



Как уменьшить воздействие PFAS, содержащихся в водопроводной воде

331-681 • Пересмотрено 8/31/2022

Что такое PFAS?

Per- and polyfluoroalkyl substances (PFAS, Перфторалкильные и полифторалкильные вещества) — это большая группа химикатов, которые используются с 1950-х годов для создания широкого ассортимента грязеотталкивающих и водоотталкивающих потребительских товаров, а также потребительских товаров с антипригарным покрытием. К их числу относятся упаковки для продуктов, верхняя одежда и сковородки с антипригарным покрытием. Кроме того, PFAS имеют широкое промышленное применение благодаря своим особым свойствам. В штате Вашингтон PFAS использовались в определенных типах пены для пожаротушения.

Как свести к минимуму воздействие PFAS через питьевую воду?

Используйте воду из альтернативного источника для питья и приготовления пищи. Другой вариант — установить домашнюю систему очистки воды, такую как обратный осмос или фильтр с активированным углем, сертифицированную National Sanitation Foundation (NSF, Национальный санитарный фонд) для снижения уровней PFAS в воде. Придерживайтесь рекомендаций производителя по техническому обслуживанию и замене.

Присутствует ли PFAS в бутилированной воде?

PFAS обнаружены в некоторых торговых марках бутилированной воды. Food and Drug Administration (FDA, Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов) еще не ввело обязательные ограничения. Представители International Bottled Water Association (IBWA, Международная ассоциация производителей бутилированной воды) теперь требуют от своих членов ежегодно проводить проверку своих продуктов на содержание PFAS и ограничивать его до уровня 5 частей на триллион (ppt) для одного вида PFAS или 10 ppt для более чем одного вида PFAS. Эти ограничения соответствуют рекомендациям по охране здоровья штата Вашингтон, но могут не соответствовать новым рекомендациям по охране здоровья Environmental Protection Agency (EPA, Агентство по охране окружающей среды) для PFOA и PFOS.

Примечание. Не все поставщики бутилированной воды являются членами IBWA. Вы можете проверить их на сайте bottledwater.org.

Стоит ли продолжать кормить ребенка грудью, если в моей воде из-под крана содержатся PFAS?

Если содержание PFAS в вашей питьевой воде превышает пороговую долю вещества (порог безопасности для человеческого здоровья), установленную штатом, мы рекомендуем вам перейти на альтернативные источники питьевой воды, если возможно, и продолжить кормить ребенка грудью. Согласно данным современной науки, известные преимущества грудного вскармливания превышают потенциальные риски от PFAS для здоровья младенцев практически во всех случаях. Если у вас есть вопросы касательно PFAS или кормления грудью, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Стоит ли использовать воду из-под крана для приготовления детской смеси для младенцев, если в моей воде содержится PFAS?

Если содержание PFAS в вашей питьевой воде превышает SAL (State Action Levels, пороговую долю вещества, установленную штатом Вашингтон), мы рекомендуем вам перейти на альтернативные источники воды для приготовления детской смеси.

Можно ли очистить воду от PFAS с помощью кипячения?

Нет, избавиться от PFAS, прокипятив воду, нельзя.

Можно ли мыться водой, в которой содержатся PFAS?

Да. Душ или купание не являются значительными источниками воздействия PFAS.

Можно ли мыть посуду и стирать одежду водой, в которой содержатся PFAS?

Да. Стирка и мытье посуды не являются значительными источниками воздействия PFAS.

Можно ли поливать огород водой, содержащей PFAS, и употреблять полученный урожай в пищу?

Исследования показывают, что некоторые PFAS могут поглощаться растениями из почвы или воды для полива. Количество PFAS, которое попадает в порции еды, зависит от почвенных условий, типа растения, типа PFAS и их концентрации в почве и воде.

Если вы обеспокоены, вот несколько способов минимизировать риски.

- ◆ Вымойте или соскребите всю грязь с продуктов перед едой, чтобы не проглотить остатки земли. PFAS могут находиться в частицах почвы.
- ◆ Очищайте и мойте корнеплоды перед едой.
- ◆ Добавьте чистый компост в почву вашего сада. Увеличение органического содержания почвы вашего сада может уменьшить количество PFAS, которое ваши растения получают из почвы.
- ◆ Используйте дождевую воду или установите фильтр для удаления PFAS из воды для полива сада.

Можно ли поить скот водой, содержащей PFAS?

Сельскохозяйственные животные могут поглощать из питьевой воды PFAS, которые попадают в их яйца, мясо и молоко. Регулярное потребление таких продуктов животного происхождения может привести к повышенному воздействию этих веществ на человека или семью. Нет никаких правил или рекомендаций относительно PFAS, регулирующих потребление продуктов животного происхождения. Тем не менее вы можете уменьшить риски воздействия, если вы будете:

- ◆ Избегать употребления мясных субпродуктов. PFAS могут накапливаться в печени, почках и крови.
- ◆ Поить животных чистой водой или установите фильтр для удаления PFAS из их воды для питья.

Для получения дополнительной информации

Наши [публикации доступны в Интернете](#) (на английском языке) или на нашей [веб-странице, посвященной загрязнению PFAS](#) (на английском языке).

Свяжитесь с нашим ближайшим региональным офисом с 8:00 до 17:00 с понедельника по пятницу. В случае возникновения экстренных ситуаций в нерабочее время звоните по телефону 877-481-4901.

[Восточный регион](#), Spokane Valley: 509-329-2100.

[Северо-западный регион](#), Kent: 253-395-6750.

[Юго-западный регион](#), Tumwater: 360-236-3030.



Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-525-0127. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте civil.rights@doh.wa.gov.