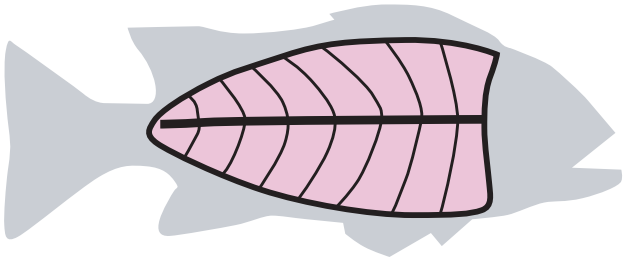
Bawasan ang Pagkalantad sa DDT at PCB.



Kainin lamang ang laman ng isda!

- Ang DDT at PCB ay namumuo sa mga matatabang bahagi ng isda.

Paglilinis ng isda:

- Alisin at itapon ang ulo, bituka, bato at atay.
- Alisin ang taba, balat at tiyan bago lutuin ito.

Pagluluto ng isda:

- I-bake, pakuluan, pasingawan o ihawin, at itapon ang mga katas ng pinaglutuan.
- Gamitin lamang ang laman ng isda kung magluluto ng sopas, nilaga o chowder.

BABALA!

Ang DDT, PCB at mercury ay higit na mapanganib sa mga sanggol at maliliit na bata. Sa kadahilanang ito, mahalaga para sa mga kababaihan na buntis, o maaring magbuntis, nagpapasuso, at mga kabataan na sundin ang mga rekomendasyon na nakasaad sa pampletong ito upang mabawasan ang inyong pagkalantad o eksposyur sa mga kemikal na ito.

Saan makakakuha ng mga dagdag na kaalaman:

- Los Angeles County Department of Health Services: (213) 240-7785
- County of Orange, Health Care Agency, Environmental Health: (714) 667-3600
- City of Long Beach, Department of Health and Human Services, Bureau of Environmental Health: (562) 570-4134
- Tagalog, Cebuano, o Ilocano: People's Community Organization for Reform and Empowerment: (213) 241-0906;
- Filipino American Service Group, Inc.: (213) 487-9804
- U.S. EPA: (800) 231-3075
- Fish Contamination Education Collaborative: *www.pvsfish.org*

E062000201OSC0171109.CR.01 TglgFishTriCard 6/03

Inilahad ng: California Department of Health Services/EHIB; California Office of Environmental Health Hazard Assessment; National Oceanic and Atmospheric Administration; Montrose Settlements Restoration Program. U.S. Environmental Protection Agency.

Ingatan ang Inyong Kalusugan!

Manghuli at Kumain ng Mas Malinis na Isda!

Ang pagkain ng isda ay mabuti para sa inyo, ngunit may mga isda na nahuhuli sa baybayin ng Los Angeles at Orange County na kontaminado ng mga kemikal kagaya ng mercury, DDT at PCB.

Alamin ang mga Isdang Ito!