



妇女  
(18-49岁)

儿童  
(1-17岁)

7 一周总共 7 份

或

3 一周总共 3 份

或

2 一周总共 2 份

或

1 一周总共 1 份

0 不要食用

# 进食鱼的指南 来自 三角洲中部及南部

包括三角洲在12号高速公路以南的所有水域，但萨克拉门托河及斯多克顿以南部分的圣华金河除外

(康特拉科斯塔 (Contra Costa)、圣华金 (San Joaquin) 和萨克拉门托 (Sacramento) 诸县)

18-49 岁的女性和  
1-17 岁的儿童

## 吃 好鱼

吃化学品含量低的鱼可能为儿童和成人带来健康益处。



## 不吃 坏鱼

吃化学品 (例如汞或多氯联苯 (PCB)) 含量较高的鱼可能造成儿童和成人健康问题。



## 选择 正确的鱼

化学品可能对未出生的胎儿和幼儿造成更大的伤害。

  
亚洲蛤 (Corbicula)  
(Asian Clam (Corbicula))

  
美洲西鲱 (American Shad)  
♥ 欧米伽-3 含量高

  
鲶鱼 (Catfish)

  
小龙虾 (Crayfish)

  
硬头鳟 (Steelhead Trout)  
♥ 欧米伽-3 含量高

  
太阳鱼种类 (Sunfish Species)

\*奇努克鲑鱼 (王鲑) 已从意见书中删除。请看下面的注解。

  
黑鲈鱼种类 (Black Bass Species)  
♥ 欧米伽-3 含量高

  
鲤鱼 (Common Carp)

  
莓鲈 (Crappie)

  
加利福尼亚胭脂鱼 (Sacramento Sucker)

  
条纹鲈 (Striped Bass)

  
白鲟 (White Sturgeon)

斯多克顿港的所有鱼及贝类

### 一份含量

一份鱼是大约相当于您的手掌大小和厚度的鱼量。让儿童吃较小的份量。



成人



儿童

### 仅吃 去皮的鱼片



有些化学品在鱼皮、脂肪和内脏中的含量较高。

### 仅吃鱼肉



\*奇努克鲑鱼 (王鲑)：根据加利福尼亚鱼类及野生动物管理局 (CDFW) 的规定不得在这些水域捕捉。请向加利福尼亚鱼类及野生动物管理局查证关于其他物种的规定

于2018年9月更新



网站 [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
电子邮件 [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
电话 (916) 324-7572  
Simplified Chinese



妇女  
(50岁及以上)

男性  
(18岁及以上)

7 一周总  
共 7 份

或

5 一周总  
共 5 份

或

2 一周总  
共 2 份

或

1 一周总  
共 1 份

0 不要食用

California Office of  
Environmental Health  
Hazard Assessment

网站 [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
电子邮件 [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
电话 (916) 324-7572  
Simplified Chinese

# 进食鱼的指南 来自 三角洲中部及南部

包括三角洲在12号高速公路以南的所有水域，但萨克拉门托河及斯多克顿以南部分的圣华金河除外

(康特拉科斯塔 (Contra Costa)、圣华金 (San Joaquin) 和萨克拉门托 (Sacramento) 诸县)

50岁及以上的女性和  
18岁及以上的男性

## 吃 好鱼

吃化学品含量低的鱼可能为儿童和成人带来健康益处。



## 不吃 坏鱼

吃化学品 (例如汞或多氯联苯 (PCB)) 含量较高的鱼可能造成儿童和成人健康问题。



## 选择 正确的鱼

化学品可能对未出生的胎儿和幼儿造成更大的伤害。



美洲西鲱 (American Shad)

♥ 欧米伽-3 含量高



亚洲蛤 (Corbicula)  
(Asian Clam (Corbicula))



硬头鳟 (Steelhead Trout)

♥ 欧米伽-3 含量高



太阳鱼种类  
(Sunfish Species)

\* 奇努克鲑鱼 (王鲑) 已从意见书中删除。请看下面的注解。



鲶鱼 (Catfish)



小龙虾 (Crayfish)



黑鲈鱼种类 (Black Bass Species)

♥ 欧米伽-3 含量高



鲤鱼 (Common Carp)



莓鲈 (Crappie)



条纹鲈 (Striped Bass)

♥ 欧米伽-3 含量高



加利福尼亚胭脂鱼  
(Sacramento Sucker)



白鲟 (White Sturgeon)

斯多克顿港的所有  
鱼及贝类

## 一份含量

一份鱼是大约相当于您的手掌大小和厚度的鱼量。让儿童吃较小的份量。

成人



儿童



仅吃  
去皮的鱼片



有些化学品在鱼皮、脂肪和内脏中的含量较高。

仅吃鱼肉



\* 奇努克鲑鱼 (王鲑)：根据加利福尼亚鱼类及野生动物管理局 (CDFW) 的规定不得在这些水域捕捉。请向加利福尼亚鱼类及野生动物管理局查证关于其他物种的规定

于2018年9月更新