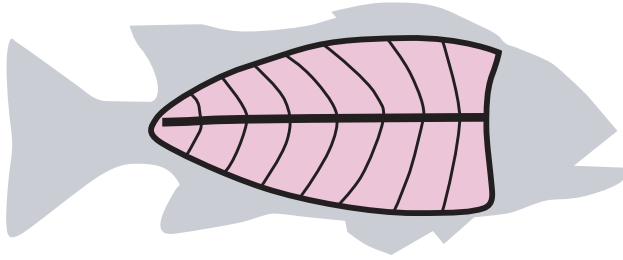


Giảm bớt nhiễm độc DDT và PCB



Chỉ ăn phần nạc của cá!

- Chỉ tay DDT và PCB kết cấu trong các phần mỡ của cá.

Làm sạch CÁ:

- Chỉ tay Vớt bỏ phần đầu, ruột, thận và gan CÁ
- Chỉ tay Cắt bỏ mỡ, da và vùng bụng CÁ trước khi nấu nướng.

Chế biến thức ăn bằng CÁ:

- Chỉ tay Nướng trong lò hay nướng bằng than, nấu hay hấp CÁ và bỏ đi nước CÁ chảy ra trong khi nấu nướng.
- Chỉ tay Chỉ dùng phần nạc của CÁ để nấu canh, hầm hay chowder.

Lưu ý!



Chất độc DDT, PCB và Thủy Ngân có thể tạo những nguy hiểm lớn hơn cho trẻ sơ sinh và trẻ em. Tuân theo những hướng dẫn trong tờ này rất quan trọng cho phụ nữ có thai, hay sắp có thai, cho con bú, và trẻ em để giảm thiểu nhiễm độc.

Những nơi có thể cung cấp thêm tin tức:

- Los Angeles County Department of Health Services: (213) 240-7785
- County of Orange, Health Care Agency, Environmental Health: (714) 667-3600
- City of Long Beach, Department of Health and Human Services, Bureau of Environmental Health: (562) 570-4134
- U.S. EPA: (800) 231-3075
- Hội Cộng Đồng Người Việt Orange County (714) 839-4441
- Fish Contamination Education Collaborative: www.pvsfish.org



Presented by: California Department of Health Services/EHIB; California Office of Environmental Health Hazard Assessment; National Oceanic and Atmospheric Administration; Montrose Settlements Restoration Program, U.S. Environmental Protection Agency.

Hãy Bảo Vệ Sức Khỏe Của Quý Vị!

Bắt và ăn cá không bị nhiễm độc!



Ăn CÁ tốt cho sức khỏe, nhưng có một số loại cá đánh bắt ngoài khơi Los Angeles County và Orange County đã bị nhiễm độc hóa chất Thủy Ngân, DDT và PCB.

Hãy tìm hiểu về những loại cá này!