

경고:

다이옥신, 폴리 염화 비페닐과 수은
영유아에게 큰 위험이 될 수 있습니다.
그렇기 때문에 임신한 여성들, 임신
예정인 여성들, 모유 수유중인 여성들
그리고 어린 아이들이 그 위험물체의
노출을 줄이기 위해 이 전단지 다음과 같은 귀고사항을 따르는
게 매우 중요합니다.

물고기를 씻는 법:



껍질, 등쪽 색깔이 짙은 살, 뱃살은 드시지
말고 버리십시오. 요리하기 전에 지방, 껍질,
배 부분을 제거하십시오.

모든 피부를 제거합
니다
등을 따라 모든 지방을
제거합니다.



소화기관을 제거

지방- 몸통을 따라
색깔이 짙고 기름이
많은 살을 제거합니다.
배쪽 지방을 제거
합니다.

생선의 살코기만 드십시오!

전체 혹은 꺾꽂이가 부분은 먹지 마십시오.

물고기를 요리하는 법:

굽거나 튀기거나 찐 후 나오는 기름
등을 버려줍니다.

랍스터 몸통안의 초록색 부분을
제거하고 드십시오.



더 많은 정보:

뉴저지 환경보호국의 과학청 다음의 주소에서 이
전단지를 추가 출력할 수 있습니다:
www.FishSmartEatSmartNJ.org
전화번호: (609)984-6070

뉴저지 보건, 식품, 의약 안전 프로그램
www.njfoodanddrugsafetyprogram
전화번호: (609) 826-4935

환경보호국의 어류 및 야생물 오염 프로그램
<https://www.epa.gov/fish-tech>

상업적 어류를 위한 정보:
식행정청

[https://www.fda.gov/food/
foodborneillnesscontaminants/buystoreservesafe/
default.htm](https://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/buystoreservesafe/default.htm)

낚시, 잘 알고 하고 생선, 잘 알고 먹읍시다.

생선을 먹는 것은 건강을 위해 좋기는
하지만 뉴저지에서 잡힌 일부 생선과
갑각류는 다이옥신, PCBs, 수은 등의
화학물질로 오염되어 있습니다.



FishSmartEatSmartNJ.org



이 전단지는 뉴저지 환경 보호국과 뉴저지 보건 및 노인복지국의 협력으로 제작되었습니다

Bruce Ruppel 사진작가가 찍은 Ed Stevenson 커버 사진.

다이옥신, 폴리 염화 비페닐과 수은에 대한 노출을 줄이기 위한 주 범위 및 지역 범위의 물고기 섭취 권장량.*

해안지방	내륙지방	송림 지대
-------------	-------------	--------------



* 이러한 물고기들과 다른 특정 수역의 물고기들을 위한 경고문이 있습니다. 다음의 주소 방문하거나 이 전단지 뒷면의 연락처를 확인해주시시오:
www.FishSmartEatSmartNJ.org


구체적인 권고사항이 없는 민물고기는 다음 이상으로 드시지 마십시오

일반 대중	고위험
1주에 1번	1달에 1번


주의사항: 위험에의 노출을 줄이기 위해, 위에 적힌 한도에서도 최소량으로 섭취를 제한하십시오. 제한량을 중복 적용하지 마십시오. (예를 들어, 여러 종류의 생선을 드시거나 여러 지역에서 낚시를 했을 경우 섭취 제한량을 더해서 적용하지 마십시오.)

해안지방


줄무늬 농어
 일반 대중 : 1 달에 1 번
 고위험군: 먹지 마십시오!



미국산 장어
 일반 대중 : 1년에 4번
 고위험군: 먹지 마십시오!




이상의 전갱이(1)
 일반 대중 : 1년에 6번
 고위험군: 먹지 마십시오!



이상의 전갱이 (2)
 일반 대중 : 1 달에 1 번
 고위험군: 먹지 마십시오!

미국산 바닷가재
 일반 대중 고위험군:
 랍스터 몸통안의 초록색 부분을 제거하고 드십시오.



뉴욕 만 복합단지



푸른 꽃게
 일반 대중 고위험군: 먹지 마십시오!

- (1) 보다 큰6 lbs/24in
- (2) 이하 6 lbs/24 in
- (3) 갈색, 시내, 무지개 송어, and 잡종
- (4) 송어, 펄핀 시드와 불은 가슴 개복치 포함

내륙지방

송어 물고기 (3)
 일반 대중 & 고위험군: 1주에 1 번



큰입 농어
 일반 대중 : 1주에 1 번
 고위험군: 1 달에 1 번



작은입 농어
 일반 대중 : 1주에 1 번
 고위험군: 1 달에 1 번



체인 꼬치
 일반 대중 : 1주에 1 번
 고위험군: 1 달에 1 번



개복치(4)
 일반 대중 : 제한이 없습니다
 고위험군: 1주에 1 번



브라운 메기
 일반 대중 : 1주에 1 번
 고위험군: 1 달에 1 번



노란 불 헤드
 일반 대중 : 제한이 없습니다
 고위험군: 1 달에 1 번




브라운 메기
 일반 대중 : 제한이 없습니다
 고위험군: 1 달에 1 번




송림 지대


큰입 농어
 일반 대중 : 1 달에 1 번
 고위험군: 먹지 마십시오!




작은입 농어
 일반 대중 : 1주에 1 번
 고위험군: 1 달에 1 번




체인 꼬치
 일반 대중 : 1 달에 1 번
 고위험군: 먹지 마십시오!




브라운 메기
 일반 대중 : 1주에 1 번
 고위험군: 먹지 마십시오!




개복치(4)
 일반 대중 : 제한이 없습니다
 고위험군: 1 달에 1 번



브라운 메기
 일반 대중 : 1주에 1 번
 고위험군: 1 달에 1 번



노란 불 헤드
 일반 대중 : 1주에 1 번
 고위험군: 먹지 마십시오!



**** 고위험군이란 영유아, 임신한 여성들, 모유수유중인 여성 혹은 임시가능역령대의 여성들을 말합니다.**