



Phụ nữ
(18-49 tuổi)

Trẻ em
(1-17 tuổi)

7 TỔNG CỘNG 7
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

3 TỔNG CỘNG 3
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG 2
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG 1
SUẤT MỖI
TUẦN

0 KHÔNG
NÊN ĂN



web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
điện thoại (916) 324-7572
Vietnamese

HƯỚNG DẪN ĂN CÁ từ ĐỒNG BẰNG NAM VÀ TRUNG

Bao gồm tất cả các mạch nước ở Đồng Bằng phía nam Xa lộ 12, ngoại trừ Sông Sacramento và Sông San Joaquin phía nam thành phố Stockton

(QUẬN CONTRA COSTA, SAN JOAQUIN VÀ SACRAMENTO)

PHỤ NỮ TỪ 18 – 49 TUỔI VÀ TRẺ EM TỪ 1-17 TUỔI

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.



Hến Châu Á Corbicula
(Asian Clam (Corbicula))



Cá trích Mỹ (American Shad)
♥ chứa nhiều omega-3



Cá da trơn (Catfish)



Tôm Càng
(Crayfish)



Cá hồi đầu thép (Steelhead Trout)
♥ chứa nhiều omega-3



Các loài cá thái dương
(Sunfish Species)

* Cá hồi Chinook (King) được loại bỏ khỏi hướng dẫn này. Xem ghi chú bên dưới.



Các loài cá vược đen (Black Bass Species)
♥ chứa nhiều omega-3



Cá chép (Common Carp)



Cá Crappie



Cá Sacramento Sucker



Cá vược sọc (Striped Bass)



Cá tầm trắng (White Sturgeon)

Bất kỳ cá hoặc tôm, cua, nghêu, sò, hến từ Cảng Stockton

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



Chỉ ăn

thịt cá lọc xương, không da



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

Chỉ ăn phần thịt



* Cá hồi Chinook (King):

Không được phép lấy trong những thủy vực này theo CDFW quy định. Tham khảo CDFW cho các quy định về loài cá khác.

Cập nhật 09/2018



Phụ nữ
(50+ tuổi)

Đàn ông
(18+ tuổi)

7 TỔNG CỘNG 7
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

5 TỔNG CỘNG 5
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

2 TỔNG CỘNG 2
SUẤT MỖI
TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG 1
SUẤT MỖI
TUẦN

0 KHÔNG
NÊN ĂN

California Office of
Environmental Health
Hazard Assessment

web www.oehha.ca.gov/fish
email fish@oehha.ca.gov
điện thoại (916) 324-7572
Vietnamese

HƯỚNG DẪN ĂN CÁ từ ĐỒNG BẰNG NAM VÀ TRUNG

Bao gồm tất cả các mạch nước ở Đồng Bằng phía nam Xa lộ 12, ngoại trừ Sông Sacramento và Sông San Joaquin phía nam thành phố Stockton
(QUẬN CONTRA COSTA, SAN JOAQUIN VÀ SACRAMENTO)

PHỤ NỮ TỪ 50 TUỔI TRỞ LÊN VÀ NAM GIỚI TỪ 18 TUỔI TRỞ LÊN



Cá trích Mỹ
(American Shad)
♥ chứa nhiều omega-3



Hên Châu Á Corbicula
Asian Clam (Corbicula)



Cá hồi đầu thép
(Steelhead Trout)
♥ chứa nhiều omega-3



Các loài cá thái dương
(Sunfish Species)

* Cá hồi Chinook (King):
được loại bỏ khỏi
hướng dẫn này. Xem
ghi chú bên dưới.



Cá da trơn (Catfish)



Tôm Càng
(Crayfish)



Các loài cá vược đen
(Black Bass Species)
♥ chứa nhiều omega-3



Cá chép (Common Carp)



Cá Crappie



Cá vược sọc
(Striped Bass)
♥ chứa nhiều omega-3



Cá Sacramento Sucker



Cá tầm trắng (White Sturgeon)

Bất kỳ cá hoặc tôm, cua, nghêu,
sò, hên từ Càng Stockton

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



Chỉ ăn
thịt cá lọc xương, không da



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

Chỉ ăn phần thịt



* Cá hồi Chinook (King):
Không được phép lấy trong
những thủy vực này theo
CDFW quy định. Tham khảo
CDFW cho các quy định về
loài cá khác.

Cập nhật 09/2018



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.