

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



2. Ncu, los sis ci, thiaj ua cov roj ntws tawm mus.



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



Kev ua koob tsheej kab lis kev cai yog ib feem tseem ceeb ntawm kev noj qab nyob zoo. Yog tias cov kauj ruam no tsis zoo siv los npaj tej zaub mov kom qab raws li koj hom neeg yeej ib txwm noj, xav txog kev txuag cov plus noj no rau lub sij hawm tshwj xeeb kom txo tau cov kuab paug ntev mus. Tagnrho cov nqaij ntses, qhov noj tau zoo tshaj plaws yog cov nqaij nrab qaum.

Cov lus tawm qhia txog kev nuv ntses

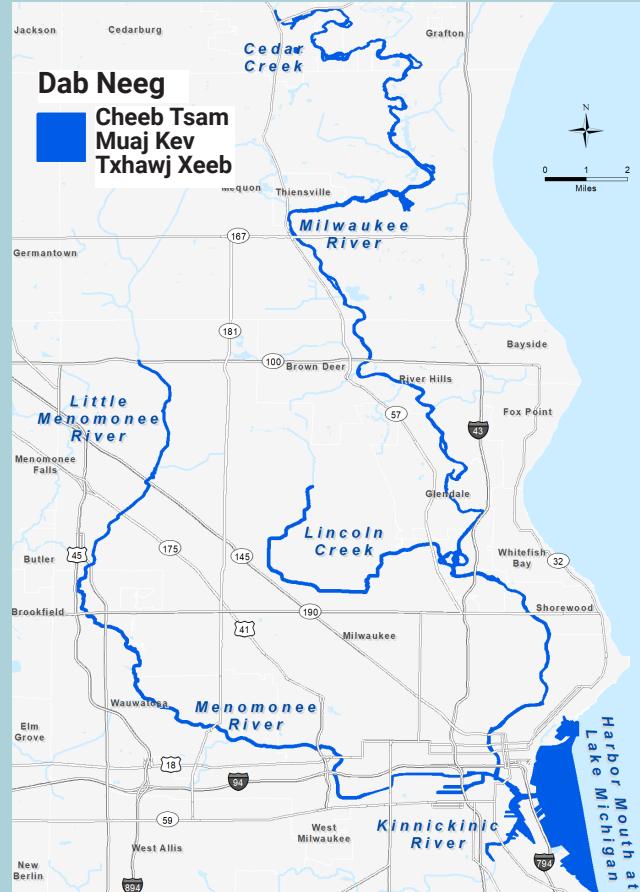
Ua ntej koj mus nuv ntses, saib cov lus tawm tsis ntev los no qhia txog cov dej hauv koj cheeb tsam thaum siv DNR Query Tool (Lub Cuab Yeej Tshawb Nrhiav DNR).

Siv koob thaij duab hauv koj lub xov tooj los thaij qhov 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 piav nyob hauv cheeb tsam Milwaukee no muaj kuab paug nyob rau theem siab. Cheeb tsam no muaj lub npe hu ua Cheeb Tsam Kev Txhawj Xeeb. Xyuas cov lus qhia hauv cuab yeej ntshawb 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)



WISCONSIN DEPARTMENT
of
HEALTH SERVICES



Vim li cas ntses thiaj li muaj txaj ntsig rau kev noj?



Kuab Protein



Cov rog uas muaj
txaj 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 thaiv tau kab mob.

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

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 txaww.
- Siv cov hauv kev ua noj kom muaj kev nyab xeeb.



Ib pluag noj = ib tug neeg laus

Iub xib teg

(4 ounces los sis 115 grams)

Thaum muab rau cov me nyuam,
muab kom me tshaj tus neeg
laus.

Cov kev xaiv zoo tshaj plaws

Ntses Rock Bass



Ntses Sunfish



Ntses crappie



Ntses Yellow Perch



Ntses Bullhead



Ntses Trout Dej Tsuag



Ntses Bluegill



Kev xaiv uas zoo

Ntses Walleye



Raws li tag nrho lwm hom ntses



Ntses Tuaj Kub



Ntses Pike



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

Zam

Ntses Musky



Cov pej xeem
uas muaj kev
pheej hmoo dua*



Cov pej xeem
feem dav

noj 1 zaug
hauv ib lub
lim tiام

Tsis txvv

noj 1 pluag
hauv ib hlis

noj 1 zaug
hauv ib lub
lim tiام

Tsis txhob noj

noj 1 pluag
hauv ib hlis