Washington State Action Levels Đối Với PFAS Trong Nước Uống

THỜI ĐIỂM VÀ PHƯƠNG THỨC
ĐỂ GIẢM KHẢ NĂNG TIẾP XÚC CỦA QUÝ VỊ VỚI PFAS TRONG NƯỚC UỐNG:

- Per- and Polyfluoroalkyl Substances (PFAS, Các Chất Per- và Polyfluoroalkyl) được phát hiện thấy vượt quá mức an toàn được đề xuất của liên bang và tiểu bang trong nguồn nước uống của hàng triệu người Mỹ, bao gồm Tiểu Bang Washington. Vì cơ thể chúng ta có thể mất rất nhiều năm để loại bỏ các hóa chất PFAS, nên việc tiếp xúc vượt quá giới hạn khuyến nghị có thể dẫn đến các tác động có hại cho sức khỏe.

- Washington State Action Levels (SALs, Các Cấp Độ Hành Động Của Tiểu Bang Washington) giúp quý vị biết khi nào cần hành động để bảo vệ sức khỏe của mình. Nếu nước máy của quý vị có PFAS cao hơn SALs của chúng tôi, hãy hành động để giảm PFAS trong nước dùng để uống và nấu ăn.

- Hạn chế tiếp xúc với PFAS là cách tốt nhất để bảo vệ quý vị và gia đình của mình. Giảm tiếp xúc với PFAS càng sớm thì cơ thể của quý vị bắt đầu làm sạch PFAS càng sớm.

Lắp bộ lọc nước giảm PFAS trên bồn rửa nhà bếp của quý vị có thể giúp giảm mức PFAS trong nước uống và nước nấu ăn.

Thực hiện theo lời khuyên ở trang sau nếu mức PFAS trong nước uống của quý vị cao hơn mức SALs của chúng tôi.

Chúng tôi dựa trên cơ sở khoa học tốt nhất hiện có để thực hiện SALs và có thể cập nhật khi có thêm thông tin về tác động của PFAS đến sức khỏe.

Các xét nghiệm nước từ các phòng xét nghiệm tư nhân có thể cho kết quả phép đo hoặc "đơn vị" khác với phần nghìn tỷ. SALs được hiển thị với các đơn vị phổ biến khác.

CÁC HÓA CHẤT PFAS	SAL tính bằng phần nghìn tỷ (ppt)	SAL tính bằng nanogam trên lít (ng/L)	SAL tính bằng microgam trên lít (ug/l)	SAL tính bằng phần tỷ (ppb)
PFOA (perfluorooctanoic acid)	*10 ppt*	*10 ng/l*	*0.010 ug/l*	*0.010 ppb*
PFOS (perfluorooctane sulfonate)	*15 ppt*	*15 ng/l*	*0.015 ug/l*	*0.015 ppb*
PFNA (perfluorononanoic acid)	*9 ppt*	*9 ng/l*	*0.009 ug/l*	*0.009 ppb*
PFHXS (perfluorohexane sulfonate)	*65 ppt*	*65 ng/l*	*0.065 ug/l*	*0.065 ppb*
PFBS (Perfluorobutane sulfonic acid)	*345 ppt*	*345 ng/l*	*0.345 ug/l*	*0.345 ppb*

Ai nên thực hiện theo lời khuyên của State Action Levels (SALs)?

Tất cả những người uống nước có mức PFAS trên SALs của chúng tôi nên thực hiện để giảm mức PFAS. Điều này đặc biệt quan trọng với các nhóm nhạy cảm, như người mang thai, người có thể mang thai, người đang cho con bú và trẻ sơ sinh, trẻ sơ sinh uống sữa công thức pha với nước máy và trẻ em dưới 5 tuổi. Những nhóm này thường uống nhiều nước hơn hầu hết mọi người và do đó dễ bị tổn thương hơn trong chặng đường đời.

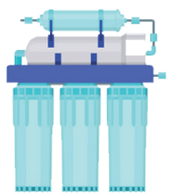
Tại sao tôi nên giảm tiếp xúc với PFAS?

