



ຜູ້ຍິງ
(18-49 ປີ)
ເດັກ
(1-17 ປີ)

7 ສູງສຸດ 7
ຄາບຕໍ່ອາທິດ

ຫຼື

3 ສູງສຸດ 3
ຄາບຕໍ່ອາທິດ

ຫຼື

2 ສູງສຸດ 2
ຄາບຕໍ່ອາທິດ

ຫຼື

1 ສູງສຸດ 1
ຄາບຕໍ່ອາທິດ

0 ຢ່າກິນ

ຄູ່ມືການກິນປາຈາກສາມຫຼ່ຽມປາກແມ່ນ້ຳ ພາກກາງ ແລະ ພາກໃຕ້

ລວມແຫຼ່ງນ້ຳທັງໝົດໃນສາມຫຼ່ຽມປາກແມ່ນ້ຳພາກໃຕ້ຂອງທາງຫຼວງເລກທີ 12,
ຍົກເວ້ນແມ່ນ້ຳ Sacramento ແລະ San Joaquin ທາງພາກໃຕ້ຂອງ
Stockton
(ຢູ່ໃນເຂດປົກຄອງ Contra Costa, San Joaquin ແລະ Sacramento)

ຜູ້ຍິງອາຍຸ 18 – 49 ປີ ແລະ
ເດັກອາຍຸ 1-17 ປີ

ກິນປາ ທີ່ດີ

ການກິນປາທີ່ມີສານເຄມີຕໍ່າ
ອາດເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ
ສຳລັບເດັກແລະຜູ້ໃຫຍ່.



ຫຼີກເວັ້ນ ປາທີ່ບໍ່ດີ

ການກິນປາທີ່ມີລະດັບສານ
ເຄມີສູງ ເຊັ່ນ ທາດບາຫຼອດ
ຫຼືສານ PCB
ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາ
ສຸຂະພາບໃນເດັກ ແລະຜູ້ໃຫຍ່.



ເລືອກ ປາທີ່ເໝາະສົມ

ສານເຄມີອາດເປັນ
ອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ
ແລະເດັກນ້ອຍ.



ຫອຍເອເຊຍ (ກະຕ່າເກສອນ)
(Asian Clam (Corbicula))



ປາອາເມລິກັນ ແຊດ (American Shad)
♥ ມີທາດໂອເມກາ-3 ສູງ



ປາດຸກ (Catfish)



ກັງ
(Crayfish)



ປາສະຕິລເຣດ ທຣາວ (Steelhead Trout)
♥ ມີທາດໂອເມກາ-3 ສູງ



ປາພັນຊັນພິຊ
(Sunfish Species)

*ປາແຊລມອນ ໂຊນ້ອກ
(ຂະໜາດໃຫຍ່)
ໂດຍຖືກລຶບອອກຈາກຄຳແນະ
ນຳ. ເບິ່ງໝາຍເຫດດານລຸ່ມ.



ປາພັນແບລັກ ບາສ (Black Bass Species)
♥ ມີທາດໂອເມກາ-3 ສູງ



ປາຄາບ (Common Carp)



ປາແຄຣບປີ
(Crappie)



ປາດູດ ແຊຄຣາແມນໂຕ
(Sacramento Sucker)



ປາສະຕຣາຍພ ບາວ (Striped Bass)



ປາໄວທ໌ ສະເຕີຈຽນ (White Sturgeon)

ປາໃດໆ ຫຼື
ຫອຍໃດໆຈາກທ່າເຮືອ
Stockton

ຂະໜາດຄາບ

ປະລິມານປາຕໍ່ຄາບແມ່ນ
ປະມານຂະໜາດ
ແລະຄວາມໜາຂອງມີທ່ານ.
ໃຫ້ເດັກກິນໃນປະລິມານທີ່
ໜ້ອຍລົງ.

ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່



ສຳລັບເດັກ



ກິນສະເພາະ ປາທີ່ເອົາກາງອອກແລ້ວ



ສານເຄມີບາງຢ່າງມີປະລິມານສູງຢູ່ໃນໜັງ, ໄຂມັນ, ແລະໃສ່ປາ.

ກິນສະເພາະຊີ້ນປາ



*ປາແຊລມອນ ໂຊນ້ອກ (ຂະໜາດໃຫຍ່):
ບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃນແຫຼ່ງນ້ຳເຫຼົ່ານີ້
ຕາມກົດລະບຽບຂອງ CDFW.
ອ້າງອີງເຖິງ CDFW
ສຳລັບກົດລະບຽບກ່ຽວກັບສາຍພັນອື່ນໆ

ປັບປຸງ 09/2018



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



ຜູ້ຍິງ (50+ ປີ)
ຜູ້ຊາຍ (18+ ປີ)

7 ສູງສຸດ 7 ຄາບຕໍ່ອາທິດ

ຫຼື

5 ສູງສຸດ 5 ຄາບຕໍ່ອາທິດ

ຫຼື

2 ສູງສຸດ 2 ຄາບຕໍ່ອາທິດ

ຫຼື

1 ສູງສຸດ 1 ຄາບຕໍ່ອາທິດ

0 ຍ່າກິນ

California Office of Environmental Health Hazard Assessment
ເວັບໄຊ www.oehha.ca.gov/fish
ອີເມວ fish@oehha.ca.gov
ໂທອະສັບ (916) 324-7572
Lao

ຄູ່ມືການກິນປາຈາກສາມຫຼ່ຽມປາກແມ່ນ້ຳ ພາກກາງ ແລະ ພາກໃຕ້

ລວມແຫຼ່ງນ້ຳທັງໝົດໃນສາມຫຼ່ຽມປາກແມ່ນ້ຳພາກໃຕ້ຂອງທາງຫຼວງເລກທີ 12, ຍົກເວ້ນແມ່ນ້ຳ Sacramento ແລະ San Joaquin ທາງພາກໃຕ້ຂອງ Stockton (ຢູ່ໃນເຂດປົກຄອງ Contra Costa, San Joaquin ແລະ Sacramento)

ຜູ້ຍິງອາຍຸ 50 ປີຂຶ້ນໄປ ແລະ
ຜູ້ຊາຍອາຍຸ 18 ປີຂຶ້ນໄປ

ກິນປາທີ່ດີ

ການກິນປາທີ່ມີສານເຄມີຕ່ຳອາດເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບສຳລັບເດັກແລະຜູ້ໃຫຍ່.



ຫຼີກເວັ້ນປາທີ່ບໍ່ດີ

ການກິນປາທີ່ມີລະດັບສານເຄມີສູງ ເຊັ່ນ ທາດບາຫຼອດ ຫຼືສານ PCB ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບໃນເດັກ ແລະຜູ້ໃຫຍ່.



ເລືອກປາທີ່ເໝາະສົມ

ສານເຄມີອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ ແລະເດັກນ້ອຍ.



ປາອາເມລິກັນ ແຊດ (American Shad)
♥ ມີທາດໂອເມກາ-3 ສູງ



ຫອຍເອເຊຍ (ກະຕ່າເກສອນ) (Asian Clam (Corbicula))



ປາສະຕິລເຮດ ທຣາວ (Steelhead Trout)
♥ ມີທາດໂອເມກາ-3 ສູງ



ປາພັນຊັນພິຊ (Sunfish Species)

*ປາແຊລມອນ ໄຊນ້ອກ (ຂະໜາດໃຫຍ່) ໄດ້ຖືກລຶບອອກຈາກຄຳແນະນຳ. ເບິ່ງໝາຍເຫດດ້ານລຸ່ມ.



ປາດູກ (Catfish)



ກັງ (Crayfish)



ປາພັນແບລັກ ບາສ (Black Bass Species)
♥ ມີທາດໂອເມກາ-3 ສູງ



ປາຄາບ (Common Carp)



ປາແຄຣບປີ (Crappie)



ປາສະຕຣາຍພ ບາວ (Striped Bass)
♥ ມີທາດໂອເມກາ-3 ສູງ



ປາດູດ ແຊດຣາແມນໂຕ (Sacramento Sucker)



ປາໄວທ໌ ສະເຕີຈຽນ (White Sturgeon)

ປາໃດໆ ຫຼື ຫອຍໃດໆຈາກທ່າເຮືອ Stockton

ຂະໜາດຄາບ

ປະລິມານປາຕໍ່ຄາບແມ່ນປະມານຂະໜາດແລະຄວາມໜາຂອງມີທ່ານ. ໃຫ້ເດັກກິນໃນປະລິມານທີ່ໜ້ອຍລົງ.

ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່



ສຳລັບເດັກ



ກິນສະເພາະປາທີ່ເອົາກາງອອກແລ້ວ



ສານເຄມີບາງຢ່າງມີປະລິມານສູງຢູ່ໃນທັງ, ໄຂມັນ, ແລະໂລ້ປາ.

ກິນສະເພາະຊິ້ນປາ



*ປາແຊລມອນ ໄຊນ້ອກ (ຂະໜາດໃຫຍ່): ບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃນແຫຼ່ງນ້ຳເຫຼົ່ານີ້ ຕາມກົດລະບຽບຂອງ CDFW. ອ້າງອີງເຖິງ CDFW ສຳລັບກົດລະບຽບກ່ຽວກັບສາຍພັນອື່ນໆ

ປັບປຸງ 09/2018