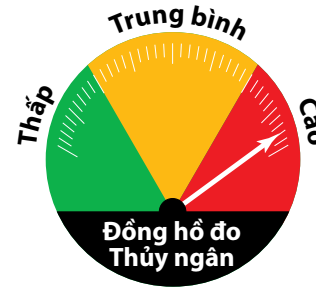
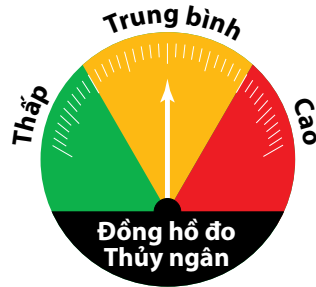
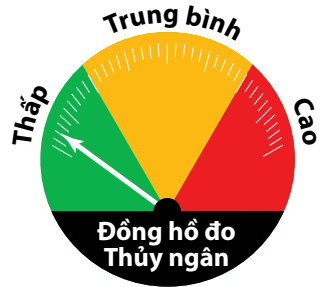


# Hướng dẫn việc ăn cá được đánh bắt tại vùng **Trung và Nam Châu Thổ**

Bao gồm mọi khối nước tại vùng Châu Thổ thuộc hướng nam Đường Cao Tốc 12 (ngoại trừ Sông Sacramento và Sông San Joaquin thuộc hướng nam Stockton)

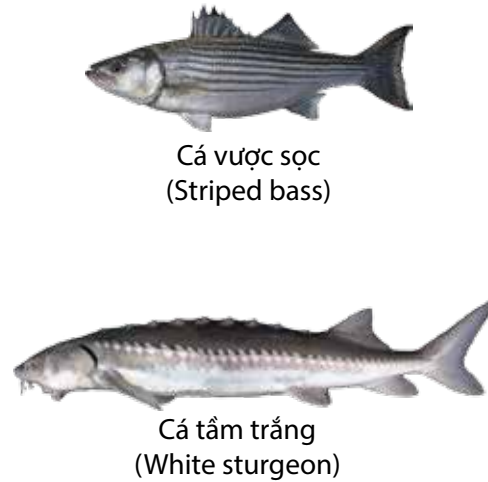
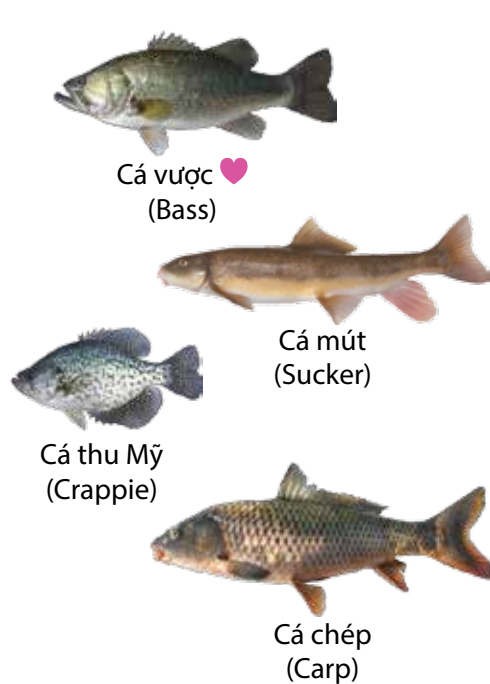
## Phụ nữ tuổi 18 - 45 và trẻ em tuổi 1 - 17

Nam trên 17 tuổi và nữ trên 45 tuổi có thể ăn nhiều cá hơn mà vẫn an toàn, như sau:



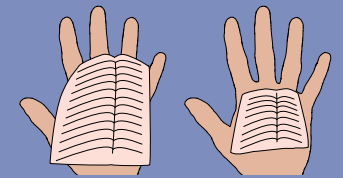
♥ = Lượng Omega-3 cao

\* Chỉ hợp pháp khi giữ cá hồi đầu thép từ trạm ương trứng và chỉ tại những khối nước chọn lọc, xem [www.wildlife.ca.gov/Regulations](http://www.wildlife.ca.gov/Regulations)



- **7 suất ăn mỗi tuần HOẶC**  
5 suất tôm sông/tôm đồng hoặc cá trê **mỗi tuần HOẶC**
  - **2 suất ăn mỗi tuần HOẶC**
  - **2 suất cá vược sọc mỗi tuần HOẶC**  
1 suất cá tầm trắng **mỗi tuần**
- Đừng ăn bất cứ loại cá hoặc loài thủy sản có vỏ từ cảng Stockton.**

### Một suất ăn là gì?



Cho Người Lớn    Cho Trẻ Em

Một suất cá là bằng khoảng kích thước và độ dày của bàn tay chúng ta. Cho trẻ em ăn suất nhỏ hơn.

### ♥ Tại sao cần ăn cá?

Ăn cá tốt cho sức khỏe của bạn. Trong cá có chất Omega-3 có thể giúp bạn giảm nguy cơ bệnh tim và cải thiện việc phát triển của bộ não ở thai nhi và trẻ em.

### Cần quan tâm vấn đề gì?

Một số loại cá có mức thủy ngân và chất PCB cao. Thủy ngân có thể làm hại bộ não, đặc biệt là ở thai nhi và trẻ em. Chất PCB có thể gây ung thư.

**2 suất ăn mỗi tuần HOẶC**  
**7 suất nghêu mỗi tuần**

**HOẶC**

**1 suất ăn mỗi tuần**

**Đừng ăn**  
**VÀ**

**Đừng ăn bất cứ loại cá hoặc loài thủy sản có vỏ từ Cảng Stockton.**