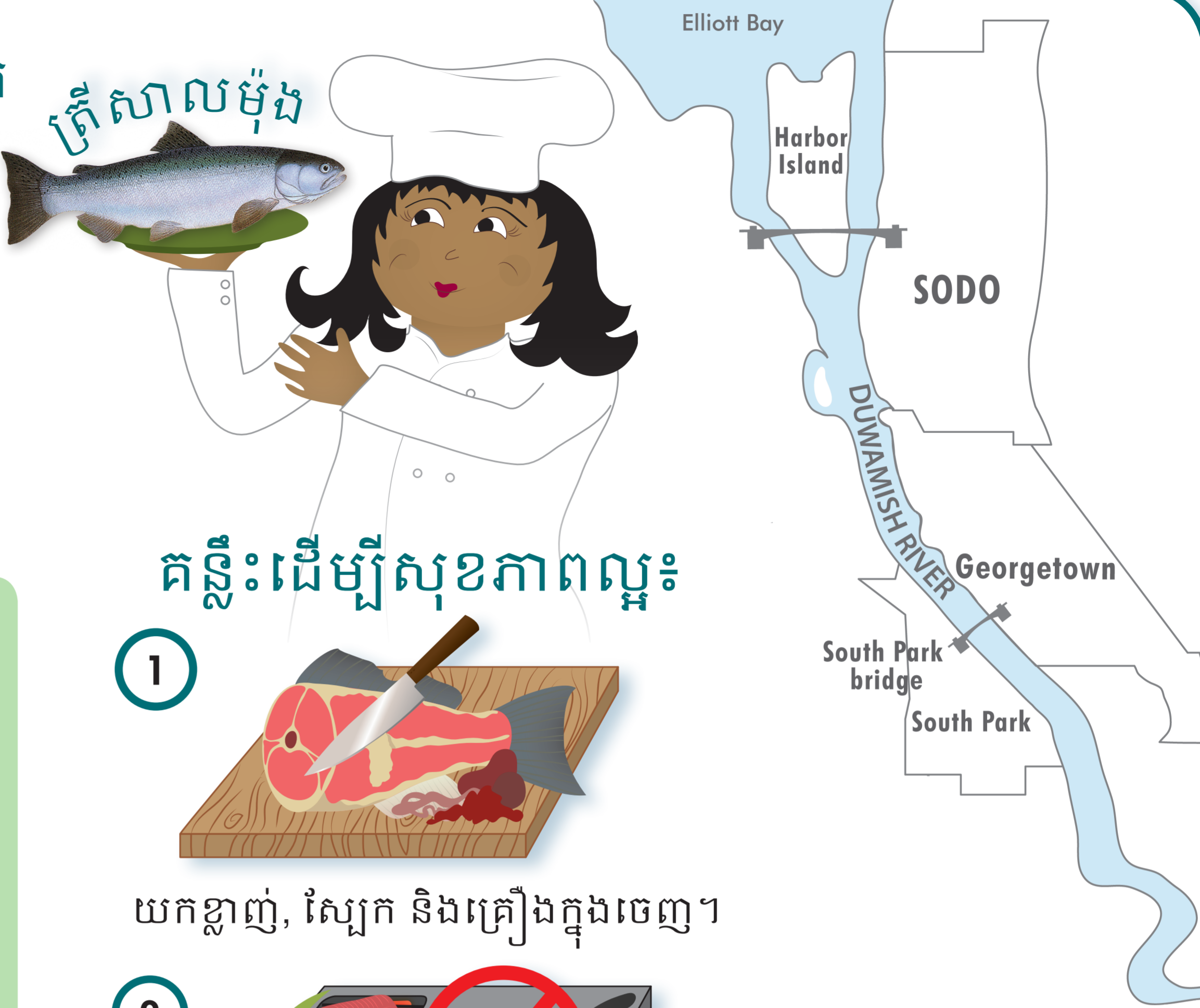


តើលោកអ្នកកំពុងនេសាទដើម្បីបានអាហារសមុទ្រដែលសុវត្ថិភាពបំផុត ពីទន្លេ Duwamish ផ្នែកខាងក្រោម ឬ? សូមទទួលទានត្រីសាលម៉ុង។

