បុរសមានអាយុលើស 17 ឆ្នាំ និងស្ត្រីមានអាយុលើស 45 ឆ្នាំអាចបរិភោគត្រីច្រើនដោយសុវត្ថិភាព

- **បរិភោគ 7 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ ឬ**
  បរិភោគ ត្រីប្លីហ្គែល ឬ ត្រីរីឌៀសាន់ហ្វីស
  5 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ ឬ
- **បរិភោគ 2 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ ឬ**
- **បរិភោគ** ត្រីស្ត្រាយបាស **2 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ ឬ**
  បរិភោគ ត្រីបាសមាត់ធំ ឬត្រីស្នឹជិនពណ៌ស
  1 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍

កុំបរិភោគត្រី ឬ ងាវគ្រំ ដែលចាប់បាន ពីកំពង់ផែក្រុងស្តុកតុន

♥ ហេតុអ្វីបរិភោគត្រី?

បរិភោគត្រី គឺល្អសម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រីមានសារធាតុអូមេហ្គា-3 (Omega-3s) ដែលអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ជំងឺបេះដូង និងឲ្យ ខួរក្បាលរបស់កុមារនិងទារកក្នុងផ្ទៃលូតលាស់ល្អ។

តើអ្វីទៅជាការបារម្ភ?

ត្រីខ្លះមានកម្រិតជាតិបារ៉ែត និង ភីស៊ីប៊ី (PCBs) ខ្ពស់។ ជាតិបារ៉ែតអាច ធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខួរក្បាល ជាពិសេស ទារកមិនទាន់កើត និងកុមារ។ ភីស៊ីប៊ី (PCBs) អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺមហារីក។

តើបរិភោគមួយពេលទំហំប៉ុណ្ណា?

សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ

សម្រាប់កុមារ

បរិមាណត្រីដែលណែនាំឲ្យបរិភោគនេះ គឺ មានទំហំនិង កម្រាស់ប្រហែលបាតដៃរបស់អ្នក។ ឲ្យកុមារបរិភាគក្នុង បរិមាណតិចជាង។

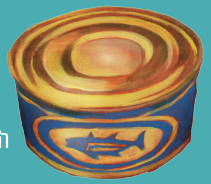
ការណែនាំអំពីការទិញត្រី សម្រាប់ស្ត្រីអាយុ 18 ឆ្នាំដល់ 45 ឆ្នាំ និងកូនក្មេង 1 ឆ្នាំដល់ 17 ឆ្នាំ

កុំបរិភោគត្រីដែលចាប់បានដោយ គ្រួសារឬ មិត្តភ័ក្តិក្នុងសប្តាហ៍ តែមួយផ្ទួនគ្នានឹងត្រីដែលទិញនៅហាងឬភោជនីយដ្ឋាន។ សម្រាប់ត្រីដែលអ្នកទិញ៖

- **អាចបរិភោគបានដោយសុវត្ថិភាព 2 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍**សម្រាប់ត្រីដែលមាន បារ៉ែតទាប ដូចជា ត្រីសិលមិន ♥, ត្រីផុលឡុក ត្រីខែតហ្វីស ត្រីទីឡាប់យ៉ា កំពឹស ត្រីអែនឆូវី ♥ ត្រីសាឌីន ត្រីត្រោត♥ឬត្រីខធូណាដុំដាក់កំប៉ុង

ឬ

- **អាចបរិភោគបានដោយ សុវត្ថិភាពម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍** ត្រីដែលមានជាតិបារ៉ែត មធ្យមមានដូចជា ត្រីខធូណាកំប៉ុង (ពណ៌ស) ♥



- **កុំបរិភោគ** ត្រីឆ្លាម ត្រីសតហ្វីស ត្រីថាលហ្វីស ឬ ត្រីឃីងម៉ាខារែល

♥ = កម្រិតខ្ពស់ នៃជាតិអូមេហ្គា-3 (Omega-3s)

