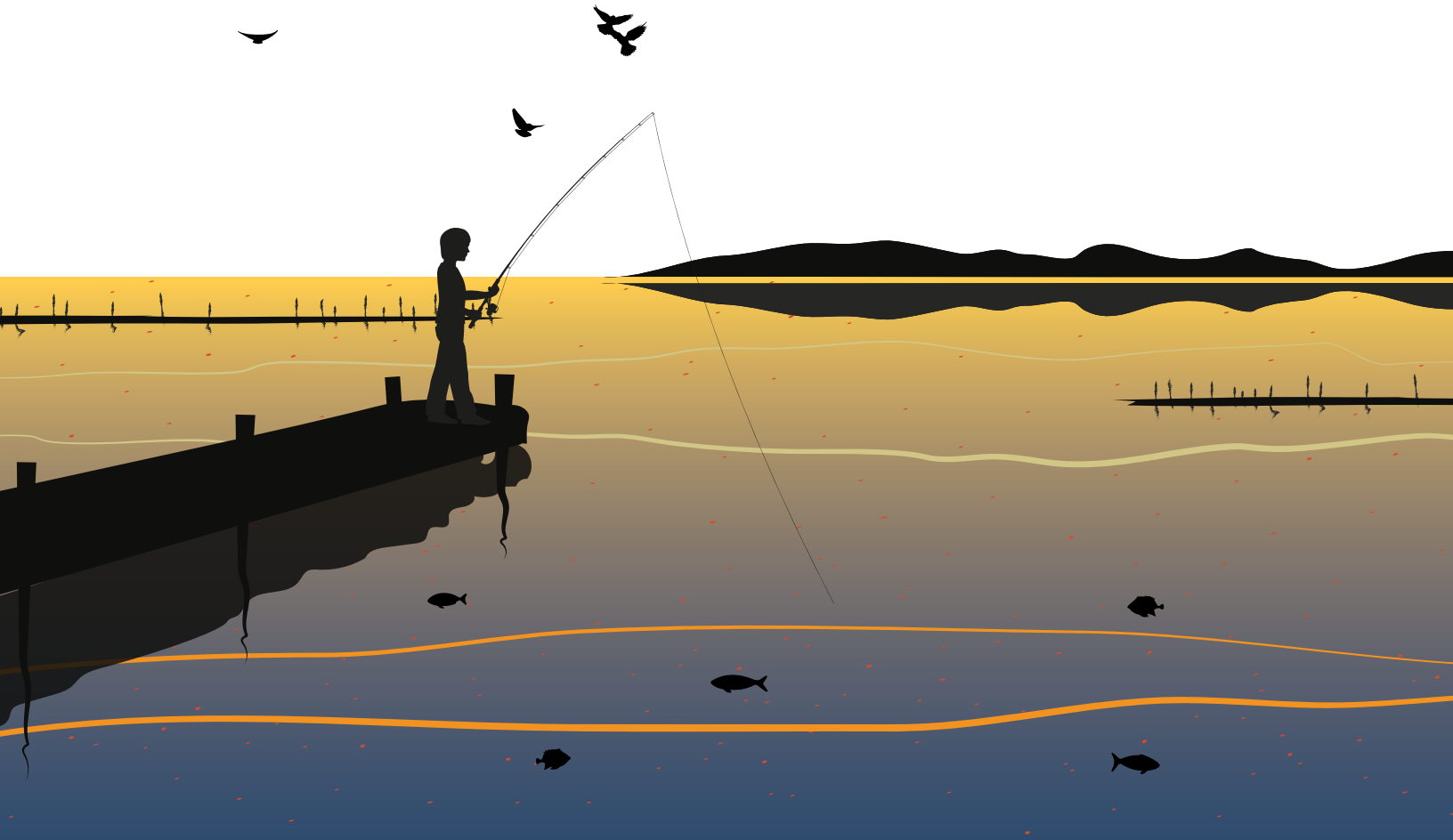


Where Can the Whole Family Eat Fish?
တစ်မိသားစုလုံးမည်သည့်အရပ်၌ငါးစားနိုင်ပါသနည်း။

Rochester

Area Guide

Burmese



**Department
of Health**

နယူးယောက်ပြည်နယ်ကျန်းမာရေးဌာန

Fishing is a fun and healthy activity.

ငါးဖမ်းခြင်းသည်ပျော်ရွှင်စရာကောင်းပြီး
ကျန်းမာရေးလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။



Eating fish can be very good for you.

ငါးစားခြင်းသည်သင့်အတွက်အရမ်းကောင်းပါသည်။



Fish is high in protein and part of a healthy diet.

ငါးသည်ပရိုတင်းဓာတ်ကြွယ်ဝပြီးကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော
အစားအစာတစ်ခုဖြစ်သည်။



But some fish caught in New York can have chemicals.

သို့သော်နယူးယောက်၌ဖမ်းမိသောငါးအချို့သည်ဓာတုပစ္စည်းများပါဝင်တတ်ပါသည်။

- Even if the water looks clean, fish can have chemicals that are bad for your health.
ရေကသန့်ရှင်းပါသော်လည်းငါး၌ပါရှိတတ်သောဓာတုပစ္စည်းများသင့်ကျန်းမာရေးကိုဆိုးဝါးစေနိုင်ပါသည်။



You cannot see, smell or taste the chemicals found in fish.

ငါးတွင်ပါရှိသောဓာတုပစ္စည်းများကိုအနံ့ခံခြင်း၊
တွေ့မြင်နိုင်ခြင်းသို့မဟုတ်အရသာခံ၍မသိရှိနိုင်ပါ။



cannot see
မမြင်နိုင်ပါ။



cannot smell
အနံ့မရနိုင်ပါ။

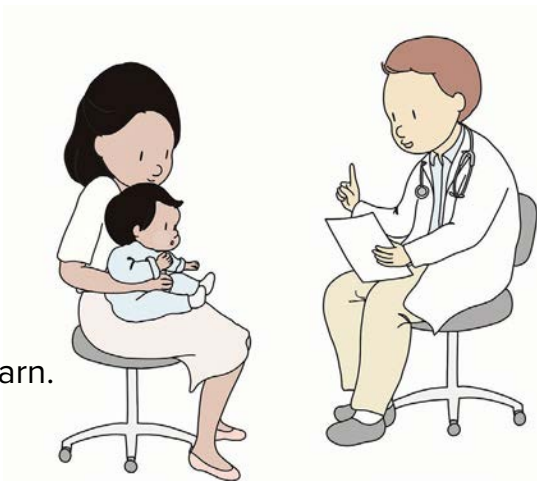


cannot taste
အရသာမရနိုင်ပါ။

Chemicals in fish can be bad for your health.

ငါး၌ပါရှိသောဓာတုပစ္စည်းများသည်သင့်ကျန်းမာရေးကိုဆိုးရွားစေနိုင်ပါတယ်။

- Chemicals can affect babies more than adults.
ဓာတုပစ္စည်းများသည်အရွယ်ရောက်လူကြီးများထက်ကလေးသူငယ်များကိုပိုမိုထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- Large amounts of chemicals can affect a child's ability to learn.
ဓာတုပစ္စည်းအများအပြားသည်ကလေး၏သင်ယူနိုင်စွမ်းကိုထိခိုက်စေနိုင်သည်။



Different people can eat different amounts of fish. There is different advice depending on your age.

လူပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းသည် ငါး စားသုံးနိုင်သည့် ပမာဏ မတူညီကြပေ။ သင်တို့၏ အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်၍ အကြံပြုချက်သည် ကွဲပြားခြားနားပါသည်။



Since chemicals are most harmful to young people, especially women and children, families should eat less fish.

ဓာတုပစ္စည်းများသည် လူငယ်များတွင် ထိခိုက်နိုင်မှုအများဆုံးဖြစ်သည့်အတွက် အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိသားစုများရှိ ကလေးများသည် ငါးကို အနည်းငယ်သာ စားသုံးသင့်ပါသည်။

Older adults can eat more fish because the chemicals are not as harmful to their health.



ဓာတုပစ္စည်းများသည် အသက်အရွယ်ကြီးသော အရွယ်ရောက်သူများ၏ ကျန်းမာရေးကို မထိခိုက်နိုင်စေသောကြောင့် ၎င်းတို့သည် ငါးများစားသုံးနိုင်ပါသည်။

The New York State Department of Health tells anglers where it's good to eat the fish and which fish are good to eat.

နယူးယောက်ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန သည် တံငါသည်များကို မည်သည့်နေရာမှ ငါးကို စားသုံးခြင်းသည် ကောင်း၍ မည်သည့်ငါးကို စားသုံးခြင်းသည် သင့်တော်ကြောင်း အသိပေးရှင်းပြပါသည်။

- Use the map to find where it's good to eat the fish.
စားသုံးရန် သင့်တော်သည့် ငါးများကို ရှာဖွေဖမ်းဆီးရန် မြေပုံကို အသုံးပြုပါ။
- Eat fish from waters outlined in blue or purple.
အပြာရောင်နှင့်ခရမ်းရောင်ပုံဖော်ထားသောရေကောက်ကြောင်းများ ထဲမှငါးကိုရွေးစားပါ။
- These fish have less chemicals and are a healthy choice.
ဤငါးများတွင်ဓာတုပစ္စည်းနည်းပါးပြီးကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော ရွေးချယ်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။
- Avoid eating fish from waters outlined in red.
အနီရောင်လိုင်း အကျော်မှ ဖမ်းဆီးရမိသော ငါးများကို စားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

Blue waters
ရေပြာရောင်



Purple waters
ရေခရမ်းရောင်



Red waters
ရေနီရောင်



If you choose to cook the whole fish, soups or stews, choose fish from blue waters. These fish have less chemicals in their fat and skin.

Blue waters
ရေပြာရောင်

ငါးတစ်ကောင်လုံး၊ စုပ်ပြုတ်များ သို့မဟုတ် စတူးများကို ချက်ပြုတ် မည်ဆိုပါက ရေပြာရောင်မှ ငါးကို ရွေးချယ်ပါ။ ၎င်းငါးများ၏ အဆီ များနှင့် အရေခွံထဲတွင် ဓာတုပစ္စည်းအနည်းငယ်သာ ရှိသည်။



If you fish from purple waters, you should remove the fat and skin from your fish. Fish in purple waters have chemicals in their fat and skin. Trim and skin your fish so it has less chemicals.

Purple waters
ရေခရမ်းရောင်

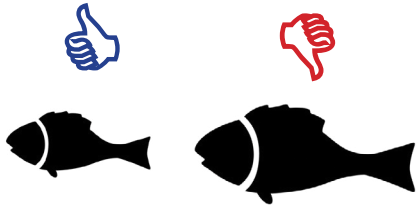
ငါးကို ရေခရမ်းရောင်မှ ဖမ်းယူလာလျှင် ငါးမှ အဆီများနှင့် အရေခွံတို့ကို ဖယ်ရှားပစ်သင့်သည်။ ရေခရမ်းရောင်မှ ငါးများ၏ အဆီများနှင့် အရေခွံ ထဲတွင် ဓာတုပစ္စည်းများ ရှိသည်။ ဓာတုပစ္စည်းများ လျော့နည်းသွားစေရန် ငါး၏ အဆူးအတောင်ကြေးခွံများကို လှီးဖြတ်ပြီး အရေခွံခွာပါ။



Why we have advice

အကြံပြုရသည့် အကြောင်းအရင်း

- This is to protect people from chemicals that might be in fish.
ငါးများတွင်ပါရှိတတ်သောဓာတုပစ္စည်းများစားသုံးခြင်းမှ
ဤလူထုကိုကာကွယ်ရန်အတွက်ဖြစ်သည်။
- The chemicals can take a long time to build up in the body.
ဓာတုပစ္စည်းများသည်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌စုစည်းရန်
အချိန်ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။
- You won't get sick right away, but after many years, these chemicals may
cause health issues like cancer.
သင်ချက်ချင်းဖျားမည်မဟုတ်သော်လည်းနှစ်များစွာကြာပြီးနောက်
ဤဓာတုပစ္စည်းများသည်ကင်ဆာကဲ့သို့သော
ကျန်းမာရေးပြဿနာများကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- It's ok to eat fish from the store more often.
ဆိုင်၌ရောင်းသောငါးများကိုမကြာခဏစားသုံးနိုင်ပါသည်။
- Younger, smaller fish will have less chemicals than larger, older fish.
နုပျိုပြီးသေးငယ်သောငါးများသည်အိုရင့်ပြီးကြီးသောငါးများထက်
ဓာတုပစ္စည်းများနည်းပါးပါသည်။





1 fish meal
ငါးဟင်းခန့်ပိဇွန်

=



about the size of an
adult hand
အရွယ်ရောက်လူကြီး၏
လက်အရွယ်အစားခန့်

Waterfalls and dams can stop fish.

ရေတံခွန်များနှင့်ဆည်များသည်ငါးများကိုရပ်တန့်နိုင်ပါသည်။

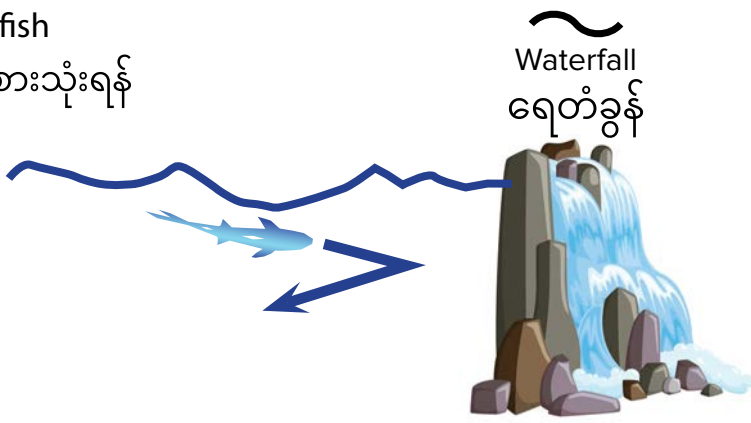
Use the map to check if advice is different on either side of the barrier.

အတားအဆီးများ၏တစ်ဖက်ခြမ်းရှိအကြံဉာဏ်များကွဲပြားမှုရှိမရှိ
စစ်ဆေးရန်မြေပုံကိုအသုံးပြုပါ။



