

# 10 Cov Tswv Yim Qhia rau Kev Ua Ntses Noj Txhawb Rau Kom Muaj Kev Nyab Xeeb

## (10 Cooking Tips to Eat Fish Safely)

*Ua raws li cov kauj ruam no txhawb rau txoj kev xaiv  
noj ntses kom muaj kev nyab xeeb tshaj!*

- **Txiav tawm** tag nrho cov rog uas saib pom.
- **Tsis txhab noj lub taub hau, tawv ntses, pob txha, plab, los sis qhov chaw muaj roj tsaus.**
- **Tho qhov** hauv cov ntses ua ntej ua noj txhawm rau kom pab txo cov rog.
- Ncu, los sis ci, cov ntses ntawm ib daim ntxaij txhawm rau kom **cov kua nrog poob los**. Tom qab ntawd, **muab cov kua pov tseg**.
- **Tsis txhab muab cov roj** uas twb tau siv los kib dua los lawm rov qab coj los siv.
- **Noj cov nqaij ntses.** Qhov no yog ib feem ntawm tus ntses uas muaj kev nyab xeeb tshaj plaws rau kev noj.
- **Noj ib pluag nqaij ntses** 1-2 zaug hauv ib lub vas thiv. **Ib pluag ntses luaj li tus neeg laus lub xib teg.**
- Noj ntses 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 ntses los ntawm cov niam dej thiab cov pas dej sib txawv.
- **Noj cov ntses me thiab muaj hnub nyog yau dua**, raws li DNR cov cai tswj hwm. Cov ntses 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 ntses 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)