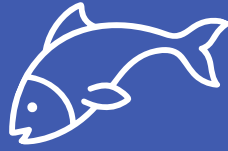


The Asian/Pacific Islander Community Exposures (ACE) Project measured levels of chemicals in Chinese and Vietnamese adults living in the San Francisco Bay area.

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



See other side for Thai
พลิกไปอีกด้านเพื่ออ่านฉบับภาษาไทย



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:



โครงการวิจัยการได้รับสารเคมีของชุมชนชาวเอเชีย/หมู่เกาะแปซิฟิก (ACE) ทำการวัดระดับสารเคมีในร่างกายผู้ใหญ่ชาวจีนและเวียดนามที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ รอบอ่าวซานฟรานซิสโก

พบว่าการรับประทานอาหารทะเลมีความสัมพันธ์กับระดับสารเคมีบาง
ชนิดที่เพิ่มขึ้นในผู้เข้าร่วมโครงการ ACE อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ด้านล่าง
และบนเว็บไซต์ของเรา



พลิกไปอีกด้านเพื่ออ่านฉบับภาษาอังกฤษ
See other side for English



BIOMONITORING
CALIFORNIA

**ผู้เข้าร่วมโครงการ ACE มีระดับสาร PFAS สูง
กว่าประชากรทั่วไปในสหรัฐอเมริกา**

**อาหารทะเลเป็นส่วนสำคัญในการรับ
ประทานอาหารที่สมดุลและดีต่อสุขภาพ**



ผู้เข้าร่วมโครงการที่รับประทาน
อาหารประเภทปลา 3 มื้อขึ้นไป
ต่อสัปดาห์ มีระดับ PFAS สูงกว่า
ผู้ที่รับประทานปลาน้อยกว่า



ผู้เข้าร่วมโครงการที่รับประทาน
ส่วนต่าง ๆ ของปลา เช่น **หนัง
เครื่องใน หัว และตา** มีระดับ
PFAS สูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับ
ประทาน

เคล็ดลับการลดการได้รับ PFAS

จากอาหารทะเล

- ✓ รับประทานปลาและหอยหลากหลายชนิด
- ✓ จำกัดปริมาณส่วนของปลาที่รับประทาน เช่น หนัง หัว และเครื่องใน
- ✓ รับประทานปลาและหอยจากแหล่งน้ำที่หลากหลาย

PFAS สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเราได้ และอาจ
มีสะสมอยู่ในปลาและหอย จึงมีโอกาสนำให้เกิด
ความเสี่ยงในผู้ที่รับประทานอาหาร
ทะเลเป็นประจำ **เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยว
กับ PFAS**



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับทางเลือกที่
ปลอดภัยขึ้นหากรับประทานปลา
ที่จับได้เอง โปรดดูเว็บไซต์นี้