Eat fish
ငါး စားသုံးရန်

Waterfall
ရေတံခွန်



Fish cannot pass
ငါးမလွန်နိုင်



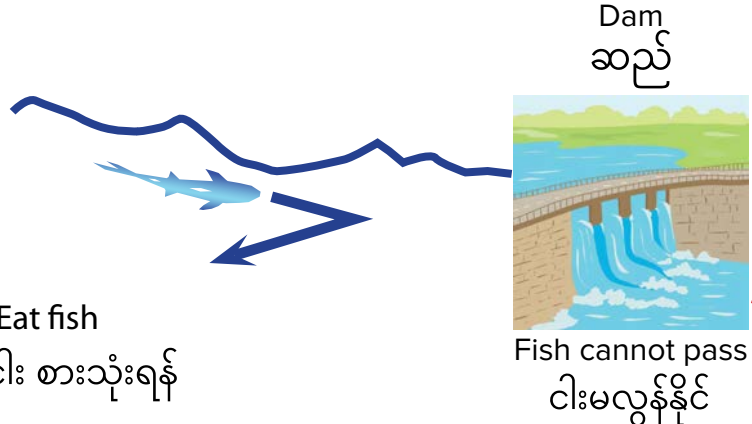


Avoid
ရှောင်ရှားပါ



Eat fish
ငါး စားသုံးရန်

Dam
ဆည်



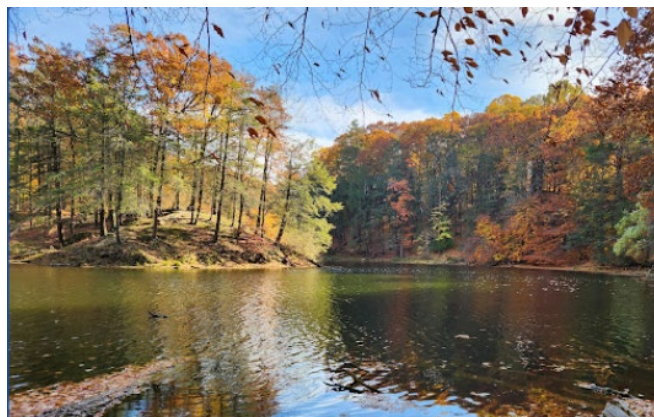
Fish cannot pass
ငါးမလွန်နိုင်





Avoid
ရှောင်ရှားပါ

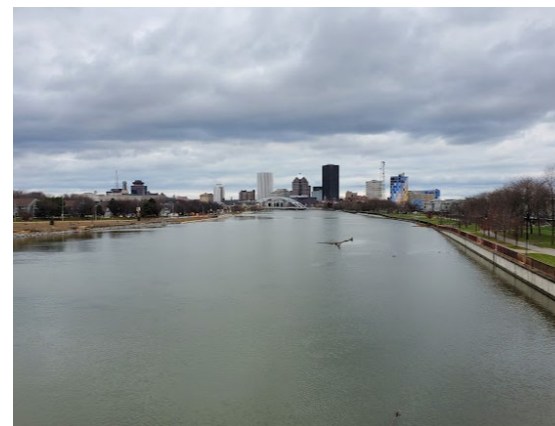
#1 Eastman Lake & Durand Lake - Durand Eastman Park



