



**Mga Babae**  
(18-49 Taong Gulang)

**Mga Bata**  
(1-17 Taong Gulang)

**2** KABUANG HAIN SA ISANG LINGGO



**2** KABUANG HAIN SA ISANG LINGGO



**1** KABUANG HAIN SA ISANG LINGGO

**0** HUWAG KAININ

**0** HUWAG KAININ



**Mga Babae**  
(50+ Taong Gulang)

**Mga Lalaki**  
(18+ Taong Gulang)

**7** KABUANG HAIN SA ISANG LINGGO



**2** KABUANG HAIN SA ISANG LINGGO



**2** KABUANG HAIN SA ISANG LINGGO



**1** KABUANG HAIN SA ISANG LINGGO

**0** HUWAG KAININ

# GABAY SA PAGKAIN NG ISDA mula sa SAN DIEGO BAY

(County ng San Diego)

## Kainin ang Mabuting Isda

Maaaring magdulot ng benepisyo sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mababang antas ng mga kemikal.



## Iwasan ang Masa-mang Isda

Maaaring magsanhi ng mga problema sa kalusugan ng mga bata at ng mga may sapat na gulang kapag kumain ng isda na may mas mataas na antas ng mga kemikal tulad ng merkuryo o mga PCB.



## Piliin ang Tamang Isda

Maaaring higit na nakasasama ang mga kemikal sa mga sanggol na di pa isinisilang at sa mga bata.



Pile Perch



Rainbow Surfperch



Diamond Turbot



Spotted Turbot



Black Perch



Round Stingray



Shovelnose Guitarfish



(California) Spiny Lobster



Mga Pating (Sharks)



Barred Sand Bass



Spotted Sand Bass



Pacific Chub Mackerel



Yellowfin Croaker



Shiner Perch



Topsmelt

## Laki ng Hain

Ang isang hain ng isda ay humigit-kumulang na kasinlaki at kasingkapal ng inyong kamay. Bigyan ng mas maliit na hain ang mga bata.

Para sa Mga May Sapat na Gulang



Para sa Mga Bata



California Office of Environmental Health Hazard Assessment

web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
phone (916) 324-7572  
Tagalog

Fillet na walang balat lamang ang kainin



Mas mataas ang ilang kemikal sa balat, sa taba, at sa mga bituka.

Laman lamang ang kainin



Updated 07/2018