



Bảo Vệ Bản Thân và Gia Đình Quý Vị Tránh

# THỦY NGÂN TRONG CÁ

Thông tin dành cho:

- Những phụ nữ đang mang thai hoặc có thể thụ thai
- Những phụ nữ đang cho con bú sữa mẹ
- Trẻ em và thanh thiếu niên dưới 17 tuổi

Cá là nguồn thức ăn tốt và giàu dinh dưỡng. Chúng ta có thể sử dụng đa số các loại cá làm thực phẩm một cách an toàn. Tuy nhiên, một số loại cá có thể chứa một chất hóa học nguy hiểm gọi là thủy ngân. Nếu ăn các loại cá có chất độc hoặc ăn quá nhiều cá, quý vị có thể có thủy ngân trong người. Nếu quý vị đang mang thai, hoặc cho con bú sữa mẹ, thủy ngân cũng có thể gây tổn hại cho con quý vị.

## Thủy ngân là gì?

Thủy ngân là một loại kim loại tìm thấy trong đất, đá, không khí, và nước. Thủy ngân được sử dụng trong các loại nhiệt kế, pin, đèn và các sản phẩm khác. Một số ngành kỹ nghệ thải thủy ngân vào trong không khí, đất và nước.

## Thủy ngân có thể gây tổn hại cho con tôi như thế nào?

Thủy ngân có thể gây tổn hại cho con quý vị khi quý vị đang mang thai hoặc cho con bú sữa mẹ. Những trẻ em sinh ra có mẹ có nhiều thủy ngân trong người có thể phát triển chậm hơn và có các vấn đề về nhận thức. Thủy ngân cũng có thể gây tổn hại cho trẻ nhỏ. Nếu quý vị lo ngại về sức khỏe của con quý vị, xin gọi bác sĩ của quý vị.

## Tôi có thể ăn cá mua từ tiệm hoặc nhà hàng hay không?

Đa số các loại cá mà quý vị mua tại các tiệm thực phẩm hoặc nhà hàng đều an toàn. Nhưng ngay cả các loại cá này cũng có thể có thủy ngân. Đối với tất cả các loại cá và tôm cua nghêu sò mà quý vị mua, hãy làm theo các qui định hướng dẫn ghi trong bảng ở trang kế tiếp.

## Vậy còn cá mà gia đình hoặc bạn bè đánh bắt được thì sao?

Cá từ một số vùng ở tiểu bang Californiacó chứa thủy ngân hoặc các hóa chất khác. Các khu vực này có các cảnh báo gọi là “các khuyến cáo y tế”. Các khuyến cáo y tế thông báo cho quý vị biết các loại cá và lượng cá mà quý vị có thể ăn một cách an toàn. Luôn tuân theo khuyến cáo y tế cho khu vực đánh bắt loại cá mà quý vị ăn. Nếu không có khuyến cáo, quý vị nên tuân theo các qui định hướng dẫn ghi trong bảng.

## Vậy còn trẻ em thì sao?

Thủy ngân cũng có thể gây tổn hại cho trẻ em. Có các qui định hướng dẫn đặc biệt dành cho trẻ em và thiếu niên dưới 17 tuổi. Bảo đảm tuân theo các qui định hướng dẫn ghi trong bảng.

## Quý vị đang dự định có thai?

Nếu có thể, quý vị nên bắt đầu tuân theo các hướng dẫn về an toàn một năm trước khi thụ thai. Làm như vậy sẽ giúp cơ thể của quý vị có thời gian loại thải thủy ngân mà quý vị có khi ăn cá.



# CÁC QUI ĐỊNH HƯỚNG DẪN VỀ AN TOÀN LIÊN QUAN TỚI VIỆC ĂN CÁ

**KHÔNG NÊN ĂN** cá mập, cá kiếm, cá chim, hoặc cá ngừ (king mackerel).

## NHỮNG PHỤ NỮ ĐANG MANG THAI, PHỤ NỮ ĐANG CHO CON BÚ SỮA MẸ, VÀ PHỤ NỮ CÓ THỂ THỤ THAI

### Cá Mà Quý Vị Mua ở Tiệm hoặc Nhà Hàng

Ăn cá và tôm cua, ngẫu nhiên mua tại các tiệm hoặc nhà hàng tối đa là 2 BỮA\* MỘT TUẦN (12 ounces).

**HOẶC**

### Cá Do Gia Đình hoặc Bạn Bè Đánh Bắt Được

Luôn tuân theo các khuyến cáo về y tế cho những khu vực nơi cá được đánh bắt. Nếu không có các khuyến cáo:

Ăn cá do gia đình hoặc bạn bè đánh bắt được tối đa là 1 BỮA\* MỘT TUẦN

## TRẺ EM VÀ THANH THIẾU NIÊN DƯỚI 17 TUỔI

Giống như trên nhưng ăn khẩu phần ít hơn

\* 1 bữa tương đương khoảng 6 ounces cá được nấu chín hoặc 1/2 pound (8 ounces) cá chưa được nấu chín.

1 lon (6 ounces) cá thu vụn tương đương với một bữa. Quý vị có thể ăn tới hai lon một tuần. Miếng cá thu nướng và cá thu albacore (trắng) có nhiều thủy ngân. Quý vị có thể ăn tới 6-ounces cá thu albacore hoặc cá thu nướng trong một tuần, nhưng không nên ăn các loại cá khác trong tuần đó.

6 ounces cá có kích thước bằng khoảng 2 xấp quân bài.

8 ounces (1/2 pound) cá chưa được nấu chín có kích thước bằng khoảng một cuốn sách mỏng có bìa giấy mềm.

### Các lời khuyên để giúp giảm bớt lượng thủy ngân do ăn cá:

- Không ăn thêm lượng cá được khuyến cáo. Thí dụ nếu quý vị ăn 1/2 pound cá do bạn bè hoặc gia đình đánh bắt được, không nên ăn bất kỳ loại cá nào khác trong tuần đó.
- Nếu lượng cá mà quý vị ăn trong một tuần nhiều hơn lượng cá được khuyến cáo, hãy ăn ít hơn lượng cá được đề nghị trong tuần tiếp theo.
- Ăn cá basa (catfish) được nuôi tại nông trại mà quý vị mua ở tiệm, cá rô phi, cá hồi hoang dã, cá minh thái (pollock), tôm, và sò điệp có ít hoặc không có thủy ngân.
- Ăn nhiều loại cá khác nhau.
- Ăn cá thu vụn thay vì ăn cá thu albacore (cá thu trắng có thịt chắc) hoặc các miếng cá thu nướng vì cá thu vụn có ít thủy ngân hơn.
- Không ăn lòng ruột cá.
- Ăn cá nhỏ thay vì ăn cá to vì cá nhỏ thường có ít thủy ngân hơn.
- Việc làm sạch và nấu cá sẽ không giúp loại bỏ được thủy ngân. Bảo đảm tuân theo các qui định hướng dẫn và khuyến cáo về y tế.

### Để biết thêm chi tiết về các khuyến cáo y tế, xin liên lạc:

- Bộ y tế tại địa phương: [www.dhs.ca.gov/home/hsites/hdlinks.htm](http://www.dhs.ca.gov/home/hsites/hdlinks.htm)
- Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Tiểu Bang California, Văn Phòng Thẩm Định Hiểm Họa đối với Sức Khỏe Môi Trường / Ban Phụ Trách Tình Trạng Nhiễm Độc Môi Trường và Thuốc Trừ Sâu (916) 327-7319 hoặc (510) 622-3170 [www.oehha.ca.gov/fish.html](http://www.oehha.ca.gov/fish.html)