ការិយាល័យគ្រប់គ្រងគ្រោះថ្នាក់សុខភាពរដ្ឋកាលីហ្វកញ៉ា
www.oehha.ca.gov/fish.html
(916) 327-7319 ឬ (510) 622-3170

Khmer 10/15

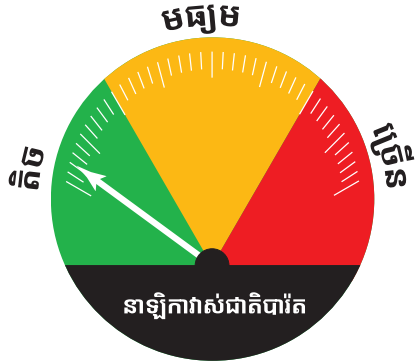
ការណែនាំអំពីការបរិភោគត្រី ដែលចាប់បានក្នុង

ទន្លេសេនវូយីន

ពីទំនប់ហ្វ្រាយអិន ទៅកំពង់ផែក្រុងស្តុកតុន

ការណែនាំសម្រាប់ការបរិភោគត្រី ដែលចាប់បាននៅក្នុង ទន្លេសេនវូយីន

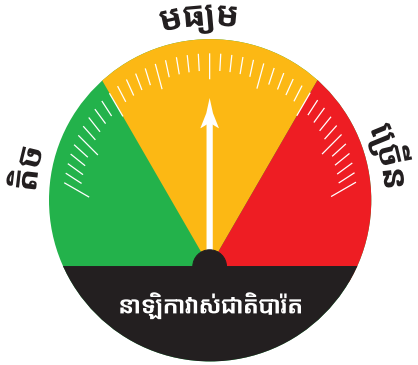
ស្ត្រីមានអាយុពី 18 ឆ្នាំដល់ 45 ឆ្នាំ និងកុមារមានអាយុពី 1 ឆ្នាំដល់ 17 ឆ្នាំ



ត្រីប៊្លូហ្គែល ឬ រីឌៀសាន់ហ្វីស
(Bluegill or redear sunfish)

ត្រីស្ទីលហេដត្រោត*
(Steelhead trout*)

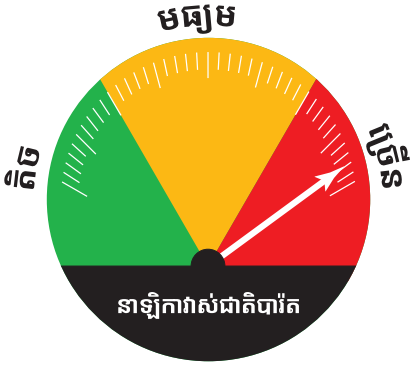
ត្រីអាមេរិខិនសាដ ♥
(American shad)



ត្រីខែតហ្វីស (Catfish)

ត្រីខាប (Carp)

ត្រីសាក់ឃើ (Sucker)



ត្រីស្ត្រាយបាស (Striped bass)

ត្រីបាសមាត់ធំ
(Largemouth bass)

ត្រីស្ទឺជិន ពណ៌ស (White sturgeon)

♥ = កម្រិតខ្ពស់ នៃជាតិអូមេហ្គា-3 (Omega-3s)

* វាគឺជាការស្របច្បាប់ក្នុងការរក្សាកន្លែងភ្ញាស់ពងត្រី ស្ទីលហេដ (steelhead) និងតែនៅក្នុងតំបន់ទឹកដែលបានជ្រើសរើស សូមចូលមើល www.wildlife.ca.gov/Regulations

បរិភោគ 2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ
បរិភោគត្រីសាដ 3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

ឬ

បរិភោគ 1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

កុំបរិភោគ
កុំបរិភោគត្រី ឬ ងាវគ្រំដែលចាប់បាន
ពីកំពង់ផែ ក្រុងស្តុកតុន