#2 Pineway Park Pond



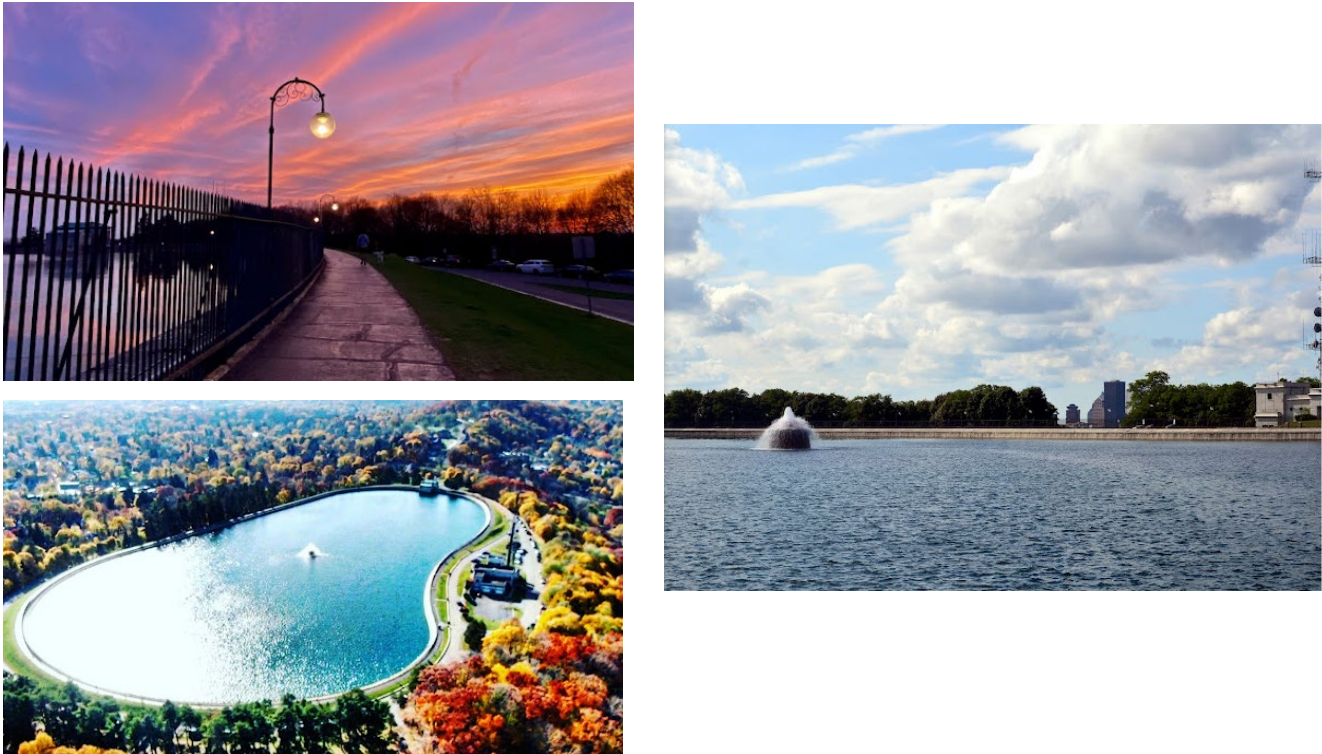
#3 Genesee River - Genesee Gateway Park



#4 Genesee River - Genesee Valley Park



#5 Cobbs Hill Reservoir



#6 Lake Riley



#7 Hundred Acre Pond & Deep Pond



#8 Lost & Round Pond



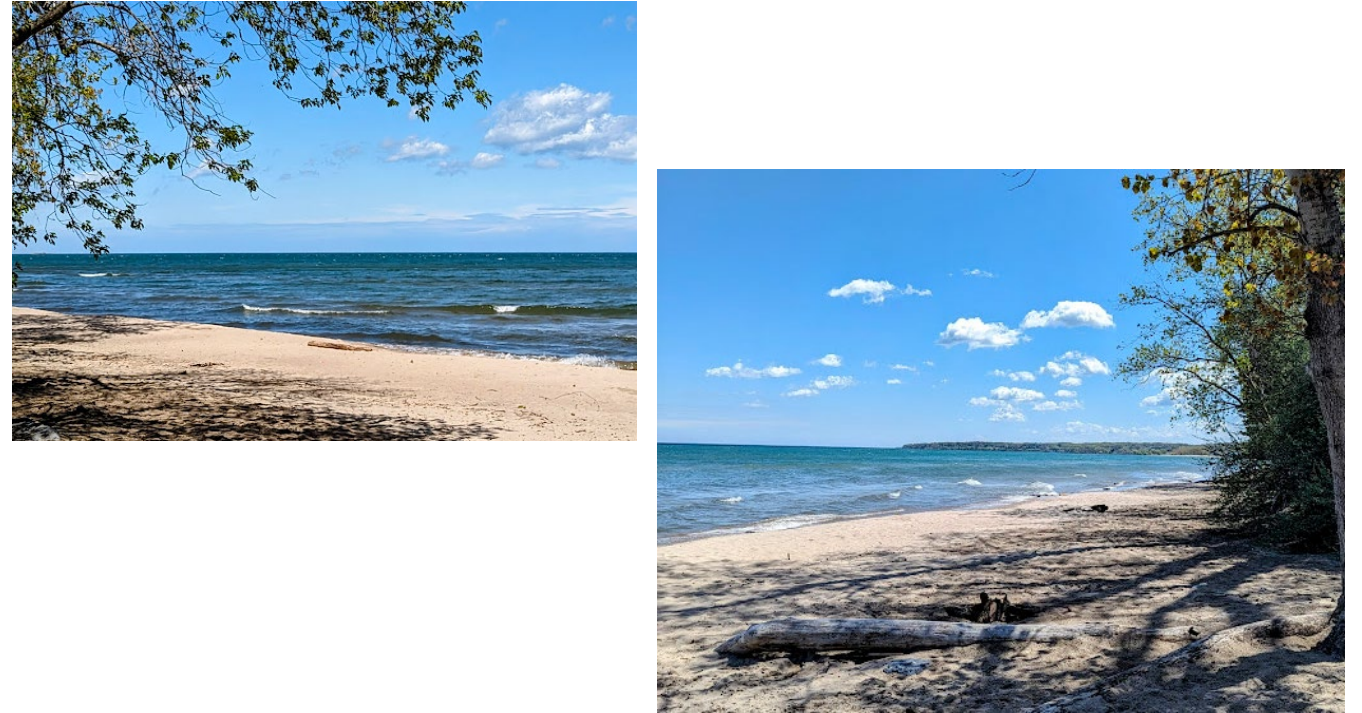
#9 Quaker Pond



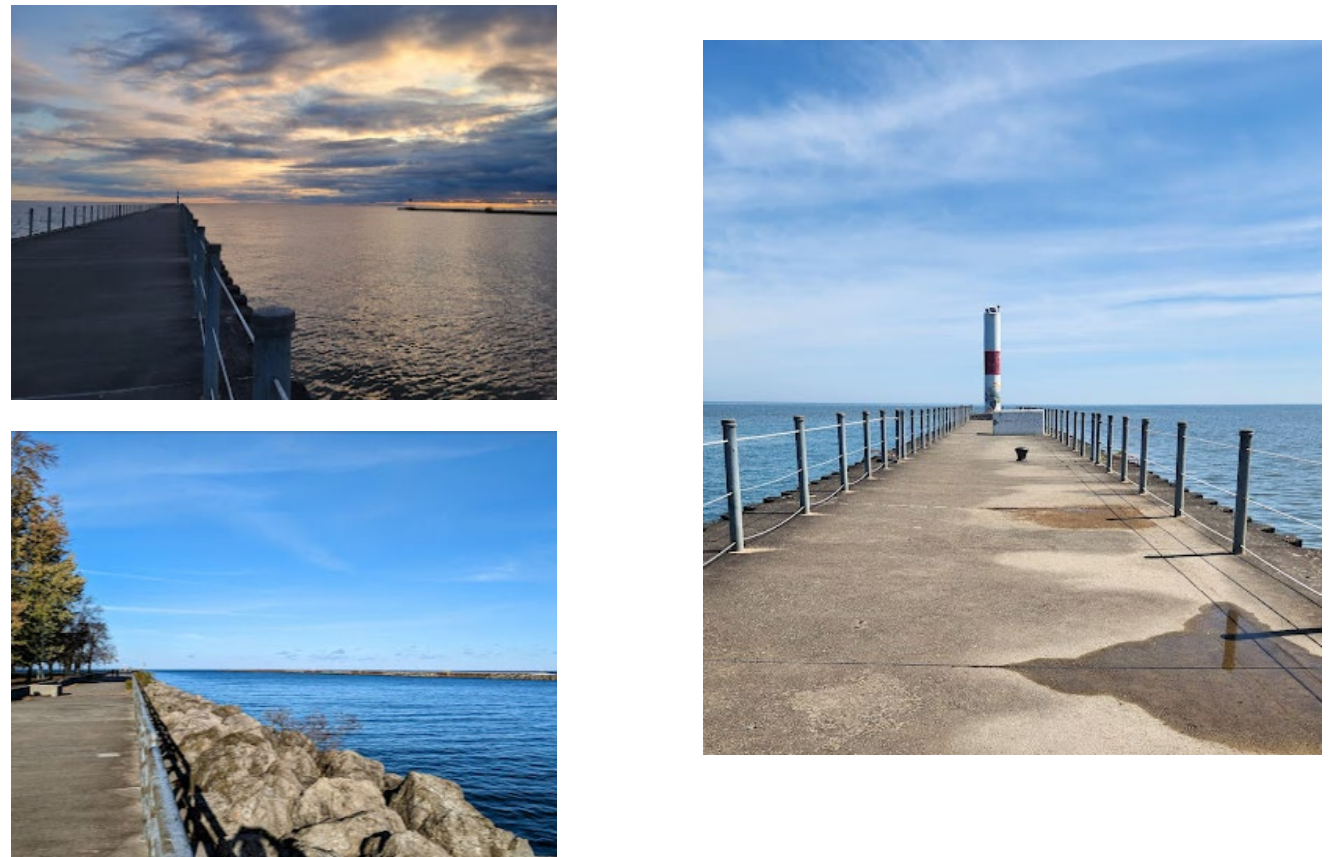
#10 Oatka Creek Park



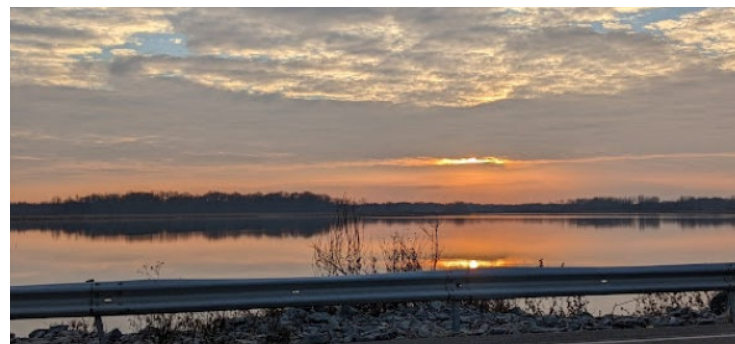
#11 Lake Ontario - Durand Eastman Beach



#12 Lake Ontario - Ontario Beach Park - Charlotte Pier



#13 Buck Pond



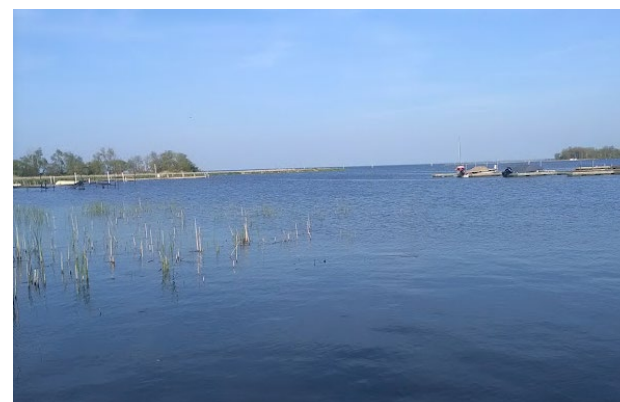
#15 Cranberry Pond



#14 Long Pond



#16 Braddock Bay



#17 Salmon Creek



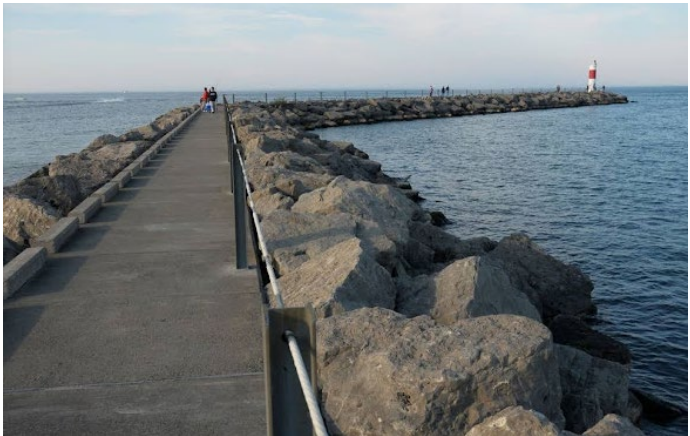
#19 Genesee River - Lower Falls



#18 Sandy Creek



#20 Irondequoit Bay State Marine Park





#1	Eastman & Durand Lake
#2	Pineway Park Pond
#3, 4	Genesee River
#5	Cobbs Hill Reservoir
#6	Lake Riley
#7	Hundred Acre & Deep Ponds
#8	Lost & Round Ponds
#9	Quaker Pond
#10	Oatka Creek
#11, 12	Lake Ontario
#13	Buck Pond
#14	Long Pond
#15	Cranberry Pond
#16	Braddock Bay
#17	Salmon Creek
#18	Sandy Creek
#19	Genesee River - lower falls
#20, 21, 22	Irondequoit Bay
#23, 24, 25	Erie Canal

#21 Irondequoit Bay Park West



#22 Irondequoit Bay - LaSalles Landing Park



#23 Erie Canal - Lock E32 Pittsford



#24 Erie Canal - Meridian Park



#25 Erie Canal - Henpeck Park



Use the map and fish tables to find which fish are good to eat.
 စားသုံးရန် သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော ငါးများကို ရှာတွေ့နိုင်ရေးအတွက် မြေပုံနှင့် ငါးဇယားများကို အသုံးပြုပါ။
 Look at the fish pictures and find the fish you caught.
 ငါးပုံများကို ကြည့်ရှုပြီး သင် ဖမ်းမိထားသော ငါးကို ရှာကြည့်ပါ။



