Ang kalalakihang mahigit sa 17 at kababaihang mahigit sa 45 ay ligtas na makakakain ng mas maraming isda

- **7 serving sa isang linggo O**
  5 serving sa isang linggo ng bluegill o redear sunfish **O**
- **2 serving sa isang linggo O**
- **2 serving sa isang linggo n**g stripe na bass **O**
  1 serving sa isang linggo ng bass na may malaking bibig o puting sturgeon
  Huwag kumain ng anumang isda o pagkaing-dagat na may shell mula sa Puwerto ng Stockton.

♥ Bakit kailangang kumain ng isda?

Ang pagkain ng isda ay mabuti sa iyong kalusugan. Ang isda ay mayroong Omega-3s na maaaring makabawas sa iyong panganib para sa sakit sa puso at mapapahusay ang pagbuo ng utak sa mga hindi pa naipapanganak na sanggol at mga bata.

Ano ang problema?

Ang ilan sa mga isda ay mayroong mataas na mga antas ng mercury at mga PCB. Maaaring mapinsala ng mercury ang utak lalo na sa mga hindi pa naipapanganak na sanggol at sa mga bata. Ang mga PCB ay maaaring magdulot ng kanser.

Ano ang isang serving?

Para sa mga Nasa Hustong Gulang

Para sa mga Bata

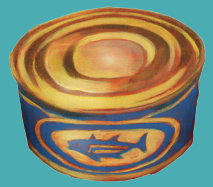
Ang inirerekomendang serving ng isda ay halos kasinlaki at kasing kapal ng iyong kamay. Bigyan ang mga bata ng mas maliit na mga serving.

Mga alituntunin sa pagbili ng isda para sa kababaihang 18 – 45 at mga batang 1 – 17

Huwag kumain ng isdang nahuli ng pamilya o mga kaibigan sa parehong linggo na kumain ka ng isdang binili sa isang tindahan o restawran. Para sa isdang bibilhin mo:

- **Ligtas na kumain ng 2 serving bawat linggo** ng isdang mababa ang mercury tulad ng salmon ♥, pollock, hito, tilapia, hipon, bagoong ♥, sardinas ♥, trout ♥, or de-lata ng maliit na piraso ng light na tuna

O



- **Ligtas kumain ng 1 serving bawat linggo** ng isdang may katamtamang dami ng mercury tulad ng de-latang albakora (puting) tuna ♥

- **Huwag kumain ng** pating, isdang espada, tilefish, o king mackerel

♥ = Mataas sa Omega-3s

Tanggapan ng California para sa Pagtatasa ng Panganib ng Kapaligiran sa Kalusugan

www.oehha.ca.gov/fish.html

(916) 327-7319 o (510) 622-3170

Tagalog 11/15

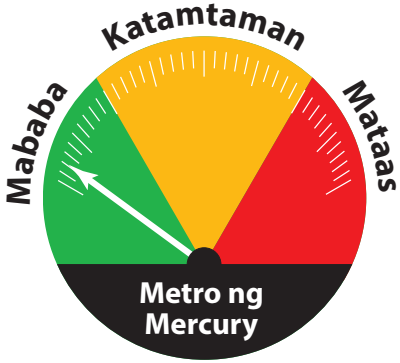
Gabay sa Pagkain ng Isdang Nahuli sa

Ilog ng San Joaquin

Mula sa Friant Dam hanggang sa Puwerto ng Stockton

Isang gabay sa pagkain ng isdang nahuli sa Ilog ng San Joaquin

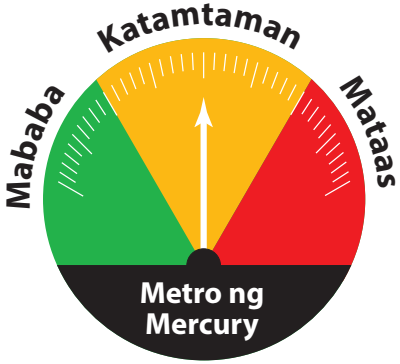
Kababaihang 18 - 45 at mga bata 1 - 17



Bluegill o redear sunfish

Steelhead trout * ♥

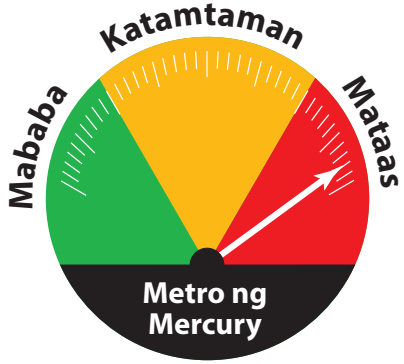
American shad ♥



Hito

Carp

Sucker



Stripe na bass

Bass na may malaking bibig

Puting sturgeon

♥ = Mataas sa Omega-3s

* Legal lamang na magpanatili ng pamisaan ng itlog ng steelhead at sa mga piling tubig lamang, tingnan ang www.wildlife.ca.gov/Regulations

2 serving sa isang linggo O 3 serving sa isang linggo ng shad	**O**	**1 serving bawat linggo**	**Huwag kumain AT Huwag kumain ng anumang isda o pagkaing-dagat na may shell mula sa Puwerto ng Stockton**