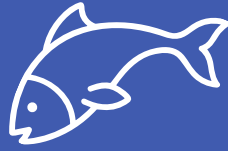


The Asian/Pacific Islander Community Exposures (ACE) Project measured levels of chemicals in Chinese and Vietnamese adults living in the San Francisco Bay area.

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



See other side for Tagalog/Tingnan ang kabilang bahagi para sa Tagalog



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:



Sinukat ng Asian/Pacific Islander Community Exposures (ACE) Project ang mga antas ng kemikal sa mga Chinese at Vietnamese na nasa gulang na at naninirahan sa San Francisco Bay Area.

Ang pagkonsumo ng pagkaing-dagat ay iniugnay sa mas mataas na antas ng ilang kemikal sa mga kasali sa ACE. Basahin ang iba pa sa ibaba at sa aming website.



Tingnan ang kabilang bahagi para sa Ingles/See other side for English



**BIOMONITORING
CALIFORNIA**

Mas mataas ang mga antas ng PFAS ng mga kasali sa ACE kaysa sa pangkalahatang populasyon ng U.S.

Ang pagkaing-dagat ay isang mahalagang bahagi ng isang malusog at balanseng diyeta



Ang mga kasali na kumain nang **isda na 3 o higit pang beses kada linggo** ay mas mataas ang mga antas ng PFAS kaysa sa mga kumakain ng mas kaunting isda.



Ang mga kasali na kumain ng **mga parte ng isda gaya ng balat, mga lamang-loob, ulo, at mata** ay mas mataas ang mga antas ng PFAS kaysa sa mga hindi kumain ng mga ito.

Mga gabay para sa pagbabawas sa pagkakalantad sa PFAS mula sa
_____ pagkaing-dagat _____

- ✓ Iba-ibahin ang mga uri ng isda at shellfish na inyong kinakain
- ✓ Limitahan ang dami ng inyong pagkain ng mga bahagi ng isda gaya ng balat, ulo, at mga lamang-loob
- ✓ Kumain ng isda at shellfish na nagmula sa iba't ibang anyong-tubig

Maaaring makasama sa ating kalusugan ang mga PFAS. Maaari itong maipon sa mga isda at shellfish, na maaaring ikabahala ng mga taong madalas kumain ng pagkaing-dagat. **Alamin ang higit pa tungkol sa mga PFAS:**



Para sa impormasyon tungkol sa mas ligtas na mga pagpipilian **para sa isdang inyong hinuhuli**, bisitahin ang website na ito:

