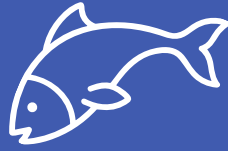


The Asian/Pacific Islander Community Exposures (ACE) Project measured levels of chemicals in Chinese and Vietnamese adults living in the San Francisco Bay area.

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



See other side for Lao
ເບິ່ງອີກດ້ານສຳລັບພາສາລາວ



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 _____

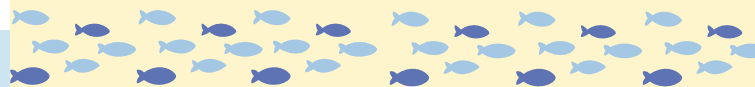
- ✓ Vary the types of fish and shellfish you eat
- ✓ Limit how much you eat fish parts like skin, head, and organs
- ✓ Eat fish and shellfish from a variety of water bodies

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:



ໂຄງການສຳຜັດຊຸມຊົນຊາວເກາະອາຊີ/ປາຊີຟິກ (Asian/Pacific Islander Community Exposures, ACE) ວັດແທກລະດັບສານເຄມີໃນໂຕຜູ້ໃຫຍ່ຊາວຈີນ ແລະ ຫວຽດນາມທີ່ອາໄສຢູ່ໃນເຂດ San Francisco Bay.

ການກິນອາຫານທະເລແມ່ນມີຄວາມເຊື່ອມໂຍງກັບລະດັບສານເຄມີທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນໃນຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ACE. ອ່ານເພີ່ມເຕີມຢູ່ລຸ່ມນີ້ ແລະ ຢູ່ໃນເວັບໄຊຂອງພວກເຮົາ.



ເບິ່ງອີກດ້ານສຳລັບພາສາອັງກິດ
See other side for English



BIOMONITORING
CALIFORNIA

ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການ ACE ມີລະດັບສານ PFAS ສູງກວ່າ
ປະຊາກອນທົ່ວໄປໃນສະຫະລັດ ອາເມຣິກາ

ອາຫານທະເລແມ່ນສ່ວນທີ່ສຳຄັນຂອງອາຫານ
ທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ ແລະ ສົມດຸນ



ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທີ່ກິນອາຫານທີ່ເຮັດ
ຈາກປາ 3 ເທື່ອຂຶ້ນໄປຕໍ່ອາທິດ
ມີລະດັບ PFAS ທີ່ສູງກວ່າຜູ້ທີ່
ກິນໜ້ອຍກວ່າ.

ເຄັດລັບສຳລັບການຫຼຸດການສຳຜັດກັບ PFAS
— ຈາກອາຫານທະເລ —

- ✓ ກິນປາ ແລະ ສັດນ້ຳທີ່ມີເປືອກຫຼາກຫຼາຍ
ປະເພດ
- ✓ ຈຳກັດການກິນຊີ້ນສ່ວນຂອງປາເຊັ່ນ:
ໜັງ, ຫົວ ແລະ ອະໄວຍະວະ
- ✓ ກິນປາ ແລະ ສັດນ້ຳທີ່ມີເປືອກທີ່ໄດ້ຈາກ
ນ້ຳຫຼາກຫຼາຍປະເພດ



ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທີ່ກິນຊີ້ນສ່ວນຂອງ
ປາເຊັ່ນ: ໜັງ, ອະໄວຍະວະ, ຫົວ
ແລະ ຕາ ມີລະດັບ PFAS ທີ່ສູງ
ກວ່າຜູ້ທີ່ບໍ່ໄດ້ກິນ.

PFAS ສາມາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງພວກ
ເຮົາ. ພວກມັນສາມາດກໍ່ໂຕໃນປາ ແລະ ສັດນ້ຳຊະນິດທີ່ມີ
ເປືອກ ເຊິ່ງສາມາດເປັນສິ່ງທີ່ໜ້າເປັນຫວັງສຳ
ລັບຄົນທີ່ມັກກິນອາຫານທະເລ. ສຶກສາ
ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບ PFAS:



ກະລຸນາເບິ່ງເວັບໄຊນີ້ສຳລັບຂໍ້ມູນ
ກ່ຽວກັບທາງເລືອກທີ່ປອດໄພ
ສຳລັບປາທີ່ທ່ານຈັບໄດ້:

