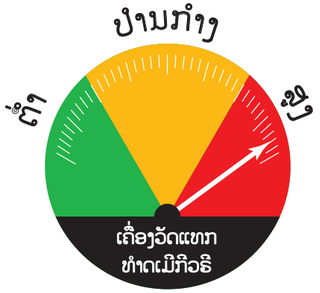
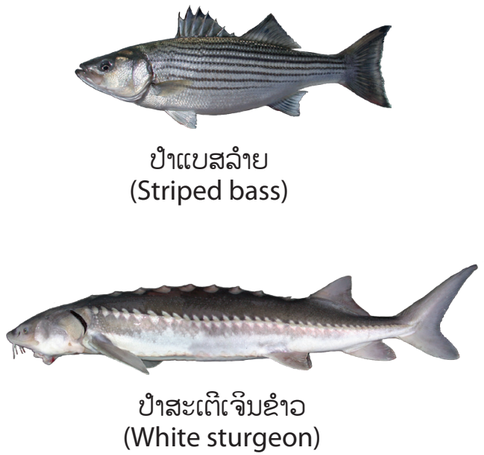
ຄຳຊີ້ນຳໃນການກິນປາທີ່ຖືກຕົກໄດ້ຢູ່ໃນປາກຕໍ່ແມ່ນ້ຳພຳກກຳງ ແລະ ພຳກໃຕ້

ລວມເອົາແຫຼ່ງນ້ຳທຸກໆບ່ອນຢູ່ໃນພື້ນທີ່ທຳງໃຕ້ຂອງທຳງຫຼວງຮຳ ຍເວ 12 (ຍົກເວັ້ນແຕ່ແມ່ນ້ຳຊຳກຣຳເມັນໂຕ ແລະ ແມ່ນ້ຳແຊນວົວກິນໃຕ້ຈຳກເມືອງສະຕອກຕອນ)

ສຳລັບຜູ້ຍິງອຳຍຸ 18-45 ປີ ແລະ ເດັກນ້ອຍອຳຍຸ 1-17 ປີ





♥ = ສູງໃນທຳດໂອເມກຳ Omega-3s

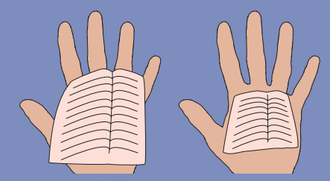
* ມັນຖືກຕ້ອງຕຳມກົດໝາຍເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະເອົາໄວ້ປາສະຕີສເຮດທີ່ລ້ຽງເອົາ ແລະ ຢູ່ໃນນ້ຳບຳງບ່ອນເທົ່ານັ້ນ, ຈົ່ງເບິ່ງ www.wildlife.ca.gov/Regulations

2 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດ ຫຼື 7 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດໜຶ່ງສຳລັບຫອຍ	ຫຼື	1 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດ	ຢ້າສູ່ກິນ ແລະ ຢ້າສູ່ກິນປາ ຫຼື ຫອຍທຸກຢ້າງຈຳກ ທຳເຮືອເມືອງສະຕອກຕອນ

ຜູ້ຊຳຍກຳຍເກີນ 17 ປີ ແລະ ຜູ້ຍິງກຳຍເກີນ 45 ປີ ສຳມຳດກິນປາຫລຳຍກວຳໄດ້ຢ້າງປອດພັຍ

- 7 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດ ຫຼື
  5 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດປາເຄຼຟິຊ ຫຼື ດຸກແຄດຟິຊ ຫຼື
- 2 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດ ຫຼື
- 2 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດປາແບສລຳຍ ຫຼື
  1 ສ່ວນຕໍ່ອຳທິດປາສະເຕີເຈີນຂຳວ,
  ຢ້າສູ່ກິນປາ ຫຼື ຫອຍແນວໃດຈຳກ ທຳເຮືອເມືອງສະຕອກຕອນ

ກຳນກິນອຳຫຳນສ່ວນໜຶ່ງແມ່ນຫຍັງ?



ກຳນກິນເທື່ອໜຶ່ງສຳລັບປາທີ່ຖືກແນະນຳແມ່ນ ປະມຳນຂະໜຳດ ແລະ ຄວຳມໜຳຂອງມືຂອງທຳນ. ເອົາໃຫ້ເດັກນ້ອຍກຳນກິນເທື່ອໜຶ່ງທີ່ນ້ອຍກວຳ.

♥ ເປັນຫຍັງຈຶ່ງກິນປາ?
ກຳນກິນປາແມ່ນດີສຳລັບສຸຂະພຳບຂອງທຳນ. ປຳມີທຳດໂອເມກຳ Omega-3s ທີ່ສຳມຳດ ຫຼຸດຜ່ອນກຳນສ່ຽງອັນຕະລຳຍຂອງທຳນສຳລັບ ໂຣກຫົວໃຈ ແລະ ປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນທີ່ວຳສະໝອງ ເຕີບໂຕແນວໃດຢູ່ໃນເດັກທີ່ຍັງຢູ່ໃນທ້ອງແມ່ ເດັກນ້ອຍ.

ຄວຳມເປັນຫ່ວງກັງວົນແມ່ນຫຍັງ?
ປຳບຳງຊະນິດມີລະດັບຂອງທຳດເມີກີວຣີ ແລະ ທຳດ PCBs ສູງ. ທຳດເມີກີວຣີສຳມຳດເປັນ ອັນຕະລຳຍຕ່ສະໝອງໂດຍສະເພຳະແລ້ວ ໃນເດັກທຳຣົກເກີດໃໝ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍ. ທຳດ PCBs ສຳມຳດກ່ໃຫ້ເກີດພະຍຳດມະເຮັງ.

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

Lao 10/15