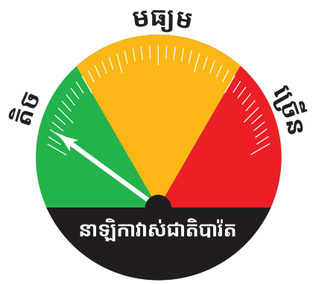
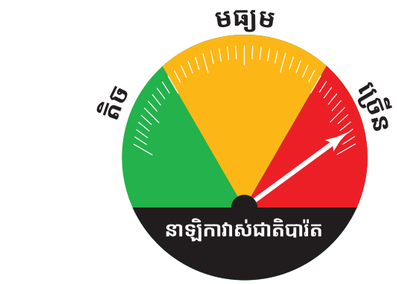
ការណែនាំសម្រាប់ការបរិភោគត្រី ដែលចាប់បាននៅក្នុង ដីសណ្ត (ដែលតា) ភាគកណ្តាល និងភាគខាងត្បូង

អត្ថបទផ្តល់យោបល់នេះគឺសម្រាប់ផ្លូវទឹកទាំងអស់ នៅក្នុងដីសណ្ត (ដែលតា) ភាគខាងជើងមហាវិថី លេខ 12 (លើកលែងតែ ទន្លេសាក់ក្រាមេនតូ) និងទន្លេសេនវ៉ូយីននៅខាងត្បូងក្រុងស្តុកតុន។

ស្ត្រីមានអាយុពី 18 ឆ្នាំដល់ 45 ឆ្នាំនិងកុមារមានអាយុពី 1 ឆ្នាំដល់ 17 ឆ្នាំ





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

* វាគឺជាការស្របច្បាប់ក្នុងការរក្សាកន្លែងភ្ជាស់ពងត្រី ស្ទីលហេដ (steelhead) និងតែនៅក្នុងតំបន់ទឹកដែលបាន ជ្រើសរើស សូមចូល www.wildlife.ca.gov/Regulations

បរិភោគ 2 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ឬ
បរិភោគលៀស 7 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

ឬ

បរិភោគ 1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍

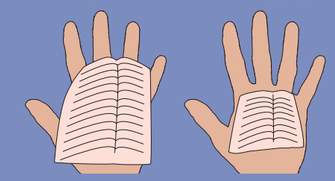
កុំបរិភោគ

កុំបរិភោគត្រី ឬគ្រំងារដែលចាប់បាន
ពីកំពង់ផែក្រុងស្តុកតុន

បុរសមានអាយុលើសពី 17 ឆ្នាំ និងស្ត្រីអាយុលើសពី 45 ឆ្នាំអាចបរិភោគត្រីច្រើន

- **បរិភោគ** ក្រេហ្វីស **7 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ឬ**
  បរិភោគ ត្រីខែតហ្វីស **5 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ ឬ**
- **បរិភោគ 2 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ឬ**
- **បរិភោគ** ត្រីស្ត្រាយបាស **2 ដងក្នុងមួយ សប្តាហ៍ ឬ**
  បរិភោគ ត្រីស្ទីជិន **1 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍**
  កុំបរិភោគត្រី ឬគ្រំងារដែលចាប់បាន ពីកំពង់ផែក្រុងស្តុកតុន

តើបរិភោគមួយពេលទំហំប៉ុណ្ណា?



សម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ **សម្រាប់កុមារ**

ទំហំត្រីដែលណែនាំឲ្យបរិភោគនេះ គឺ មានទំហំ និងកម្រាស់ប្រហែលបាតដៃរបស់អ្នក។ ឲ្យកុមារបរិភោគក្នុងបរិមាណតិចជាង។

♥ ហេតុអ្វីបរិភោគត្រី?

បរិភោគត្រី គឺល្អសម្រាប់សុខភាពរបស់អ្នក។ ត្រីមានសារធាតុអូមេហ្គា-3 (Omega-3s) ដែលអាចកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ជំងឺបេះដូង និងជួយឲ្យខួរក្បាលរបស់កុមារនិងទារកក្នុងផ្ទៃ លូតលាស់ល្អ។

តើអ្វីទៅជាការបារម្ភ?

ត្រីខ្លះមានកម្រិតជាតិបារ៉ត និង ភីស៊ីប៊ី (PCBs) ខ្ពស់។ ជាតិបារ៉តអាចធ្វើឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដល់ខួរក្បាល ជាពិសេសទារកមិនទាន់កើត និងកុមារ។ ភីស៊ីប៊ី (PCBs) អាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺមហារីក។

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

Khmer 10/15