

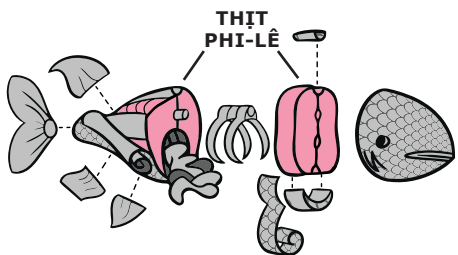


Không ăn **BẤT KỲ** bộ phận nào của năm loại cá bị ô nhiễm được liệt kê trên thẻ này

### GIẢM THIỂU RỦI RO CỦA QUÝ VỊ

Một số bộ phận của cá có nhiều khả năng nhiễm chất độc hại

- ✓ Chỉ ăn phần thịt không da của miếng phi-lê
- ✓ Nướng lò, nướng vỉ, hấp, hoặc chiên cá.



🍴 ĂN	🚫 KHÔNG ĂN
THỊT PHI-LÊ (PHẦN NẠC)	ĐẦU DA MỠ NỘI TẠNG



## ĂN CÁ BỊ NHIỄM ĐỘC CÓ THỂ GÂY HẠI CHO SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ!

Một số loại cá đánh bắt từ thềm lục địa

**Palos Verdescó thể nhiễm chất:**

• PCBs

(polychlorinated biphenyls)

• DDT

(dichlorodiphenyltrichloroethane)



Người tiêu thụ tiếp xúc với PCBs hoặc DDT có thể có nguy cơ cao mắc những bệnh nghiêm trọng, bao gồm ung thư.



Ăn cá nhiễm độc không gây bệnh ngay lập tức. PCBs và DDT có thể tích tụ trong cơ thể quý vị theo thời gian và gây ra các vấn đề sức khỏe về lâu dài.



PCBs và DDT có thể gây hại đặc biệt cho trẻ em và thai nhi đang phát triển ngay cả trước khi bé ra đời (trong khi mang thai).

## KHÔNG ĂN



**Cá Đù Trắng**  
(White Croaker)



**Cá Vược Cát**  
(Barred Sand Bass)



**Cá Đù Đen**  
(Black Croaker)



**Cá Suốt**  
(Topsmelt)



**Cá Nhông**  
(Barracuda)

Những loại cá trên nhiễm các chất độc hại có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, bao gồm ung thư.

Tìm hiểu thêm tại [www.pvsfish.org](http://www.pvsfish.org)



## TỰ VẤN TIÊU THỤ CÁ

TỪ BẾN SANTA MONICA  
ĐẾN BẾN SEAL BEACH



- 1 Bến Santa Monica
- 2 Bến Venice
- 3 Bến Hermosa Beach
- 4 Bến Redondo Beach
- 5 Bến Cabrillo
- 6 Bến J
- 7 Cảng Rainbow (Cầu Vồng)
- 8 Bến Belmont
- 9 Bến Seal Beach



**⊘ Cá Đù Trắng**



**⊘ Cá Đù Đen**



**⊘ Cá Vược Cát**



**⊘ Cá Nhông**



**⊘ Cá Suốt**

## ✓ CÁC LOẠI CÁ AN TOÀN ĐỂ ĂN ✓

LUÔN KIỂM TRA GIỚI HẠN KÍCH THƯỚC VÀ SỐ LƯỢNG ĐÁNH BẮT



**Họ Cá Suốt (Jacksmelt)**

**Cá Tráp Trắng**



**Cá Surfperch**



**Cá Bơn California**



**Cá Thu Thái Bình Dương**

**Cá Mòi Thái Bình Dương**



**Cá Vược Tảo (Kelp Bass)**



**Cá Lù Đù Vàng**

**Họ Cá Lù Đù**



**Cá Đuối Mũi Xèng**



**Cá Ngừ Thái Bình Dương**

Mặc dù các loại cá này an toàn để ăn hơn, quý vị chú ý không ăn quá khẩu phần khuyến nghị hàng tuần. Để tìm hiểu thêm về các đề xuất hiện tại, xin truy cập [pvsfish.org/fishing/what-fish-are-safe-eat](http://pvsfish.org/fishing/what-fish-are-safe-eat)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12