



ຜູ້ຍິງ
(18-49 ປີ)

ເດັກ
(1-17 ປີ)

5 ສູງສຸດ
ຄາບຕໍ່ອາທິດ



2 ສູງສຸດ
ຄາບຕໍ່ອາທິດ

0 ຢ່າກິນ

0 ຢ່າກິນ

ຂະໜາດຄາບ

ປະລິມານປາຕໍ່ຄາບແມ່ນ
ປະມານຂະໜາດ
ແລະຄວາມໜາຂອງມີທ່ານ.
ໃຫ້ເດັກກິນໃນປະລິມານທີ່
ໜ້ອຍລົງ.



ຜູ້ຍິງ
(50+ ປີ)

ຜູ້ຊາຍ
(18+ ປີ)

5 ສູງສຸດ
ຄາບຕໍ່ອາທິດ



5 ສູງສຸດ
ຄາບຕໍ່ອາທິດ



1 ສູງສຸດ
ຄາບຕໍ່ອາທິດ

0 ຢ່າກິນ

ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່



ສຳລັບເດັກ



ຄູ່ມືແນະນຳການກິນ ປາຈາກ ອ່າງເກັບນ້ຳ San Pablo

(ເຂດປົກຄອງ CONTRA COSTA)

ກິນປາ ທີ່ດີ

ການກິນປາທີ່ມີສານເຄມີຕໍ່າ
ອາດເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ
ບສຳລັບເດັກແລະຜູ້ໃຫຍ່.



ປາເຣນໂບ ທຣາວ (Rainbow Trout)

♥ ມີທາດໂອເມກາ-3 ສູງ



ປາແຄຣບປີ (Crappie)



ປາພັນແບລັກ ບາສ (Black Bass Species)



ປາຄາບ (Common Carp)



ແຊນແນລ ແຄັທພິຊ (Channel Catfish)

ຫຼີກເລີ້ນ ປາທີ່ບໍ່ດີ

ການກິນປາທີ່ມີລະດັບສານ
ເຄມີສູງ ເຊັ່ນ ທາດບາໜອດ
ຫຼືສານ PCB ອາດເຮັດ
ໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບ
ໃນເດັກ ແລະຜູ້ໃຫຍ່.



ເລືອກ

ປາທີ່ເໝາະສົມ
ສານເຄມີອາດເປັນ
ອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກ
ໃນທ້ອງແລະເດັກນ້ອຍ.

ກິນສະເພາະ ປາທີ່ເອົາກ້າງອອກແລ້ວ



ສານເຄມີບາງຢ່າງມີປະລິມານສູງຢູ່ໃນໜັງ, ໄຂມັນ, ແລະໃສ່ປາ.

ກິນສະເພາະຊີ້ນ



California Office of Environmental
Health Hazard Assessment

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