



保護您自己及您家人免受

魚類所含 水銀的傷害

下列物件的資訊：

- 已經懷孕或可能懷孕的婦女
- 哺乳婦女
- 17歲以下少年兒童

吃魚對您而言既營養又有益健康。大多數魚類都是安全可食用。但是部分魚類可能含有一種稱為水銀的危險化學物質。若您食用不適當的魚類，或者食用太多魚，您的體內可能會蓄積著水銀。若您正好懷孕或正在哺乳，水銀即可能也會傷及您的寶寶。

計劃懷孕嗎？

若可能，請在懷孕前1年開始遵守安全標準。這樣才能讓您的身體有足夠時間去除您已吃魚類的水銀含量。

水銀是什麼？

水銀是一種可於土壤、岩石、空氣及水中發現的金屬。水銀最常用於溫度計、電池、電燈及其他產品。部份工業會將水銀釋放於空氣、土壤及水中。

我可以食用商店或餐廳內的魚類嗎？

您在商店或餐廳內購買的魚類都非常安全。但是這些魚類仍可能含有水銀。若想瞭解您購買的所有魚類及貝類，請查看下一頁表內所示標準。

家人或朋友釣到的魚類可以食用嗎？

加州某些地區的魚類體內含有水銀或其他化學物質。這類地區都有一份稱為「健康建議」(health advisories)的警告文件。健康建議會告訴您哪些魚類可安全食用及其份量。請隨時注意查看健康建議是否列有您釣魚的所在地區。若沒有您釣魚地區的建議，則請查看表內所示標準。

兒童食用魚類安全嗎？

水銀對兒童都會有害。17歲以下少年兒童有特別的標準。務必遵守表格所示標準。

水銀如何對我的寶寶造成傷害？

當您懷孕或哺乳時，水銀就會對您的寶寶造成傷害。母親體內若存有許多水銀，則生出來的寶寶就可能生長較緩慢，且學習可能會有問題。幼兒也可能因水銀而受到傷害。若您擔心孩子的健康，請打電話與您的醫生聯絡。



食用魚類的安全標準

勿吃鯊魚、旗魚、馬頭魚或青花魚

懷孕婦女、哺乳婦女及可能懷孕婦女

您在商店或餐廳內購買的魚類

每周最多食用2餐*(12盎司)在商店或餐廳內購買的魚類及貝殼類。

或

親友釣到的魚類

注意查看健康建議是否列有您釣魚的所在地區。若沒有釣魚地區的健康報告：每周最多食用1餐*親友釣到的魚類。

17歲以下少年和兒童

參照上述建議，按比例減少使用量

- * 1餐大約是6盎司烹煮的魚或1/2磅(8盎司)生魚。
- 罐裝金槍魚是烹煮的魚，1餐只能吃1罐(6盎司)。
- 6盎司的魚約等於二副撲克牌的大小。
- 8盎司(1/2磅)生魚約等於一本平裝薄書大小。

降低所食用魚類水銀含量的須知：

- 不要超過建議的食用量。例如，若已食用1/2磅親友釣的魚，這周不要再食用其他魚類。
- 若一周內食用魚類超過建議食用量，下周則應食用魚類低於建議食用量。
- 食用在商店購買的鮫魚、鮭魚、蝦及扇貝，這些魚類或貝殼類的水銀含量較少或完全不含水銀。
- 食用不同的魚類。
- 若您要食用罐頭金槍魚，請吃切塊或切塊淡色金槍魚，其水銀含量比整塊白色或切塊白色金槍魚的少。
- 切勿食用魚的內臟。
- 食用小魚，而不要食用大條的老魚，因為小魚的水銀含量通常較少。
- 務必遵守標準或建議，因為清理或烹煮魚類都無法去除水銀。

若要瞭解有關健康建議的資訊，請聯絡：

- 您本地的衛生部門
可上網址查明郡縣所屬的衛生部門：www.dhs.ca.gov/home/hsites/hdlinks.htm
- 加州環境保護局(California Environmental Protection Agency)
環境衛生危害評估/殺蟲及環境毒物科辦事處(Office of Environmental Health Hazard Assessment/Pesticide and Environmental Toxicology Section)
(916) 327-7319 或 (510) 622-3170 www.oehha.ca.gov/fish.html

