

ការបរិភោគត្រី

ឱវាទបង្ការគ្រោះថ្នាក់ សំរាប់ស្ត្រី និងកុមារ

ត្រីមានជាតិប្រូតេអ៊ីន និងមានខ្លាញ់ល្អ ប៉ុន្តែត្រីខ្លះក៏មានជាតិគីមីដែលនាំឱ្យគ្រោះ ថ្នាក់ ដូចជា ជាតិបារត និងជាតិថ្នាំសំឡាប់ សត្វល្អិត។ ជាពិសេស គឺកុមារដែលកំពុង តែង ត្រីមានផ្ទៃពោះ ស្ត្រីបំបៅដោះកូន និងស្ត្រីដែលអាចនឹងមានផ្ទៃពោះ ត្រូវ ការដាក់កំរិតចំនួនត្រីដែលគេនឹងបរិ- ភោគ ។ សូមប្រើឱវាទទាំងនេះ ដើម្បី បរិភោគត្រីឱ្យបានប្រកប ដោយសុវត្ថិភាព ។





ឱវាទបង្ការគ្រោះថ្នាក់ ស្ត្រីអំពីត្រី

- **មិនត្រូវបរិភោគ :** ត្រីឆ្កាប ត្រីដាវ ត្រីអណ្តាតធ្មៃ ឬត្រីយ៉ាងម៉ាក់យើដែលឡើយ ។ ត្រីទាំងអស់ នេះមានជាតិបារតច្រើនណាស់ ។
- ចូរបរិភោគប្រភេទត្រីផ្សេងៗទៀត ។
- ចូរដាក់កំរិតចំនួនដែលត្រូវបរិភោគជាជ្រុងរាល់អាទិត្យ ។ សូមមើលម្ខាងទៀតដើម្បីឱ្យដឹង សេចក្តីក្សោះក្សាយ ។
- ចូរបរិភោគតែសាច់ត្រីស្អុន (សាច់លឿយ/សាច់) ។ ត្រូវចោលក្បាល ពោះរៀន ក្រលៀន ថ្លើម ខ្លាញ់ និងស្បែក ។
- ចូរអាំង ឆ្អើរ ដុត ឬចំហុយត្រី នៅលើចន្ទាសមួយ ។ ត្រូវចោលខ្លាញ់ ឬទឹកដែលស្រក់ពីត្រី ។
- ចូរជ្រើសយកត្រីតូចណាស់ប៉ុន្តែ ដែលមានជាតិបារតតិចជាងត្រីតូចណាពណ៌ស ឬត្រីតូចណាធំៗ ដែលដាក់កំប៉ុង ឬបន្ទះសាច់ត្រីតូចណាសំរាប់ចៀន ។
- បើអ្នកនេសាទត្រី ត្រូវធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំខាងសុខភាព និងការនេសាទត្រី នៅតាមតំបន់ របស់អ្នក ។ ដើម្បីឱ្យបានជ្រាបព័ត៌មានថែមទៀត សូមទាក់ទង :
 - * ក្រសួងសាធារណៈសុខាភិបាល នៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬ
 - * ការិយាល័យស្នង់ដារនៃការគ្រោះថ្នាក់សុខភាពបរិស្ថាន តាមទូរស័ព្ទលេខ (916) 327-7319, (510) 622-3170 ឬ www.oehha.ca.gov/fish.html

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលវិបសាយស្តីពីសុវត្ថិភាពម្ហូបអាហារ របស់ FDA នៅ www.cfsan.fda.gov

តើត្រី ឬពពួកសត្វមានសំបក
ដូចជាបង្កង លៀស និងត្រី
(លើកលែងតែត្រីឆ្កាម
ត្រីដាវ ត្រីអណ្តាតផ្តែ
ឬត្រីយើងម៉ាក់យើវើល)
ចំនួនប៉ុន្មានទៅ ដែល
អ្នកអាចបរិភោគបាន
ដោយសុវត្ថិភាព ក្នុង
មួយអាទិត្យ?

ត្រី ឬពពួកសត្វមានសំបក :	ស្រី (បរិភោគតែមួយដង ក្នុងមួយអាទិត្យ)	ក្មេងៗក្រោមអាយុ 6 ឆ្នាំ (បរិភោគតែមួយដង ក្នុងមួយអាទិត្យ)
<p>ពីហាង ឬពីភោជនីយដ្ឋាន</p> 	<p>1 ឆោន (ឬ 16 អោន)* —ឬ— 2 កំប៉ុង នៃត្រីតូណា ដែលទំងន់ប្រាំមួយអោន —ឬ— 1/2 ឆោន* និង 1 កំប៉ុង នៃត្រីតូណា ដែលទំងន់ប្រាំមួយអោន —ឬ—</p>	<p>6 អោន* —ឬ— 4 អោន នៃត្រីតូណាកំប៉ុងដុស្តើងៗ —ឬ— 6 ចំណិតត្រី (ឬ 6 អោន) —ឬ—</p>
<p>បាននេសាទដោយខ្លួនឯង ដោយ គ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ នៅតាម :</p> <ul style="list-style-type: none"> • ទឹកសាប : បឹង អាងទឹក ស្ទឹង អូរ ឬ • ឆ្នេរសមុទ្រ : មហាសមុទ្រ ឬលប្បង សមុទ្រ 	<p>ធ្វើតាមសេចក្តីណែនាំខាងសុខភាព និងការនេសាទត្រី នៅតាមតំបន់ ។ បើសិនជាពុំមានសេចក្តីណែនាំទេ ហើយពុំបានបរិភោគត្រីអ្វីផ្សេងទៀតទេ</p> <p>ស្រីអាចបរិភោគ : 8 អោន* *ទំងន់មុនពេលចម្អិន</p>	<p>ក្មេងៗអាចបរិភោគ : 3 អោន* *ទំងន់មុនពេលចម្អិន</p>

រៀបរៀងឡើងដោយសាខាផ្តល់អាហារមានជីវជាតិបន្ថែម នៃកម្មវិធី (ស្រី ទាត និងកុមារ) WIC រដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា ។ ព័ត៌មាននៅក្នុង
ក្រដាសចែកច្បុន គឺបានសំអាងទៅលើខ្ពង់ខ្ពស់ជួយដំណឹងមួយមានឈ្មោះថា “ជាតិចារកក្នុងត្រី” (Mercury in Fish) ដែលបាន
រៀបរៀងឡើងដោយ សាខាស៊ើបអង្កេតសុខភាពបរិស្ថាន (EHI) នៃក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា (DHS) ។