ត្រីសាលម៉ុង ជាជម្រើសដើម្បីសុខភាពល្អបំផុត

ការនេសាទ មានសារៈសំខាន់សម្រាប់សុខភាពរាងកាយ, ផ្លូវចិត្ត និងវប្បធម៌។ ត្រីជាផ្នែកមួយនៃរបបអាហារដើម្បីសុខភាពល្អ។ ប៉ុន្តែទន្លេ Duwamish ត្រូវបានបំពុល ដោយសារធាតុគីមី ដែលចូលទៅក្នុង គ្រឹះប្រភេទវេស៊ីដងត៍, សត្វសន្តានខ្យង ខ្មៅ លៀស គ្រី និងក្តាម ដែលស្ថិតរស់ នៅទន្លេនេះពេញមួយវដ្តជីវិតរបស់ពួកវា។

ត្រីសាលម៉ុង ជាជម្រើសដើម្បីសុខភាពល្អបំផុត ពីព្រោះពួកវារស់នៅរយៈពេល ខ្លីប៉ុណ្ណោះនៅក្នុងទន្លេនេះ។ ពួកវាសម្បូរដោយសារធាតុចិញ្ចឹម និងអូមេហ្គា ៣ (Omega-3s) ដែលល្អសម្រាប់បេះដូង និងខួរក្បាលរបស់លោកអ្នក។




ត្រី Chum  **សុវត្ថិភាពក្នុងការទទួលទាន 2-3 ពេល ក្នុងមួយសប្តាហ៍**

ត្រី Coho  **សុវត្ថិភាពក្នុងការទទួលទាន 2-3 ពេល ក្នុងមួយសប្តាហ៍**

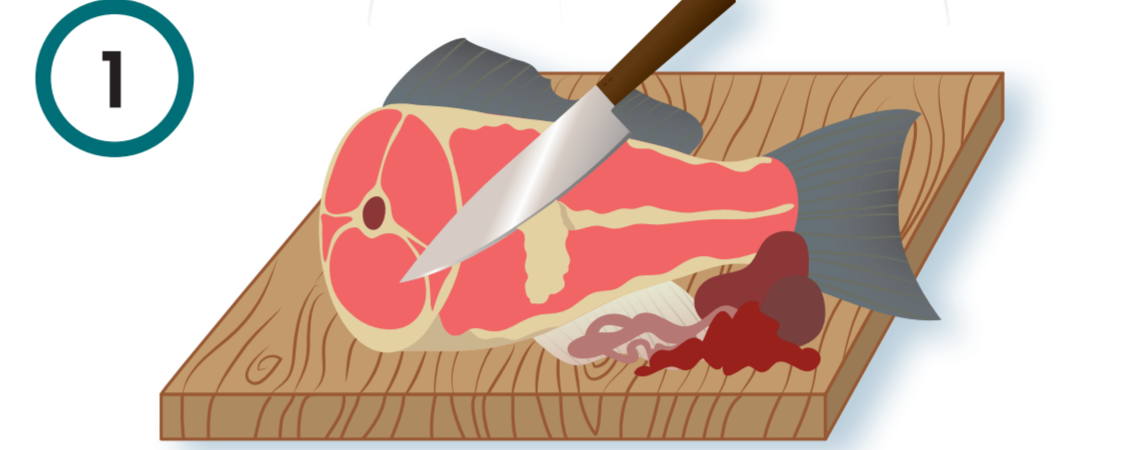
ត្រី Pink  **សុវត្ថិភាពក្នុងការទទួលទាន 2-3 ពេល ក្នុងមួយសប្តាហ៍**

