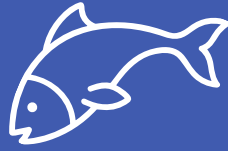


The Asian/Pacific Islander Community Exposures (ACE) Project measured levels of chemicals in Chinese and Vietnamese adults living in the San Francisco Bay area.

Eating seafood was linked to increased levels of some chemicals in ACE participants. Read more below and on our website.



See other side for Khmer
សូមមើលម្ខាងទៀតសម្រាប់ភាសាខ្មែរ



BIOMONITORING
CALIFORNIA

ACE participants had higher levels of PFASs than the general U.S. population



Participants who ate **3 or more fish meals per week** had higher PFAS levels than those who ate less fish.



Participants who ate **fish parts like skin, organs, head, and eyes** had higher PFAS levels than those who didn't.

Seafood is an important part of a healthy, well-balanced diet

Tips for reducing PFAS exposures
_____ from seafood _____

- ✓ Vary the types of fish and shellfish you eat
- ✓ Limit how much you eat fish parts like skin, head, and organs
- ✓ Eat fish and shellfish from a variety of water bodies

PFASs can be harmful to our health. They can build up in fish and shellfish, which can be a concern for people who often eat seafood.

Learn more about PFASs:

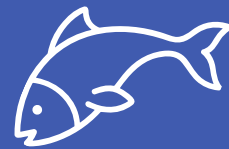


For information about **safer choices for fish you catch**, check out this website:



គម្រោង ស្តីពី ការប៉ះពាល់របស់សហគមន៍អាស៊ី/អ្នកកោះប៉ាស៊ីហ្វិក (ACE) បានធ្វើការវាស់ស្ទង់ទៅលើកម្រិតសារធាតុគីមីនៅក្នុងខ្លួនមនុស្សពេញវ័យជនជាតិចិន និងវៀតណាម ដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ San Francisco Bay។

ការទទួលទានអាហារសមុទ្រត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងការកើនឡើងនៃកម្រិតសារធាតុគីមីមួយចំនួនចំពោះអ្នកចូលរួមក្នុងគម្រោង ACE។ សូមអានព័ត៌មានបន្ថែមនៅខាងក្រោម និងនៅលើគេហទំព័ររបស់យើង។



សូមមើលម្ខាងទៀតសម្រាប់ភាសាអង់គ្លេស
See other side for English



BIOMONITORING
CALIFORNIA

អ្នកចូលរួមរបស់ ACE មានកំហិតកាន់តែខ្ពស់ចំពោះ PFASs ជាជាងប្រជាជនសហរដ្ឋអាមេរិកទូទៅ

អាហារសមុទ្រគឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់នៃរបបអាហារដែលមានសុខភាពល្អ និងមានតុល្យភាព។



អ្នកចូលរួមដែលបានទទួលទាន អាហារមានត្រីចំនួន 3 ពេល ឬច្រើនជាងនេះ ក្នុងមួយសប្តាហ៍ មានកម្រិតសារធាតុ PFAS ខ្ពស់ជាងអ្នកដែលទទួលទានត្រីតិចជាងនេះ។



អ្នកចូលរួមដែលបានទទួលទាន ផ្នែកផ្សេងៗនៃសាច់ត្រី ដូចជា ស្បែក សរីរាង្គខាងក្នុងត្រី ក្បាល និងភ្នែក មានកម្រិតសារធាតុ PFAS ខ្ពស់ជាងអ្នកដែលមិនបានទទួលទានផ្នែកទាំងនេះ។

គន្លឹះសម្រាប់ការកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់សារធាតុ PFAS ពីអាហារសមុទ្រ

- ✓ ទទួលទានប្រភេទត្រី និងពពួកសត្វសមុទ្រដែលមានសំបកឲ្យបានចម្រុះគ្នា
- ✓ កម្រិតទៅលើបរិមាណនៃការទទួលទានផ្នែកផ្សេងៗនៃត្រី ដូចជា ស្បែក ក្បាល និងសរីរាង្គខាងក្នុងត្រី
- ✓ សូមទទួលទានត្រី និងពពួកសត្វសមុទ្រដែលមានសំបកមកពីប្រភពទឹកផ្សេងៗគ្នា

សារធាតុ PFASs អាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់យើង។ សារធាតុទាំងនេះអាចកកកុញនៅក្នុងត្រី និងពពួកសត្វសមុទ្រមានសំបក ដែលអាចជាក្តីបារម្ភសម្រាប់អ្នកដែលឧស្សាហ៍ទទួលទានអាហារសមុទ្រ។ សូមស្វែងយល់បន្ថែមអំពីសារធាតុ PFASs៖



សម្រាប់ព័ត៌មានអំពី ជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាពចំពោះត្រីដែលអ្នកចាប់បាន សូមចូលមើលគេហទំព័រនេះ៖

