## ຜູ້ຊາຍກາຍເກີນ 17 ປີ ແລະ ຜູ້ຍິງກາຍເກີນ 45 ປີສາມາດກິນປາຫລາຍກວ່າໄດ້ຢ່າງປອດພັຍ

- **7 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ ຫຼື**
- **5 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ**ປາເຄຼຟິຊ ຫຼື ດຸກແຄດຟິຊ **ຫຼື**
- **2 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ ຫຼື**
- **2 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ**ປາແບສລາຍ **ຫຼື**
- **1 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ**ປາສະເຕີເຈີນຂາວ,
- **ຢ່າສູ່ກິນປາ ຫຼື ຫອຍແນວໃດຈາກທ່າເຮືອເມືອງສະຕອກຕອນ**

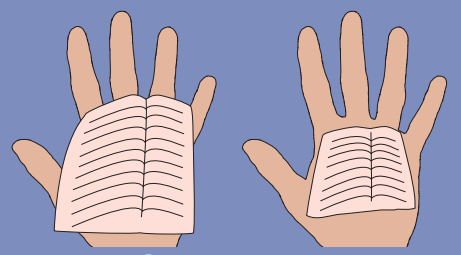
## ♥ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງກິນປາ?

ການກິນປາແມ່ນດີສຳລັບສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ປາມີທາດໂອເມກາ Omega-3s ທີ່ສາມາດຫຼດຜ່ອນການສ່ຽງອັນຕະລາຍຂອງທ່ານສຳລັບໂຣກຫົວໃຈ ແລະ ປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນທີ່ວ່າສະໝອງເຕີບໂຕແນວໃດຢູ່ໃນເດັກທີ່ຍັງຢູ່ໃນທ້ອງແມ່ແລະເດັກນ້ອຍ.

## ຄວາມເປັນຫ່ວງກັງວົນແມ່ນຫຍັງ?

**ປາບາງຊະນິດມີລະດັບຂອງທາດເມີກີວຣີ ແລະ ທາດ PCBs ສູງ.** ທາດເມີກີວຣີສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສະໝອງໂດຍສະເພາະແລ້ວໃນເດັກທາຣົກເກີດໃໝ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ. ທາດ PCBs ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດມະເຮັງ.

## ການກິນອາຫານສ່ວນໜຶ່ງແມ່ນຫຍັງ?



ສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ ສຳລັບເດັກນ້ອຍ

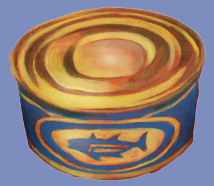
ການກິນເທື່ອໜຶ່ງສຳລັບປາທີ່ຖືກແນະນຳແມ່ນປະມານຂະໜາດ ແລະ ຄວາມໜາຂອງມືຂອງທ່ານ. ເອົາໃຫ້ເດັກນ້ອຍການກິນເທື່ອໜຶ່ງທີ່ນ້ອຍກວ່າ.

## ຄຳແນະນຳສຳລັບການຊື້ປາ ສຳລັບຜູ້ຍິງອາຍຸ 18-45 ປີ ແລະ ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 1-17 ປີ

ຢ່າສູ່ກິປາທີ່ຖືກຈັບໄດ້ໂດຍຄອບຄົວ ຫຼື ໝູ່ເພື່ອນໃນອາທິດດຽວກັນທີ່ທ່ານກິນປາຊື້ເອົາຢູ່ໃນຕະຫລາດ ຫຼື ຮ້ານອາຫານ. ສຳລັບປາທີ່ທ່ານຊື້ເອົາ:

- **ປອດພັຍທີ່ຈະກິນ 2 ການກິນເທື່ອໜຶ່ງຕໍ່ອາທິດ**ປາທີ່ມີທາດເມີກີວຣີຕໍ່າເຊັ່ນວ່າ ປາແຊລໝອນ ♥, ປາພອນລອກ້, ປາດຸກແຄດຟິຊ, ປາທາລີເປັຽ ແລະ ກຸ້ງ, ປາເຄັມດອງ ♥, ປາຊາຣດີນ ♥, ປາເຫຼົາ ♥, ຫຼື ປາທູນາ ຍັດໃສ່ກະປ໋ອງ.