Có bằng chứng thuyết phục từ các nghiên cứu trên động vật và bằng chứng hỗ trợ từ các nghiên cứu trên người rằng PFAS có thể gây hại cho sức khỏe con người. Đối với mọi người, có mức PFAS cao hơn trong cơ thể có thể: can thiệp vào hệ thống miễn dịch và làm cho một số loại vắc-xin kém hiệu quả hơn, tăng nguy cơ ung thư thận, cholesterol cao và trẻ sơ sinh nhẹ cân hơn. PFAS cũng có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh ung thư khác (như ung thư tinh hoàn), bệnh tuyến giáp, huyết áp cao khi mang thai và các vấn đề sinh sản khác.

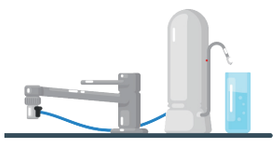
Nguy cơ phát triển các vấn đề về sức khỏe của quý vị phụ thuộc vào mức độ, mức độ thường xuyên và thời gian tiếp xúc. Tuổi tác, lối sống và sức khỏe tổng thể có thể ảnh hưởng đến cách cơ thể quý vị phản ứng khi tiếp xúc với PFAS. Cách tốt nhất để bảo vệ quý vị và gia đình của mình là giảm tiếp xúc.

Bộ lọc nước tại Point Of Use (POU) có thể giúp giảm mức PFAS

Một số bộ lọc nước tại Point Of Use (POU, Điểm Sử Dụng) có thể giảm PFAS. Những bộ lọc này thường có kiểu "Dưới Bồn Rửa" hoặc "Bàn". Bộ lọc POU giảm PFAS thường là bộ lọc than hoạt tính dạng hạt được National Standards Federation (Liên Đoàn Tiêu Chuẩn Quốc Gia) chứng nhận để giảm PFOA và PFOS (Tiêu Chuẩn NSF/ANSI 53, phải bao gồm yêu cầu giảm PFOA/PFOS) hoặc bộ lọc thẩm thấu ngược. Xem trang thông tin của chúng tôi **(https://doh.wa.gov/sites/default/files/2022-10/331-699.pdf)** để được trợ giúp quyết định loại nào phù hợp nhất với nhu cầu của quý vị và cách tìm bộ lọc.



Bộ Lọc Kiểu "Dưới Bồn Rửa"



Bộ Lọc Dạng "Bàn"

Lưu ý về việc tưới vườn và tắm cho gia súc của quý vị

Chúng tôi vẫn đang tìm hiểu mức độ PFAS nào là an toàn để tưới vườn và tắm cho gia súc. Chúng tôi biết thực vật có thể hấp thụ một số PFAS nhất định từ đất và nước tưới. Mức độ tiếp xúc PFAS mà quý vị nhận từ việc ăn phải thực vật bị nhiễm PFAS tùy thuộc vào tình trạng đất, loại cây, loại PFAS và mức độ PFAS trong đất và nước. Chúng ta cũng biết rằng động vật ở trang trại uống nước có PFAS có thể truyền PFAS vào trứng và sữa hoặc thịt. Không có quy định hay hướng dẫn nào về việc ăn thực vật và các sản phẩm từ động vật bị nhiễm PFAS.

Nếu quý vị lo lắng, hãy xem xét việc lọc nước dùng để làm vườn và chăn nuôi gia súc. Để chăm sóc vườn, chúng tôi khuyến nghị quý vị:

- Rửa hoặc chà sạch tất cả bụi bẩn trên sản phẩm trước khi ăn để tránh nuốt phải đất.
- Gọt vỏ và rửa tất cả các loại rau ăn củ trước khi ăn.
- Sử dụng nước mưa để tưới vườn.
- Thêm phân hữu cơ sạch vào đất vườn của quý vị. Tăng hàm lượng hữu cơ trong đất vườn có thể làm giảm lượng PFAS mà cây trồng của quý vị hấp thụ từ đất.

Để biết danh sách các phòng thí nghiệm kiểm tra nước PFAS được chứng nhận, vui lòng truy cập **https://doh.wa.gov/sites/default/files/2022-09/221-700.pdf**

Để biết thêm thông tin về PFAS, vui lòng truy cập **https://doh.wa.gov/community-and-environment/contaminants/pfas**

Washington State Department of HEALTH

DOH 334-473 MARCH 2022 Vietnamese

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến civil.rights@doh.wa.gov.