

## Ua ntses noj nrog peb kauj ruam yooj yim!

Ua raws li cov kauj ruam no kom txo tau cov PCBs thiab lwm yam kuab paug uas koj noj. Koj tsis tuaj yeem tshem mercury los sis PFAS los ntawm cov ntses.

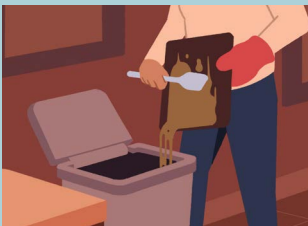
1. Txiav daim tawv, taub hau, thiab qhov uas rog thiab muab lub plab tshem tawm.



2. Ncu, los sis ci, txhawm rau cia cov roj ntwis tawm mus.



3. Muab cov kua ua noj pov tseg thiab muab roj kib.



Kev ua koob tsheej kab lis kev cai yog ib feem tseem ceeb ntawm kev noj qab haus huv. Yog tias cov kauj ruam no tsis tuaj yeem siv nrog cov tais diav, xav txog kev txuag cov pluas noj no rau lub sij hawm tshwj xeeb kom txo tau cov kuab paug thaum sij hawm dhau mus ntev. Feem ntau lawm, cov nqaij ntses yog feem ntawm tus ntses uas muaj kev nyab xeeb tshaj plaws rau kev noj.

## Cov lus taw qhia rau kev nuv ntses

Ua ntej koj mus nuv ntses, saib cov lus qhia tsis ntev los no rau cov dej hauv koj cheeb tsam uas siv DNR Query Tool (Lub Cuab Yeej Tshawb Nrhiav DNR).

Luam theej tus zauv QR txhawm rau kom saib pom cov lus qhia rau koj qhov chaw nuv ntses:



## Cov Cheeb Tsam Uas Muaj Kev Txhawj Xeeb ze Milwaukee

Cov dej nyob hauv cheeb tsam no hauv Milwaukee muaj kuab paug nyob rau theem siab. Cheeb tsam no muaj lub npe hu ua Cheeb Tsam Kev Txhawj Xeeb. Xyuas cov cuab yeej tshawb nrhiav ua ntej noj ntses los ntawm cov dej no.



Wisconsin Department of Health Services  
Bureau of Environmental and Occupational Health  
P-03622AH (06/2024)

## Koj Phau Ntawv Qhia Txog Kev Noj Ntses Hauv Wisconsin

(Your Guide to Eating Wisconsin Fish)



## Vim li cas ntses thiaj li muaj txiaj ntsig rau kev noj?



Kuab Protein    Cov rog uas muaj txiaj ntsig    Cov vitamins thiab minerals

- Kuab Protein pab tsim cov pob txha thiab cov leeg muaj zog tuaj.
- Cov roj uas zoo, ib yam li Omega-3, pab tswj lub plawv kom noj qab nyob zoo thiab pab koj lub hlwb kom ua hauj lwm.
- Cov vitamins thiab minerals, xws li kuab hlau thiab xam kab xim, txhawb koj lub cev tiv thairv tau kab mob.

## Ntses muaj kev phom sij dab tsi thiab?

Ntses tau txais cov kuab paug los ntawm cov dej uas lawv nyob. Cov kuab paug uas keev pom hauv cov ntses hauv Wisconsin yog:

- PCBs (polychlorinated biphenyls)
- Mercury
- PFAS (tshuaj perfluoroalkyl thiab polyfluoroalkyl)

Thaum lub sij hawm dhau mus, cov kuab paug no tuaj yeem ua rau muaj teeb meem kev noj qab haus huv, xws li mob qog noj ntshav los sis puas tsuaj rau koj lub ntsws, ob lub raum, daim siab, thiab lub hlwb. Qhov no tshwj xeeb tshaj yog rau cov me nyuam mos, me nyuam mos liab, thiab cov me nyuam hauv plab uas nws lub hlwb tseem tab tom xav loj hlob tuaj.

## Kuv yuav noj ntses kom muaj kev nyab xeeb li cas?

- Noj ntses los ntawm cov niam dej uas muaj cov kuab paug tsawg.
- Noj ntau hom ntses sib txawv.
- Siv cov hauv kev ua noj kom muaj kev nyab xeeb.

**Ib qhov kev noj = ib tug neeg laus lub xib teg**  
(4 ounces los sis 115 grams)

Ib txwm muab rau cov me nyuam kom me tas li.



Cov lus qhia rau cov niam dej sab hauv feem ntau ntawm Wisconsin (tsis yog Cov Pas Dej Loj)



Cov pej xeeb uas muaj qhov hnov tau\*



Cov pej xeeb feem dav

### Cov kev xaiv zoo tshaj plaws

Ntses Rock Bass



Ntses Sunfish



Ntses crappie



Ntses Yellow Perch



Ntses Bullhead



Ntses Trout Dej Tsuag



Ntses Bluegill



noj 1 zaug hauv ib lub lim tiam

Tsis txwv

### Kev xaiv uas zoo

Ntses Walleye



Ntses Tuaj Kub



Raws li tag nrho lwm hom ntses



Ntses Pike



Thiab tag nrho lwm hom uas tsis tau teev nyob ntawm no

noj 1 pluag hauv ib hlis

noj 1 zaug hauv ib lub lim tiam

### Zam

Ntses Musky



Tsis txhob noj

noj 1 pluag hauv ib hlis

Cov duab ntses tau los ntawm John Lyons, Wisconsin Sea Grant (Wisconsin Tus Dej Hiav Txwv Sea Grant)

\*Cov pej xeeb uas muaj qhov hnov tau: cov tib neeg uas tej zaum cev yuav xeeb tub, tab tom cev xeeb tub los sis pub mis me nyuam, thiab cov me nyuam yaus hnuv nyooq qis dua 15 xyoos. Cov pej xeeb feem dav: txhua leej txhua tus.