**ຫຼື**



- **ປອດພັຍທີ່ຈະກິນ 1 ການກິນເທື່ອໜຶ່ງຕໍ່ອາທິດ**ປາທີ່ມີທາດເມີກີວຣີປານກາງເຊັ່ນວ່າ ປາແອວບາຄຳທູນາ (ຂາວ) ໃນກະປ໋ອງ ♥
- **ຢ່າສູ່ກິນ**ປາສະຫລາມ, ປາສະຫວອດຟິຊ, ປາທາຍລ້ຟິຊ, ຫຼື ປາຄິງມັກເກີໂຣ

♥ =ສູງໃນທາດໂອເມກາ Omega-3s



ຫ້ອງການປະເມີນຜົນເບິ່ງອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ
ຈາກສະພາບແວດລ້ອມຂອງຣັດຄາລິຟໍເນຍ
www.oehha.ca.gov/fish.html
(916) 327-7319 ຫຼື (510) 622-3170

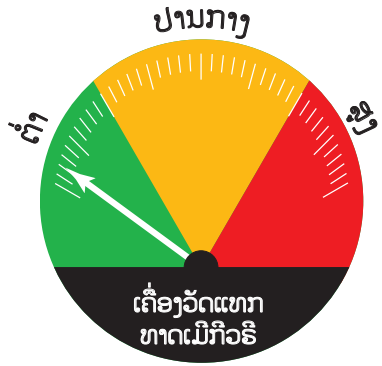
Lao 10/15

# ຄຳຊີ້ນຳໃນການກິນປາ ທີ່ຖືກຕົກໄດ້ຢູ່ໃນ ປາກຕໍ່ແມ່ນ້ຳພາກກາງ ແລະ ພາກໃຕ້

ລວມເອົາແຫຼ່ງນ້ຳທຸກໆບ່ອນຢູ່ໃນພື້ນ
ທີ່ ທາງໃຕ້ຂອງທາງຫຼວງຣາຍເວ 12
(ຍົກເວັ້ນແຕ່ແມ່ນ້ຳຊາກຣາເມັນໂຕ ແລະ
ແມ່ນ້ຳແຊນວົວກິນໃຕ້ຈາກເມືອງສະຕອກຕອນ)

# ຄຳຊີ້ນຳໃນການກິນປາທີ່ຖືກຕົກໄດ້ຢູ່ໃນ ປາກຕໍ່ແມ່ນ້ຳພາກກາງ ແລະ ພາກໃຕ້

## ສຳລັບຜູ້ຍິງອາຍຸ 18-45 ປີ ແລະ ເດັກນ້ອຍອາຍຸ 1-17 ປີ



ປາເຄຼຟິຊ
(Crayfish)

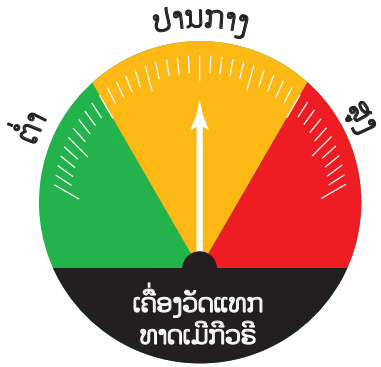
ປາອາເມລິກັນແຊດ ♥
(American shad)

ປາບລູຈິລ ຫຼື
ປາຊັນฟิชแນວອື່ນ
(Bluegill or other sunfish)

ປາດຸກາແຄດฟิช
(Catfish)

ຫອຍເອເຊັ່ງ
(Asiatic clam)

ປາສະຕີລເຮດເຫຼົ້າ * ♥
(Steelhead trout*)

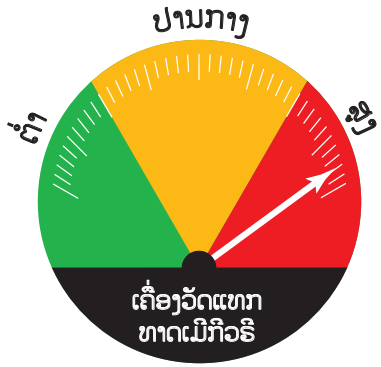


ປາແບສ ♥
(Bass)

ປາຊັກເກີ
(Sucker)

ປາແຄຣບປີ
(Crappie)

ປາຄຣາພ
(Carp)



ປາແບສລາຍ
(Striped bass)

ປາສະເຕີເຈີນຂາວ
(White sturgeon)

♥ = ສູງໃນທາດໂອເມກາ Omega-3s

* ມັນຖືກຕ້ອງຕາມກົດໝາຍເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະເອົາໄວ້ປາສະຕີສເຮດທີ່ລ້ຽງເອົາ ແລະ ຢູ່ໃນນ້ຳບາງບ່ອນເທົ່ານັ້ນ, ຈົ່ງເບິ່ງ www.wildlife.ca.gov/Regulations

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ ຫຼື<br>7 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດໜຶ່ງສຳລັບຫອຍ | ຫຼື | 1 ສ່ວນຕໍ່ອາທິດ | ຢ່າສູ່ກິນ<br>ແລະ<br>ຢ່າສູ່ກິນປາ ຫຼື ຫອຍທຸກຢ່າງຈາກ<br>ທ່າເຮືອເມືອງສະຕອກຕອນ |