Older people
အသက်ကြီးသူများ

Channel catfish

Whole family
မိသားစုဝင် အားလုံး

Check the map. If you caught the fish from a **blue** outlined water, follow the blue advice.
 မြေပုံကို ကြည့်ရှုပါ။ ငါးကို **အပြာရောင်** မျဉ်းဖြင့် ပြထားသော ရေထဲမှ ဖမ်းမိခဲ့လျှင် အပြာရောင် အကြံဉာဏ် အတိုင်း လိုက်နာပါ။

Blue waters
ရေပြာရောင်

Older people
အသက်ကြီးသူများ

Channel catfish

Whole family
မိသားစုဝင် အားလုံး

1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။	—	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။
1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။	==	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။

If you caught the fish from a **purple** outlined water, follow the purple advice.
 ငါးကို **ခရမ်းရောင်** မျဉ်းဖြင့် ပြထားသော ရေထဲမှ ဖမ်းမိခဲ့လျှင် ခရမ်းရောင် အကြံဉာဏ်အတိုင်း လိုက်နာပါ။

Purple waters
ရေခရမ်းရောင်

Older people
အသက်ကြီးသူများ

Channel catfish

Whole family
မိသားစုဝင် အားလုံး

1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။	—	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။
1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။	==	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။

Some regions have red outlined waters. Avoid the red outlined waters when possible. They have more chemicals. If you caught a fish from a **red** outlined water, follow the red advice.
 အချို့ဒေသများတွင် အနီရောင်မျဉ်းဖြင့် ပြထားသော ရေများ ရှိကြပါသည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အနီရောင်မျဉ်းဖြင့် ပြထားသော ရေများကို ရှောင်ပါ။ ၎င်းတွင် ဓာတုပစ္စည်းများ ပိုမိုပါဝင်ပါသည်။ ငါးကို **အနီရောင်**မျဉ်းဖြင့် ပြထားသော ရေထဲမှ ဖမ်းမိခဲ့လျှင် အနီရောင် အကြံဉာဏ်အတိုင်း လိုက်နာပါ။

Red waters
ရေနီရောင်

Older people
အသက်ကြီးသူများ

Channel catfish

Whole family
မိသားစုဝင် အားလုံး

1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။	—	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။
1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။	==	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။

Older people
အသက်ကြီးသူများ

Channel catfish

Whole family
မိသားစုဝင် အားလုံး

1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။	—	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။
1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။	==	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။



Northern pike

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်	—	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။
4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၄နပ်ခန့်	==	1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်ပုံအထိစားနိုင်ပါသည်။



Older people

အသက်ကြီးသူများ



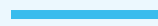
Largemouth bass



Whole family

မိသားစုဝင် အားလုံး

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှနပ်ခန့်



1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခနပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှနပ်ခန့်



1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခနပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။



Older people

အသက်ကြီးသူများ



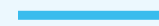
Sunfish



Whole family

မိသားစုဝင် အားလုံး

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှနပ်ခန့်



4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှနပ်ခန့်

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှနပ်ခန့်



1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခနပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။

