



Як зменшити вплив PFAS, що містяться у воді з-під крану

331-681 • Переглянуто 8/31/2022

Що таке PFAS?

Per- and polyfluoroalkyl substances (PFAS, Перфторалкільні та поліфторалкільні речовини) – це велика група хімічних речовин, які використовуються з 1950-х років для виготовлення широкого спектра стійких до плям, стійких до вологи та протипригарних споживчих товарів. Серед прикладів можна назвати упаковку харчових продуктів, верхній одяг і протипригарні пательні. PFAS також широко застосовуються в промисловості через свої особливі властивості. У штаті Вашингтон PFAS застосовуються в деяких типах протипожежної піни.

Як я можу звести до мінімуму вживання PFAS із питною водою?

Використовуйте альтернативне джерело води для пиття та приготування їжі. Інший варіант – установити домашню систему очищення води, як-от зворотний осмос або фільтр з активованим вугіллям, сертифікований National Sanitation Foundation (NSF, Національний санітарний фонд) для зниження рівня PFAS у воді. Дотримуйтеся рекомендацій виробника щодо обслуговування та заміни.

Чи містяться PFAS у бутильованій воді?

PFAS було виявлено в деяких марках бутильованої води. Food and Drug Administration (FDA, Управління з питань харчових продуктів і медикаментів) ще не встановило обмежень на рівні закону. International Bottled Water Association (IBWA, Міжнародна асоціація виробників бутильованої води) тепер вимагає від своїх членів щорічно тестувати свої продукти бутильованої води на PFAS й обмежувати їх вміст у бутильованій воді до 5 частин на трильйон (ppt) для будь-якого одного виду PFAS або 10 ppt для більше ніж одного виду PFAS. Ці обмеження відповідають рекомендаціям щодо охорони здоров'я штату Вашингтон, але можуть не відповідати новим рекомендованим Environmental Protection Agency (EPA, Агентство з охорони навколишнього середовища) рівням PFOA та PFOS.

Примітка. Не всі постачальники бутильованої води є членами IBWA. Ви можете перевірити їх на сайті bottledwater.org.

Чи слід продовжувати годувати дитину грудьми, якщо в моїй проточній воді є PFAS?

Якщо рівень PFAS у вашій питній воді перевищує рівень, допустимий у штаті (рівень безпеки для здоров'я людини), ми рекомендуємо вам за можливості перейти на альтернативне джерело питної води й продовжувати годувати дитину грудьми. З огляду на здобутки сучасної науки, відомі переваги грудного вигодовування переважають потенційні ризики впливу PFAS на здоров'я немовлят майже за будь-яких обставин. Якщо ви стурбовані будь-чим, що пов'язано з PFAS і грудним вигодовуванням, проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

Чи варто використовувати проточну воду для приготування дитячих сумішей, якщо в моїй воді є PFAS?

Якщо рівень PFAS у вашій питній воді перевищує рівень SAL (рівень безпеки для здоров'я людини), допустимий у штаті Вашингтон, ми рекомендуємо вам перейти на альтернативне джерело питної води для приготування дитячої суміші.

Чи можна кип'ятити воду, щоб очистити її від PFAS?

Ні, кип'ятіння не допоможе очистити воду від PFAS.

Чи можна приймати ванну, якщо в моїй проточній воді є PFAS?

Так. PFAS не мають суттєвого впливу на вас через прийняття душу або ванни.

Чи можна мити посуд або прати одяг, якщо в моїй проточній воді є PFAS?

Так. PFAS не мають суттєвого впливу на вас через прання одягу або миття посуду.

Чи можу я поливати свій сад водою, що містить PFAS, і споживати вирощені продукти?

Дослідження показують, що деякі PFAS із ґрунту або зрошувальної води можуть поглинатися рослинами. Кількість PFAS, яка потрапляє в їстівні продукти, залежить від умов ґрунту, типу рослини, а також типу PFAS і їх концентрації в ґрунті та воді.

Якщо вас це непокоїть, ось кілька способів мінімізувати вплив.

- ◆ Вимийте або очистьте продукти від бруду перед уживанням, щоб уникнути проковтування частинок землі. PFAS може бути в частинках ґрунту.
- ◆ Очистьте та вимийте коренеплоди перед уживанням.
- ◆ Додайте чистий компост у свій садовий ґрунт. Збільшення вмісту органічних речовин у вашому садовому ґрунті може зменшити кількість PFAS, які ваші рослини поглинають із ґрунту.
- ◆ Використовуйте дощову воду або встановіть фільтр для видалення PFAS із води для поливу саду.

Чи можу я поїти свійських тварин водою, що містить PFAS?

Свійські тварини можуть поглинати з питною водою PFAS, які потім опиняються в їхніх яйцях, м'ясі та молоці. Регулярне споживання цих продуктів тваринного походження може призвести до підвищеного впливу PFAS на людину чи сім'ю. Немає жодних правил або порад щодо споживання продуктів тваринного походження з вмістом PFAS. Однак ви можете зменшити їх вплив, якщо ви:

- ◆ Уникатимете вживання м'ясних субпродуктів. PFAS можуть накопичуватися в печінці, нирках і крові.
- ◆ Поїтимете тварин чистою водою або встановите фільтр для видалення PFAS із води для пиття.

Додаткова інформація

Ознайомтеся [з нашими публікаціями онлайн](#) (англійською мовою) або завітайте на нашу [вебсторінку про забруднювачі PFAS](#) (англійською мовою).

Звертайтеся до нашого найближчого місцевого офісу з 8:00 до 17:00 з понеділка до п'ятниці. Якщо у вас виникла екстрена ситуація в неробочий час, зателефонуйте на номер 877-481-4901.

[Східний район](#), Spokane Valley: 509-329-2100.

[Північно-західний район](#), Kent: 253-395-6750.

[Південно-західний район](#), Tumwater: 360-236-3030.



Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте на номер 1-800-525-0127. Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.