ត្រី Sockeye  **សុវត្ថិភាពក្នុងការទទួលទាន 2-3 ពេល ក្នុងមួយសប្តាហ៍**

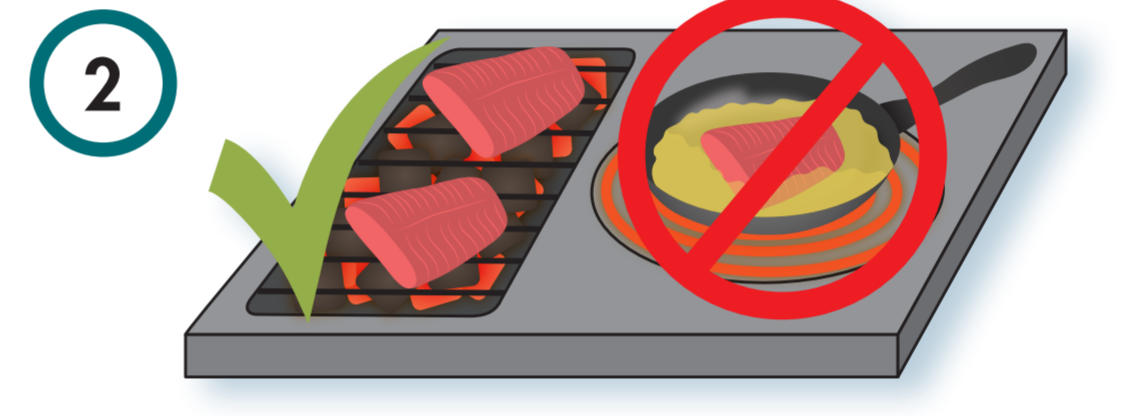
ត្រី Chinook (ស្ពៃច)  **កម្រិតកំណត់ 1 ពេល ក្នុងមួយសប្តាហ៍**

ត្រីប្រភេទមាត់ខ្មៅ (Blackmouth)  **ត្រី Chinook ប្រភេទវេស៊ីដងត៍ ដែលចាប់បានអំឡុងរដូវរងារ** **បម្រុងប្រយ័ត្ន 2 ពេល ក្នុងមួយខែ**

