



Phụ nữ
(18-49 tuổi)

Trẻ em
(1-17 tuổi)

2 TỔNG CỘNG 2
SUẤT MỖI TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG 2
SUẤT MỖI TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG 1
SUẤT MỖI TUẦN

0 KHÔNG
NÊN ĂN

0 KHÔNG
NÊN ĂN



Phụ nữ
(50+ tuổi)

Đàn ông
(18+ tuổi)

7 TỔNG CỘNG 7
SUẤT MỖI TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG 2
SUẤT MỖI TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG 2
SUẤT MỖI TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG 1
SUẤT MỖI TUẦN

0 KHÔNG
NÊN ĂN

Kích cỡ mỗi suất

Một suất là một miếng cá có kích cỡ và chiều dày khoảng bằng bàn tay của bạn. Cho trẻ em ăn suất nhỏ hơn.

Đối với người lớn



Đối với trẻ em



HƯỚNG DẪN ĂN CÁ từ VỊNH SAN DIEGO

(QUẬN SAN DIEGO)

Ăn loại Cá Tốt

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



Tránh loại Cá Có Hại

Ăn cá có mức hóa chất cao như là thủy ngân hay PCB có thể gây ra các vấn đề sức khỏe ở trẻ em và người lớn.



Chọn loại Cá Phù Hợp

Các hóa chất có thể gây hại hơn cho thai nhi và trẻ em.



Cá rô biển loài Pile
(Pile Perch)



Cá rô biển loài cầu vồng
(Rainbow Surfperch)



Cá bơn sao kim cương
(Diamond Turbot)



Cá bơn có đốm
(Spotted Turbot)



Cá rô biển màu đen
(Black Perch)



Cá đuối vòng gai độc
(Round Stingray)



Cá nhám
(Shovelnose Guitarfish)



Tôm hùm California
(California Spiny Lobster)



Cá mập
(Sharks)



Cá bass biển vược
(Barred Sand Bass)



Cá bass biển đốm
(Spotted Sand Bass)



Cá thu Thái Bình Dương
(Pacific Chub Mackerel)



Cá lù đù vây vàng
(Yellowfin Croaker)



Cá rô biển loài Shiner
(Shiner Perch)



Cá suốt
(Topsmelt)



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

web www.oehha.ca.gov/fish

email fish@oehha.ca.gov

điện thoại (916) 324-7572

Vietnamese

Chỉ ăn
thịt cá lọc xương, không da



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

Chỉ ăn phần thịt



Updated 07/2018