Largemouth Bass

Smaller than 12 inches too small to keep - need to put back in water
12 လက်မ မပြည့်လျှင် ဖမ်းထားရန် သေးလွန်းသည် - ရေထဲသို့ ပြန်လွှတ်ပေးရမည်

Best choice: Between 12 and 15 inches
အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှု- 12 လက်မနှင့် 15 လက်မကြား



Older people

အသက်ကြီးသူများ



Yellow perch

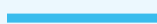


Whole family

မိသားစုဝင် အားလုံး

4 meals a month

တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်



4 meals a month

တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်

1 meal a month

ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။



1 meal a month

ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။



Older people

အသက်ကြီးသူများ



Coho salmon

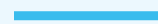


Whole family

မိသားစုဝင် အားလုံး

4 meals a month

တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်



1 meal a month

ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။

4 meals a month

တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်



1 meal a month

ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။

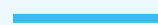


Chinook salmon



4 meals a month

တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်



1 meal a month

ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။

4 meals a month

တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်



1 meal a month

ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။

Yellow Perch

Best choice: Smaller than 10 inches

အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှု- 10 လက်မအောက်



Older people

အသက်ကြီးသူများ



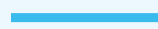
Smallmouth bass



Whole family

မိသားစုဝင် အားလုံး

1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။



1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။

1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။



1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။



Older people

အသက်ကြီးသူများ



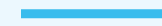
Steelhead



Whole family

မိသားစုဝင် အားလုံး

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်



1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်



1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။

Smallmouth Bass

Best choice: Smaller than 15 inches

အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှု- 15 လက်မအောက်



Older people

အသက်ကြီးသူများ



Walleye



Whole family

မိသားစုဝင် အားလုံး

1 meal a month
ငါးကိုတစ်လလျှင်
၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။



1 meal a month
ငါးကိုတစ်လလျှင်
၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။

1 meal a month
ငါးကိုတစ်လလျှင်
၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။



0 DON'T EAT
မစားပါနှင့်



Older people

အသက်ကြီးသူများ



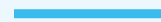
Brown trout



Whole family

မိသားစုဝင် အားလုံး

4 meals a month
တစ်လအတွင်းငါးဟင်း၎င်းနပ်ခန့်



1 meal a month
ငါးကိုတစ်လလျှင်
၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။

1 meal a month
ငါးကိုတစ်လလျှင်
၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။



1 meal a month
ငါးကိုတစ်လလျှင်
၁နပ်အထိစားနိုင်ပါသည်။

Walleye

Smaller than 18 inches too small to keep - need to put back in water.

18 လက်မ မပြည့်လျှင် ဖမ်းထားရန် သေးလွန်းသည် - ရေထဲသို့ ပြန်လွှတ်ပေးရမည်



Older people

အသက်ကြီးသူများ



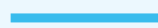
Brown bullhead



Whole family

မိသားစုဝင် အားလုံး

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်



1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်



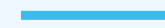
1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။



Carp



4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်



1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။

1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။



0 DON'T EAT မစားပါနှင့်



Lake trout



4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်



1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်



1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။



Bluegill



4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်



4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်

4 meals a month တစ်လအတွင်းငါးဟင်းငှန်ခန့်



1 meal a month ငါးကိုတစ်လလျှင် ခန့်အထိစားနိုင်ပါသည်။

Fish you buy

သင်ဝယ်သောငါး

Choose fish that are lower in mercury especially for women who are pregnant or breastfeeding and for young children.

အထူးသဖြင့်ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်သို့မဟုတ်နို့တိုက်မိခင်များနှင့်
ငယ်ရွယ်သူများအတွက်ပြဒါးဓာတ်နည်းသောငါးကိုရွေးချယ်ပါ။



Fish are an excellent source of protein, healthy fats, and are good for the whole family.

ငါးသည်ပရိုတင်းဓာတ်၏အကောင်းဆုံးအရင်းအမြစ်၊
ကျန်းမာသောအဆီများဖြစ်ပြီးတစ်မိသားစုလုံးအတွက်
ကောင်းမွန်သည်။



Most fish from stores are a very healthy choice

စတိုးဆိုင်များမှရှိသောငါးအများစုသည်အလွန်ကျန်းမာသောရွေး
ချယ်မှုဖြစ်သည်။



Herring



Sardines



Crayfish



Shrimp



Fish paste



Rainbow trout



Salmon



Steelhead Trout



Tilapia



Haddock



Catfish



Cod



Scallops



Crab



Flounder



Mussels



Oysters

အကဲြြာ်ကဲကို အသုံးပုြ်ည်းကို လုလု
ရန် ဤဗီဒီယိုကို ကြည့်ပါ။

**Watch this video to learn
how to use the advice
health.ny.gov/fish/burmese.htm**



ကျွန်ုပ်တို့ထံတွင် Syracuse ဧရိယာ၊ Capital Region၊ Buffalo၊ Utica နှင့် Rochester အတွက်
လမ်းညွှန်ချက်များလည်း ရှိပါတယ်။

We have guides for the Syracuse area, Capital Region, Buffalo, Utica, and Rochester.

**New York State Department of Health
Fish Advisory Outreach Program
HRFA@health.ny.gov
518-402-7530
health.ny.gov/fish/burmese.htm**