



Paano Mababawasan ang Pagkalantad sa PFAS na nasa Tubig na Galing sa Iyong Gripo

331-681 • Nirebisa noong 8/31/2022 Tagalog

Ano ang PFAS?

Ang per- and polyfluoroalkyl substances (PFAS, mga substance na maraming flourine atom na nakakabit sa alkyl chain) ay malaking grupo ng mga kemikal na ginagamit mula pa noong 1950s upang makagawa ng iba't ibang uri ng produktong pang-consumer na hindi madaling mamantsahan, hindi madaling matablan ng tubig, at non-stick (hindi dumidikit). Kasama sa ilang halimbawa ang mga pakete ng pagkain, damit na isinusuot sa labas ng bahay, at kawaling non-stick. Marami ring gamit na pang-industriya ang PFAS dahil sa mga espesyal nitong katangian. Sa Estado ng Washington, nagamit na ang PFAS sa ilang partikular na uri ng foam na pamuksa ng sunog.

Paano ko mababawasan ang pagkalantad ko sa PFAS na nasa inuming tubig?

Gumamit ng alternatibong mapagkukunan ng tubig na inumin at panluto. Ang isa pang opsyon ay mag-install ng water treatment (paraan ng paggamot ng tubig) sa bahay, gaya ng reverse osmosis o activated carbon filter, na napatunayan na ng National Sanitation Foundation (NSF, Pambansang Foundation sa Kalinisan) bilang pampababa ng antas ng PFAS sa tubig mo. Sundin ang mga rekomendasyon ng manufacturer para sa pagmementena at pagpapalit nito.

Mayroon bang PFAS sa mga nakaboteng tubig?

Nakitaan ng PFAS ang ilang brand ng nakaboteng tubig. Hindi pa nagpapataw ang Food and Drug Administration (FDA, Pangasiwaan ng Pagkain at Gamot) ng mga limitasyong dapat ipatupad. Ayon sa International Bottled Water Association (IBWA, Internasyonal na Samahan para sa Nakaboteng Tubig), inaatasan nito ang mga miyembro nito na suriin taon-taon kung may PFAS ang kanilang mga produkto ng nakaboteng tubig; at limitahan ang PFAS sa nakaboteng tubig sa 5 parts per trillion (ppt, parte kada trilyon) para sa anumang isang PFAS, o 10 ppt para sa mahigit sa isang PFAS. Natutugunan ng mga limitasyong ito ang payong pangkalusugan ng Estado ng Washington, ngunit maaaring hindi nito natutugunan ang mga bagong antas ng pagpapayo sa kalusugan ng Environmental Protection Agency (EPA, Ahensiyang Tagaprotekta ng Kapaligiran) para sa PFOA at PFOS.

Tandaan: *Hindi lahat ng distributor ng nakaboteng tubig ay miyembro ng IBWA. Maaari mo itong alamin sa bottledwater.org.*

Dapat ko pa ring bang pasusuhin ang aking anak na sanggol kung may PFAS sa tubig na galing sa aming gripo?

Kung lampas sa mga antas para sa pag-aksiyon ng estado ang PFAS na nasa inuming tubig mo, inirerekomenda naming gumamit ng alternatibong mapagkukunan ng inuming tubig kung mayroon man at patuloy na pasusuhin ang iyong anak na sanggol. Batay sa kasalukuyang siyensiya, ang mga napag-alamang benepisyo ng pagpapasuso ay nakakalamang kaysa sa mga posibleng panganib sa kalusugan ng PFAS sa mga sanggol sa halos lahat ng sitwasyon. Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung may alalahanin ka tungkol sa PFAS at pagpapasuso.

Dapat ko bang gamitin ang tubig na galing sa aming gripo bilang pantimpla ng formula na pangsanggol kung may PFAS sa tubig namin?

Kung lampas sa mga State Action Levels (SAL, antas para sa pag-aksiyon ng estado) ng Estado ng Washington ang PFAS na nasa tubig na galing sa gripo mo, inirerekomenda naming gumamit ng alternatibong mapagkukunan ng tubig na pantimpla ng formula para sa iyong anak na sanggol.

Puwede ko bang pakuluan ang tubig ko para matanggal ang PFAS?

Hindi, hindi natatanggal ang PFAS sa tubig kapag pinakuluan ito.

Puwede ba akong maligo kung may PFAS sa tubig na galing sa gripo ko?

Oo. Ang paliligo ay hindi matinding dahilan para malantad sa PFAS.

Puwede ba akong maghugas ng pinggan at maglaba kung may PFAS sa tubig na galing sa gripo ko?

Oo. Ang paglalaba o paghuhugas ng pinggan ay hindi matinding dahilan para malantad sa PFAS.

Puwede ko bang diligan ang hardin ko gamit ang tubig na kontaminado ng PFAS at kainin ang ani mula rito?

Ayon sa mga pag-aaral, maaaring masipsip ng mga halaman ang PFAS mula sa lupa o tubig pang-irigasyon. Ang dami ng PFAS na napupunta sa mga bahaging kinakain ay depende sa kondisyon ng lupa, uri ng halaman, at uri ng PFAS at concentration nito sa lupa at tubig.

Kung nag-aalala ka, narito ang ilang paraan para mabawasan ang pagkalantad.

- ◆ Hugasan at kuskusin ang lahat ng duming nasa ani bago ito kainin para hindi makalunok ng lupa. Maaaring nasa mga particle ng lupa ang PFAS.
- ◆ Balatan at hugasan ang mga gulay na halamang-ugat bago kainin.
- ◆ Magdagdag ng malinis na pataba sa lupa sa iyong hardin. Kapag dinamihan ang lamang organic sa lupa sa iyong hardin, mababawasan ang PFAS na makukuha ng mga halaman mo mula sa lupa.
- ◆ Gumamit ng tubig-ulan o mag-install ng filter para alisin ang PFAS sa tubig na pang-irigasyon sa hardin.

Puwede ko bang basain ng tubig ang mga inaalagaan kong hayop gamit ang tubig na kontaminado ng PFAS?

Kapag ininom ng mga hayop sa bukirin ang tubig na may PFAS, maaari nila itong makuha at maipasa sa kanilang mga itlog, karne, at gatas. Maaaring tumaas ang pagkalantad ang isang indibiduwal o pamilya dahil sa regular na pagkonsumo sa mga produktong ito ng hayop. Walang regulasyon o pagpapayo para sa PFAS na gumagabay sa pagkonsumo ng mga produkto ng hayop. Gayunpaman, maaari mong mabawasan ang pagkalantad mo kung ikaw ay:

- ◆ liwas sa pagkain ng laman-loob. Maaaring maipon ang PFAS sa atay, bato, o dugo.
- ◆ Gumamit ng malinis na tubig para sa iyong mga hayop o mag-install ng filter para alisin ang PFAS sa kanilang inuming tubig.

Para sa higit pang impormasyon

[Makikita online ang mga lathalain](#) namin (sa English) o bisitahin ang aming [webpage ng Contaminant na PFAS](#) (sa English).

Makipag-ugnayan sa aming pinakamalapit na panrehiyong tanggapan mula 8 AM hanggang 5 PM, Lunes hanggang Biyernes. Sakaling magkaroon ka ng emergency pagkatapos ng oras ng serbisyo, tumawag sa 877-481-4901.

[Eastern Region](#), Spokane Valley 509-329-2100.

[Northwest Region](#), Kent 253-395-6750.

[Southwest Region](#), Tumwater 360-236-3030.



Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.