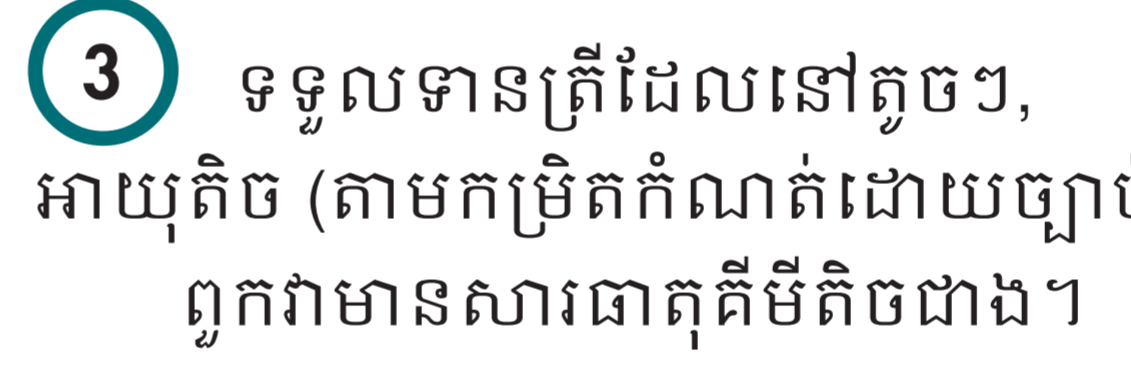
គន្លឹះដើម្បីសុខភាពល្អ៖



យកខ្លាញ់, ស្បែក និងគ្រឿងក្នុងចេញ។

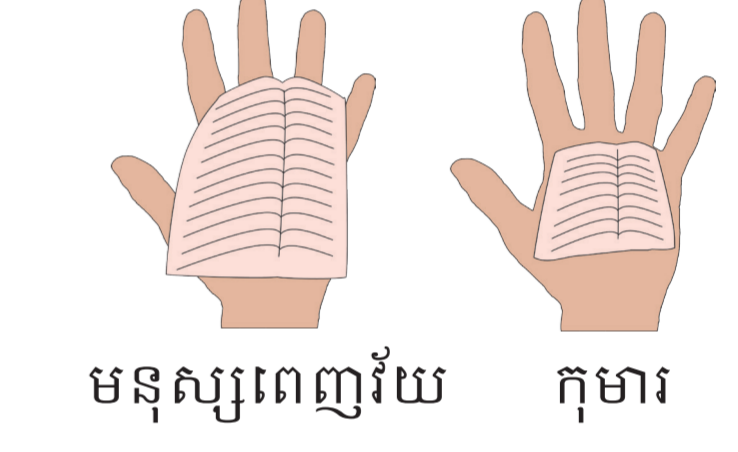


ឆ្អែវ, អាំង, ចម្អិនដោយកម្ដៅផ្ទាល់, ឬចំហុយ ដើម្បីសម្រក់ខ្លាញ់ចេញ។ កុំប្រើខ្លាញ់ដែលស្រក់ចេញនោះ មកធ្វើទឹកជ្រលក់ ឬស៊ុបឲ្យសោះ។



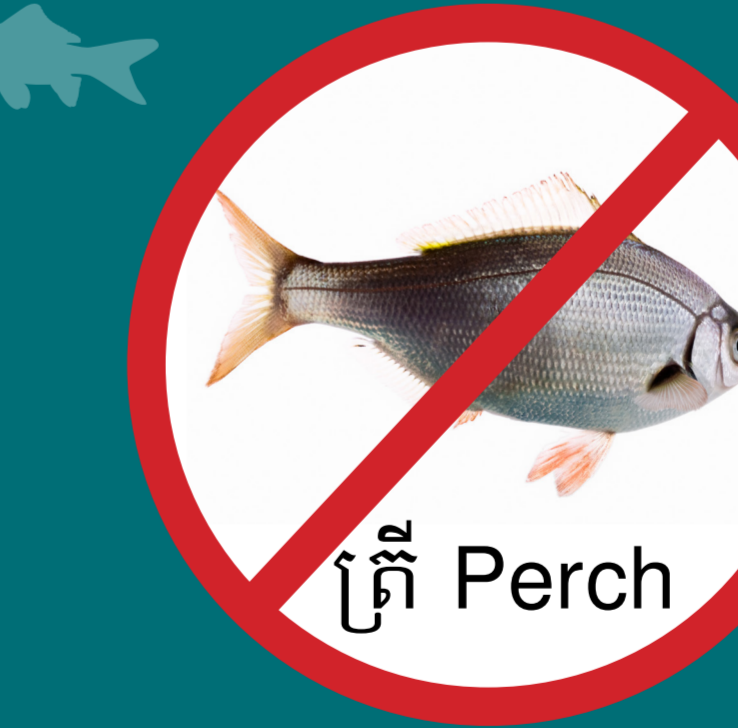
ទទួលទានត្រីដែលនៅតូចៗ, អាយុតិច (តាមកម្រិតកំណត់ដោយច្បាប់)។ ពួកវាមានសារធាតុគីមីតិចជាង។

កម្រិតទទួលទាន



មនុស្សពេញវ័យ កុមារ មួយពេល គឺយកទំហំ និង កម្រាស់ប្រហែលនឹងបាតដៃ របស់លោកអ្នក។

អ្នករាល់គ្នា - កុំទទួលទានត្រីប្រភេទវេស៊ីដងត៍, សត្វសន្តានខ្យង ខ្មៅ លៀស គ្រី ឬក្តាម។ ជាពិសេស ស្រ្តី ដែលមាន ឬអាចនឹងមានគភ៌, ជាអ្នកម្តាយបំបៅកូនដោយទឹកដោះរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ និងក្មេងៗ ពួកវាមានសារធាតុគីមី ដែលអាចបង្កអន្តរាយដល់ការធំធាត់ និងការលូតលាស់ខួរក្បាលរបស់ទារក និងក្មេងៗ។



DOH 333-084 October 2014 Cambodian
 មានផ្តល់ជូនជាទម្រង់ផ្សេងៗទៀត សម្រាប់ជនដែលមានពិការភាព 1-800-525-0127 (TDD/TTY ទូរសព្ទមកលេខ 711)។