

## دليل لتناول الأسماك

### جنوب رصيف سيل بيتش إلى سان ماتيو بوينت

(مقاطعة أورانج)

السيدات من سن 18 - 49 سنة  
والأطفال من 1 - 17 سنة



السيدات  
(18-49 سنة)  
الأطفال  
(1-17 سنة)

إجمالي الحصص  
في أسبوع 4

أو

إجمالي الحصص  
في أسبوع 2

أو

إجمالي الحصص  
في أسبوع 1

لا تتناول 0

### اختر السمكة المناسبة

قد تكون المواد الكيميائية أكثر ضررًا للأطفال والرضع الذين لم يُولدوا بعد.



### تجنب الأسماك السيئة

قد يسبب تناول الأسماك التي تحتوي على مستويات أعلى من المواد الكيميائية مثل الزئبق أو مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور مشكلات صحية للأطفال والبالغين.



### تناول السمك الجيد

قد يوفر تناول الأسماك التي تحتوي على نسبة منخفضة من المواد الكيميائية فوائد صحية للأطفال والكبار.



جاكسملت  
(Jacksmelt)



ذو الزعانف الصفراء  
(Yellowfin Croaker)



توسمملت  
(Topsmelt)



فرخيات سمك  
(Surfperch)



كوينفيس  
(Queenfish)



ماكريل تشوب من المحيط  
(Pacific Chub Mackerel)



أوباليي  
(Opaleye)



كاليفورنيا كوربينا  
(California Corbina)



سردين المحيط  
(Pacific Sardine)  
♥ نسبة عالية من أوميغا 3



كيلب باس (كاليكو باس)  
(Kelp Bass (Calico Bass))



كاليفورنيا سكوربيون فيش (سكالبين)  
(California Scorpionfish (Sculpin))



كاليفورنيا هلبوت  
(California Halibut)



بريد ساند باس  
(Barred Sand Bass)



وايت كروكر (كنج فيش أو تومكود)  
(White Croaker (Kingfish))



شوفيل نوز  
(Shovelnose Guitarfish)



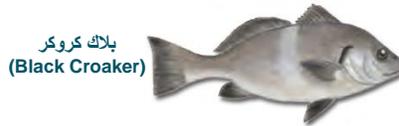
سارجو  
(Sargo)



روكفيس  
(Rockfish)



باراكودا المحيط  
(Pacific Barracuda)



بلاك كروكر  
(Black Croaker)

### تناول اللحم فحسب



تحتوي بعض المواد الكيميائية على نسبة أعلى في الجلد والدهون

### تناول شرائح الفليه الخالية من الجلد



### بالنسبة للأطفال



### بالنسبة للبالغين



### حجم الحصة

تبلغ حصة السمك حجم  
وسمك يدك تقريبًا. أعط  
الأطفال حصصًا أصغر.

مكتب كاليفورنيا لتقييم مخاطر  
الصحة البيئية

الموقع الإلكتروني [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)

البريد الإلكتروني [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)

الهاتف (916) 324-7572

Arabic

## دليل لتناول الأسماك

### جنوب رصيف سيل بيتش إلى سان ماتيو بوينت

(مقاطعة أورانج)

السيدات البالغات من العمر 50 عامًا فأكثر  
والرجال الذين يبلغون من العمر 18 عامًا فأكثر



السيدات  
(أكثر من 50 سنة)  
الرجال  
(أكثر من 18 سنة)

إجمالي الحصص  
في أسبوع 7

أو

إجمالي الحصص  
في أسبوع 4

أو

إجمالي الحصص  
في أسبوع 2

أو

لا تتناول 1

### اختر السمكة المناسبة

قد تكون المواد الكيميائية أكثر ضررًا للأطفال والرضع الذين لم يُولدوا بعد.

### تجنب الأسماك السيئة

قد يسبب تناول الأسماك التي تحتوي على مستويات أعلى من المواد الكيميائية مثل الزئبق أو مركبات ثنائي الفينيل متعدد الكلور مشكلات صحية للأطفال والبالغين.



### تناول السمك الجيد

قد يوفر تناول الأسماك التي تحتوي على نسبة منخفضة من المواد الكيميائية فوائد صحية للأطفال والكبار.



جاكسملت  
(Jacksnelt)



ماكريل تشوب من المحيط  
(Pacific Chub Mackerel)  
♥ نسبة عالية من أوميغا 3



كوينفيس  
(Queenfish)



أوباليي  
(Opaleye)



كاليفورنيا كوربينا  
(California Corbina)



كاليفورنيا هلبوت  
(California Halibut)



بريد ساند باس  
(Barred Sand Bass)



وايت كروكر (كنج فيش أو تومكود)  
(White Croaker (Kingfish))



ذو الزعانف الصفراء  
(Yellowfin Croaker)



توسمليت  
(Topsmelt)



فرخيات سمك  
(Surfperch)



شوفيل نوز  
(Shovelnose Guitarfish)



روكفيس  
(Rockfish)



سارجو  
(Sargo)



باراكودا المحيط  
(Pacific Barracuda)



كيلب باس (كاليكو باس)  
(Kelp Bass (Calico Bass))



كاليفورنيا سكوربيون فيش (سكالبين)  
(California Scorpionfish (Sculpin))



بلاك كروكر  
(Black Croaker)

### تناول اللحم فحسب



تحتوي بعض المواد الكيميائية على نسبة أعلى في الجلد والدهون

### تناول شرائح الفيليه الخالية من الجلد



### بالنسبة للأطفال



### بالنسبة للبالغين



### حجم الحصة

تبلغ حصة السمك حجم  
وسمك يدك تقريبًا. أعط  
الأطفال حصصًا أصغر.

مكتب كاليفورنيا لتقييم مخاطر  
الصحة البيئية

الموقع الإلكتروني [www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)  
البريد الإلكتروني [fish@oehha.ca.gov](mailto:fish@oehha.ca.gov)  
الهاتف 324-7572 (916)  
Arabic