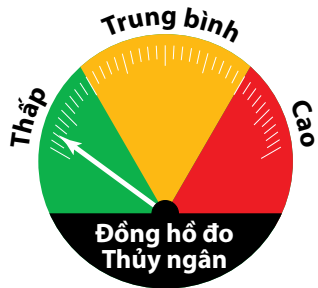


Hướng dẫn việc ăn cá được đánh bắt tại Sông San Joaquin

Từ Đập Friant đến Cảng Stockton

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

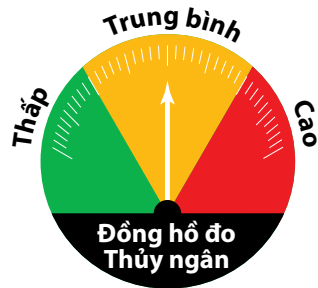
Nam trên 17 tuổi và nữ trên 45 tuổi có thể ăn nhiều cá hơn mà vẫn an toàn, như sau:




Cá mang xanh
hoặc cá thái
dương tai đỏ
(Bluegill or
redeer sunfish)


Cá hồi đầu thép* ♥
(Steelhead trout*)

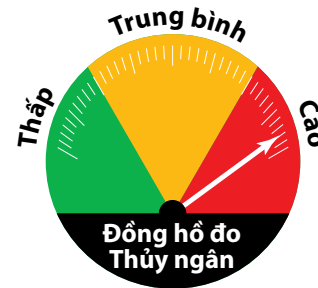

Cá trích Mỹ ♥
(American shad)




Cá trê
(Catfish)


Cá chép
(Carp)


Cá mút
(Sucker)



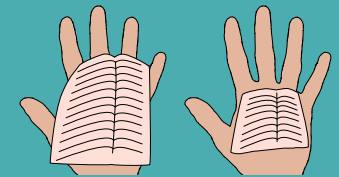

Cá vược sọc
(Striped bass)


Cá vược miệng rộng
(Largemouth bass)


Cá tầm trắng
(White sturgeon)

- **7 suất ăn mỗi tuần HOẶC**
5 suất cá mang xanh hoặc cá thái dương tai đỏ mỗi tuần HOẶC
 - **2 suất ăn mỗi tuần HOẶC**
 - **2 suất cá vược sọc mỗi tuần HOẶC**
1 suất cá vược miệng rộng hoặc 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.

♥ = 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

2 suất ăn mỗi tuần HOẶC
3 suất cá trích Mỹ mỗi tuần

HOẶC

1 suất ăn mỗi tuần

Đừng ăn VÀ
Đừng ăn bất cứ loại cá hoặc loại thủy sản có vỏ từ Cảng Stockton