

10 Cov Tswv Yim Qhia rau Kev Ua Ntses Noj Txhawm Rau Kom Muaj Kev Nyab Xeeb (10 Cooking Tips to Eat Fish Safely)

Ua raws li cov kauj ruam no txhawm rau kom muaj kev xaiv noj ntse kom muaj kev nyab xeeb dua!

- **Txiav tawm** tag nrho cov rog uas saib pom.
- **Tsis txhob noj lub taub hau, tawv ntse, pob txha, plab, los sis qhov chaw muaj roj tsaus.**
- **Tho qhov** hauv cov ntse ua ntej ua noj txhawm rau kom pab txo cov rog.
- Ncu, los sis ci, cov ntse ntawm ib daim ntxaij txhawm rau kom **cov kua nrog pob los.** Tom qab ntawd, **muab cov kua pov tseg.**
- **Tsis txhob coj cov roj** uas twb tau siv los kib los sis kib hauv lub-lub yias rov qab coj los siv.
- **Noj cov nqaij ntse.** Qhov no yog ib feem ntawm tus ntse uas muaj kev nyab xeeb tshaj plaws rau kev noj.
- Noj **ib tais nqaij** ntse 1-2 zaug hauv ib lub lim tiam. Qhov no yog **qhov loj me li ntawm tus neeg laus lub xib teg.**
- Noj ntse los ntawm **qhov chaw sib txawv.** Xaiv cov khoom muaj hom npe sib txawv thaum koj mus kav khw hauv khw muag khoom noj thiab noj ntse los ntawm cov niam dej thiab cov pas dej sib txawv.
- **Noj cov ntse me thiab muaj hnuv nyoog yau dua,** raws li DNR cov cai tswj hwm. Cov ntse loj dua, laus dua yuav muaj sij hawm los sib sau cov kuab paug hauv lawv lub cev ntau dua.
- Siv phau ntawv qhia DNR Choose Wisely (Xaiv Yam Muaj Kev Txawj Ntse) (luam theej tus zauv nyob sab tom qab) xaiv tus ntse uas muaj **Mercury thiab PFAS qis dua.** Cov kuab paug no **tsis tuaj yeem txiav tawm los sis ua kom siav pov tseg tau.**



WISCONSIN DEPARTMENT *of* HEALTH SERVICES



Luam theej tus zauv
txhawm rau kom
paub ntau ntxiv.



P-03622BH (06/2024)