



Cách Giảm Tiếp Xúc với PFAS trong Nước Máy mà Quý Vị Sử Dụng

331-681 • Đã sửa đổi 8/31/2022 Vietnamese

PFAS là gì?

Per- and polyfluoroalkyl substances (PFAS, Các chất per- và polyfluoroalkyl) là một họ hóa chất lớn được sử dụng từ những năm 1950 để tạo ra nhiều loại sản phẩm tiêu dùng chống ố, chống nước và chống dính. Một số ví dụ gồm có bao bì thực phẩm, quần áo ngoài trời và chảo chống dính. PFAS cũng được sử dụng với nhiều mục đích trong công nghiệp do những tính chất đặc biệt của chúng. Ở Tiểu Bang Washington, PFAS đã được sử dụng trong một số loại bột chữa cháy.

Tôi có thể làm gì để giảm thiểu việc tiếp xúc với PFAS trong nước uống?

Sử dụng nguồn nước thay thế như nước đóng chai để uống và nấu ăn. Một lựa chọn khác là lắp đặt hệ thống xử lý nước tại nhà như hệ thống thẩm thấu ngược hoặc bộ lọc than hoạt tính, được National Sanitation Foundation (NSF, Trung Tâm Hợp Tác về An Toàn Thực Phẩm và Nước Uống) chứng nhận là giảm mức PFAS trong nước quý vị sử dụng. Tuân theo chế độ bảo dưỡng và khuyến nghị thay thế của nhà sản xuất.

Nước đóng chai có chứa PFAS không?

PFAS đã được tìm thấy trong một số nhãn hiệu nước đóng chai. Food and Drug Administration (FDA, Cục Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ) vẫn chưa đưa ra các giới hạn có thể thực thi. International Bottled Water Association (IBWA, Hiệp Hội Nước Đóng Chai Quốc Tế) hiện yêu cầu các thành viên kiểm tra sản phẩm nước đóng chai của họ hàng năm về PFAS; và giới hạn PFAS trong nước đóng chai ở mức 5 phần nghìn tỷ (ppt) cho bất kỳ một PFAS hoặc 10 ppt trên một PFAS. Các giới hạn này đáp ứng lời khuyên sức khỏe của Tiểu Bang Washington, nhưng có thể không đáp ứng các mức tư vấn sức khỏe mới của U.S. Environmental Protection Agency (EPA, Cục Bảo Vệ Môi Sinh Hoa Kỳ) đối với PFOA và PFOS.

Lưu ý: Không phải tất cả nhà phân phối nước đóng chai đều là thành viên của IBWA. Quý vị có thể kiểm tra tại bottledwater.org.

Tôi có nên tiếp tục cho con bú sữa mẹ nếu có PFAS trong nước máy tôi sử dụng không?

Nếu có PFAS cao hơn mức độ hành động của tiểu bang (mức độ được đưa ra để bảo vệ sức khỏe con người) trong nước uống quý vị sử dụng, chúng tôi khuyên quý vị nên chuyển sang nguồn nước uống thay thế nếu có và tiếp tục cho con bú sữa mẹ. Dựa trên khoa học hiện tại, những lợi ích được biết đến của việc nuôi con bằng sữa mẹ dường như lớn hơn những nguy cơ tiềm ẩn về sức khỏe của PFAS đối với trẻ sơ sinh trong hầu hết mọi trường hợp. Hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị lo ngại về PFAS và việc cho con bú.

Tôi có nên sử dụng nước máy để pha sữa công thức cho trẻ sơ sinh nếu có PFAS trong nước tôi sử dụng không?

Nếu có PFAS cao hơn State Action Levels (SAL, Mức Hành Động của Tiểu Bang) Washington trong nước máy quý vị sử dụng, chúng tôi khuyên quý vị nên chuyển sang một nguồn nước thay thế để pha sữa công thức cho em bé sơ sinh của quý vị.

Tôi có thể đun sôi nước để loại bỏ PFAS không?

Không, quý vị không thể loại bỏ PFAS trong nước bằng cách đun sôi.

Tôi có thể tắm nếu có PFAS trong nước máy tôi sử dụng không?

Có. Tắm hoặc tắm vòi sen không phải là nguồn tiếp xúc PFAS đáng kể.

Tôi có thể rửa bát và giặt quần áo nếu có PFAS trong nước máy tôi sử dụng không?

Có. Giặt quần áo hoặc rửa bát không phải là nguồn tiếp xúc PFAS đáng kể.

Tôi có thể tưới vườn bằng nước bị nhiễm PFAS và ăn các sản phẩm trong vườn đó không?

Các nghiên cứu cho thấy rằng một lượng ít PFAS từ đất hoặc nước tưới có thể được cây trồng hấp thụ. Lượng PFAS có trong các phần ăn được thay đổi tùy theo điều kiện đất, loại cây, loại PFAS và nồng độ của chúng trong đất và nước.

Nếu quý vị lo lắng, đây là một số cách để giảm thiểu sự phơi nhiễm.

- ◆ Rửa hoặc chà sạch tất cả chất bẩn trước khi ăn để tránh nuốt phải đất. PFAS có thể có trong các hạt đất.
- ◆ Gọt vỏ và rửa sạch các loại rau củ trước khi ăn.
- ◆ Thêm phân trộn sạch vào đất vườn của quý vị. Việc tăng hàm lượng hữu cơ trong đất vườn cũng có thể làm giảm lượng PFAS mà cây trồng của quý vị hấp thụ từ đất.
- ◆ Sử dụng nước mưa hoặc lắp đặt bộ lọc để loại bỏ PFAS khỏi nước tưới vườn.

Tôi có thể tưới nước cho vật nuôi của mình bằng nước bị nhiễm PFAS không?

Động vật trang trại có thể hấp thụ PFAS từ nước uống và chuyển vào trứng, thịt và sữa của chúng. Thường xuyên tiêu thụ các sản phẩm từ động vật này có thể dẫn đến phơi nhiễm cao cho một cá nhân hoặc gia đình. Không có các quy định hoặc tư vấn nào của PFAS để hướng dẫn việc tiêu thụ các sản phẩm từ động vật. Tuy nhiên, quý vị có thể giảm mức phơi nhiễm nếu:

- ◆ Tránh ăn thịt nội tạng. PFAS có thể tích tụ trong gan, thận và máu.
- ◆ Chuyển động vật của quý vị sang nơi có nước sạch hoặc lắp bộ lọc để loại bỏ PFAS khỏi nước uống của chúng.

Để biết thêm thông tin

Xem [trực tuyến các ấn phẩm của chúng tôi](#) (bằng Tiếng Anh) hoặc truy cập [trang web Chất gây ô nhiễm PFAS](#) (bằng Tiếng Anh).

Liên hệ văn phòng khu vực gần nhất của chúng tôi từ 8:00 sáng đến 5:00 chiều, thứ Hai đến thứ Sáu. Nếu quý vị có trường hợp khẩn cấp sau giờ làm việc, hãy gọi 877-481-4901.

[Khu Vực Phía Đông](#), Spokane Valley 509-329-2100.

[Khu Vực Tây Bắc](#), Kent 253-395-6750.

[Khu Vực Tây Nam](#), Tumwater 360-236-3030.



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.