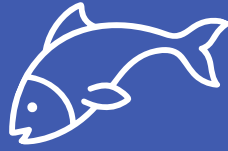


The Asian/Pacific Islander Community Exposures (ACE) Project measured levels of chemicals in Chinese and Vietnamese adults living in the San Francisco Bay area.

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



See other side for Korean
한글은 뒷면을 참조



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:



아시아/태평양 섬 주민 커뮤니티 노출(Asian/Pacific Islander Community Exposures, ACE) 프로젝트는 샌프란시스코 베이 지역에 거주하는 중국과 베트남계 성인들을 대상으로 체내 화학 물질 수치를 측정했습니다.

ACE 프로젝트 대상자들 사이에서 해산물 섭취가 특정 화학물질의 수치 증가와 관련이 있는 것으로 나타났습니다. 자세한 내용은 아래와 저희 웹사이트에서 확인하세요.



영어는 뒷면을 참조
See other side for English



BIOMONITORING
CALIFORNIA

ACE 프로젝트 대상자들은 미국 일반 인구에 비해 과불화화합물 (PFAS) 수치가 더 높았습니다

해산물은 건강하고 균형 잡힌 식단을 구성하는 중요한 부분입니다



일주일에 생선 요리를 3회 이상 섭취한 대상자들은 생선을 그보다 적게 섭취한 대상자들에 비해 PFAS 수치가 더 높았습니다.



생선 껍질, 내장, 머리, 눈 등의 부위를 섭취한 대상자들은 그렇지 않은 대상자들보다 PFAS 수치가 더 높았습니다.

해산물 섭취로 인한 PFAS 노출을 줄이는 방법

- ✓ 섭취하는 생선과 조개류의 종류를 다양하게 함
- ✓ 생선 껍질, 머리, 내장 등의 섭취량을 제한
- ✓ 다양한 수역에서 잡은 생선과 조개류를 섭취

PFAS는 건강에 해로울 수 있습니다. 특히 생선과 조개류에 축적될 수 있어 해산물을 자주 섭취하는 사람들에게 문제가 될 수 있습니다. **PFAS에 대해 더 자세히 알아보기:**



직접 잡은 생선을 보다 안전하게 선택하는 방법에 대한 정보는 다음 웹사이트를 참조하세요.

