



Phụ nữ
(18-49 tuổi)

Trẻ em
(1-17 tuổi)

2 TỔNG CỘNG 2
SUẤT MỖI TUẦN

HOẶC

1 TỔNG CỘNG 1
SUẤT MỖI TUẦN

0 KHÔNG NÊN ĂN

HƯỚNG DẪN ĂN CÁ TỪ VỊNH SAN FRANCISCO

(CÁC QUẬN/HẠT ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANA, SONOMA)

**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.



Cá quân màu nâu



Cá hồi Chinook (King)

♥ chứa nhiều omega-3



Cá jacksmelt



Cua biển
(Red rock crab)



Cá bơn California



Cá đù trắng



Cá mập



Cá tầm trắng



Cá surfperch



Cá vược sọc



California Office of
Environmental Health
Hazard Assessment

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

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



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

Chỉ ăn
thịt cá lọc xương, không da



Chỉ ăn phần thịt





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 VỊNH SAN FRANCISCO

(CÁC QUẬN/HẠT ALAMEDA, CONTRA COSTA, MARIN, NAPA, SAN FRANCISCO, SAN MATEO, SANTA CLARA, SOLANA, SONOMA)

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

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 hồi Chinook (King)
♥ chứa nhiều omega-3



Cá quân màu nâu



Cua biển (Red rock crab)



Cá bơn California



Cá vược sọc
♥ chứa nhiều omega-3



Cá jacksmelt



Cá mập



Cá tầm trắng



Cá đù trắng



Cá surfperch

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



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

Chỉ ăn
thịt cá lọc xương, không da



Chỉ ăn phần thịt

