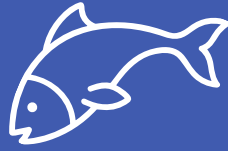


The Asian/Pacific Islander Community Exposures (ACE) Project measured levels of chemicals in Chinese and Vietnamese adults living in the San Francisco Bay area.

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



See other side for Vietnamese
Lật sang mặt bên kia để xem tiếng Việt



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:



Dự Án Nghiên Cứu Phơi Nhiễm Trong Cộng Đồng Người Gốc Á/Người Dân Đảo Thái Bình Dương (ACE) đã đo lường nồng độ của những hóa chất ở người trưởng thành gốc Hoa và gốc Việt sinh sống tại khu vực Vịnh San Francisco.

Việc ăn hải sản có liên quan đến nồng độ một số hóa chất cao hơn ở những người tham gia ACE. Đọc thêm bên dưới và trên trang web của chúng tôi.



Lật sang mặt bên kia để xem tiếng Anh
See other side for English



BIOMONITORING
CALIFORNIA

Người tham gia ACE có nồng độ PFAS cao hơn so với dân số Hoa Kỳ nói chung



Những người tham gia ăn **từ 3 bữa cá trở lên mỗi tuần** có nồng độ PFAS cao hơn so với những người tham gia ăn cá ít hơn.



Những người tham gia ăn **các bộ phận của cá như da, nội tạng, đầu và mắt** có nồng độ PFAS cao hơn so với những người không ăn.

Hải sản là một phần quan trọng trong chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng

Lời khuyên để giảm phơi nhiễm PFAS
_____ từ hải sản _____

- ✓ Ăn đa dạng các loại cá và động vật có vỏ
- ✓ Hạn chế ăn các bộ phận của cá như da, đầu và nội tạng
- ✓ Ăn cá và động vật có vỏ từ nhiều nguồn nước khác nhau



PFAS có thể gây hại cho sức khỏe của chúng ta. Các chất này có thể tích tụ trong cá và động vật có vỏ, điều này có thể là mối quan ngại đối với những người thường xuyên ăn hải sản. **Tìm hiểu thêm về PFAS:**



Để biết thông tin về **cách chọn cá đánh bắt an toàn hơn**, quý vị hãy truy cập trang web sau:

