼອດ
ຫຼືສານ PCB
ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະ
ພາບໃນເດັກ ແລະຜູ້ໃຫຍ່.



**ເລືອກ
ປາທີ່ເໝາະສົມ**

ສານເຄມີອາດເປັນອັນ
ຕະລາຍຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ
ແລະເດັກນ້ອຍ.



ປາເຣນໂບ ທຣາວ (Rainbow Trout)
♥ ມີທາດ ໂອເມກາ-3 ສູງ



ປາພັນແປລັກ ບາສ (Black Bass Species)



ແຊນແນລ ແຕ້ທພິຊ (Channel Catfish)



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

ເວັບໄຊ www.oehha.ca.gov/fish
ອີເມວ fish@oehha.ca.gov
ໂທຣະສັບ (916) 324-7572
Lao

**ກິນສະເພາະ
ປາທີ່ເອົາກາງອອກແລ້ວ**



ສານເຄມີບາງຢ່າງມີປະລິມານສູງຢູ່ໃນໜັງ, ໄຂມັນ, ແລະໃສ່ປາ.

ກິນສະເພາະຊິ້ນປາ

