



**Phụ Nữ**  
(18 – 49 Tuổi)

**Trẻ Em**  
(1 – 17 Tuổi)

**6** TỔNG CỘNG 6  
SUẤT MỖI  
TUẦN

HOẶC

**2** TỔNG CỘNG 2  
SUẤT MỖI  
TUẦN

HOẶC

**1** TỔNG CỘNG 1  
SUẤT MỖI  
TUẦN

**0** KHÔNG  
NÊN ĂN



California Office of  
Environmental Health  
Hazard Assessment

web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
điện thoại (916) 324-7572  
Vietnamese

# HƯỚNG DẪN ĂN CÁ TỪ BỜ BIỂN CALIFORNIA

Các khuyến nghị dành cho những khu vực không  
công bố khuyến nghị cụ thể

**PHỤ NỮ TỪ 18 – 49 TUỔI VÀ  
TRẺ EM TỪ 1 – 17 TUỔI**

## Ăn loại Cá Tốt

Ăn cá có ít hóa chất  
có thể mang lại lợi ích  
về sức khỏe cho trẻ  
em và người lớn.



## Tránh loại Cá Có Hại

Ăn cá có mức hóa chất  
cao như là thủy ngân  
hay PCB có thể gây ra  
các vấn đề sức khỏe  
cho trẻ em và người lớn.



## Chọn loại Cá Phù Hợp

Các hóa chất có thể  
gây hại hơn cho thai  
nhi và trẻ em.



Các loài cá bẹt nhỏ bao gồm  
(Small Flatfish Species): Cá bơn  
sao kim cương, cá sanddab vây dài,  
sanddab có đốm, và cá bơn có đốm



Các loài cá lù đù  
bao gồm (Croaker):  
Trắng và vây vàng



Họ cá lù đù (Queenfish)



Các loài cá surfperch  
chứa ít PCB bao gồm  
(Low-PCB Surfperch  
Species): Shiner, silver  
và walleye



Các loài cá surfperch chứa cực ít PCB  
bao gồm (Very Low-PCB Surfperch  
Species): Cá vân, màu đen, màu trắng,  
và loại pile, rainbow, và spotfin



Họ cá ớt me  
(Topsmelt)



Họ cá vược  
(Barred Sand Bass)



Họ cá bóng biển  
(Cabezon)



Họ cá lù đù  
(California Corbina)



Họ cá vược (Kelp Bass)



Họ lục tuyền  
(Lingcod)



Các loài cá quân chứa thủy ngân ở mức vừa  
bao gồm (Medium-Mercury Rockfish  
Species): Màu đen, màu xanh dương, màu  
nâu, màu đỏ, và loài kelp, olive, và rosethorn



Các loài cá quân chứa thủy ngân  
ở mức cao bao gồm (High-  
Mercury Rockfish Species): Màu  
đen và vàng, loài china, copper  
và gopher



Cá mập (Sharks)

### Kích cỡ mỗi suất

Một suất là một miếng  
cá có kích cỡ và chiều  
dày khoảng bằng bàn  
tay của bạn. Cho trẻ  
em ăn suất nhỏ hơn.

Đối với  
người lớn



Đối với  
trẻ em



Chỉ ăn  
thịt cá lọc xương, không da



Một số hóa chất có nhiều hơn ở da, mỡ và ruột.

Chỉ ăn phần thịt





**Phụ Nữ**  
(50+ Tuổi)

**Đàn Ông**  
(18+ Tuổi)

**6** TỔNG CỘNG 6  
SUẤT MỖI  
TUẦN

HOẶC

**4** TỔNG CỘNG 4  
SUẤT MỖI  
TUẦN

HOẶC

**2** TỔNG CỘNG 2  
SUẤT MỖI  
TUẦN

HOẶC

**1** TỔNG CỘNG 1  
SUẤT MỖI  
TUẦN



California Office of  
Environmental Health  
Hazard Assessment

web [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
email [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
điện thoại (916) 324-7572  
Vietnamese

# HƯỚNG DẪN ĂN CÁ từ BỜ BIỂN CALIFORNIA

Các khuyến nghị dành cho những khu vực không  
công bố khuyến nghị cụ thể

**PHỤ NỮ TỪ 50 TUỔI TRỞ LÊN VÀ  
ĐÀN ÔNG TỪ 18 TUỔI TRỞ LÊN**

## Ăn loại Cá Tốt

Ăn cá có ít hóa chất  
có thể mang lại lợi  
ích về sức khỏe  
cho trẻ em và  
người lớn.



## Tránh loại Cá Có Hại

Ăn cá có mức hóa chất  
cao như là thủy ngân  
hay PCB có thể gây ra  
các vấn đề sức khỏe  
cho trẻ em và người lớn.



## Chọn loại Cá Phù Hợp

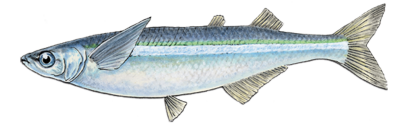
Các hóa chất có  
thể gây hại hơn  
cho thai nhi và  
trẻ em.



Các loài cá bẹt nhỏ bao gồm (Small Flatfish Species): Cá bơn sao kim cương, cá sanddab vây dài, sanddab có đốm, và cá bơn có đốm



Các loài cá surfperch chứa cực ít PCB bao gồm (Very Low-PCB Surfperch Species): Có vằn, màu đen, màu trắng, và loại pile, rainbow, và spotfin



Họ cá ốt me (Topsmelt)



Các loài cá lù đù bao gồm (Croaker): Trắng và vây vàng



Họ cá lù đù (Queenfish)



Các loài cá quân chứa thủy ngân ở mức vừa bao gồm (Medium-Mercury Rockfish Species): Màu đen, màu xanh dương, màu nâu, màu đỏ, và loài kelp, olive, và rosethorn



Họ cá vược  
(Barred Sand Bass)



Họ cá bóng biển  
(Cabezon)



Họ cá vược (Kelp Bass)



Họ lục tuyến (Lingcod)



Các loài cá surfperch chứa ít PCB bao gồm (Low-PCB Surfperch Species): Shiner, silver và walleye



Họ cá lù đù (California Corbina)



Các loài cá quân chứa thủy ngân ở mức cao bao gồm (High-Mercury Rockfish Species): Màu đen và vàng, loài china, copper và gopher



Cá mập (Sharks)

### Kích cỡ mỗi suất

Một suất là một miếng cá có kích cỡ và chiều dày khoảng bằng bàn tay của bạn. Cho trẻ em ăn suất nhỏ hơn.

Đối với  
người lớn



Đối với  
trẻ em



Chỉ ăn  
thịt cá lọc xương, không da



Một số hóa chất có nhiều hơn ở da, mỡ và ruột.

Chỉ ăn phần thịt

