PAGPAPANATILING *MALUSOG* SA IYONG TAHANAN AT PAMILYA

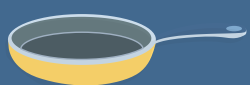
Bawasan ang pagkalantad ninyo sa **PFAS**
(per- and polyfluoroalkyl substances)

DEPARTMENT OF ECOLOGY
State of Washington
Publikasyon: 20-04-043TL
Nirebisa: Mayo 2024

Para humiling ng akomodasyon ng ADA, makipag-ugnayan sa Ecology sa pamamagitan ng pagtawag sa 360-407-6700 o pag-email sa hwtrpubs@ecy.wa.gov. Para sa Washington Relay Service o TTY, tumawag sa 711 o 877-833-6341.

SAAN GINAGAMIT ANG MGA ITO ***AT BAKIT?***

Ang PFAS ay grupo ng mga kemikal na tumutulong na gumawa ng harang na hindi tinatagusan ng tubig at mantsa. Hindi ito humahalo sa tubig, kung kaya ginagamit ito ng maraming manufacturer sa mga ibinebenta nilang produkto,[1,2] gaya ng:

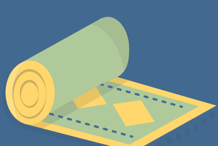


Non-stick na lutuan

Waterproof na kasuotan

Mga lalagyang pang-takeout

Mga produktong panlinis



Mga carpet at tela

Mga treatment para hindi tumagos ang mantsa at tubig

Foam na pamatay-sunog

ANO ANG ***PFAS?***

Ang PFAS ay grupo ng mga nakalalasong kemikal sa ating mga produkto, tahanan, katawan, at kapaligiran na hindi kailanman lubusang nawawala.

Hindi kailanman nawawala ang PFAS mula sa kapaligiran, kaya tinatawag ang mga ito na **"mga panghabambuhay na kemikal."**

Kontaminado ng PFAS ang inuming tubig sa **43 estado,** *na nakaaapekto sa mahigit* **19 na milyong** *tao.*

Ang foam na pamatay-sunog *ay pinaghihinalaan bilang pangunahing pinagmumulan ng kontaminasyon ng PFAS sa* **inuming tubig ng ating estado.**

Halos **100%** *ng mga Amerikano ay may ilang uri ng* **PFAS** *sa kanilang dugo.*

[1] https://ecology.wa.gov/Safer-Products-WA
[2] https://apps.ecology.wa.gov/publications/summarypages/2004019.html

PAANO AKO ***MALALANTAD?***

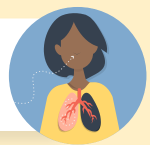
Habang naluluma ang mga produkto sa iyong tahanan sa paglipas ng panahon, maaari itong maglabas ng PFAS. Halimbawa, ang pang-araw-araw na pagkaupod at pagkaluma ng iyong sopa ay maaaring maglabas ng PFAS. Pagkatapos mailabas at kumalat, naiipon ang PFAS sa alikabok at hangin sa iyong tahanan.

Kasama sa iba pang pangkaraniwang paraan ng pagkalantad ang:

Pagkonsumo ng kontaminadong pagkain o tubig.

O

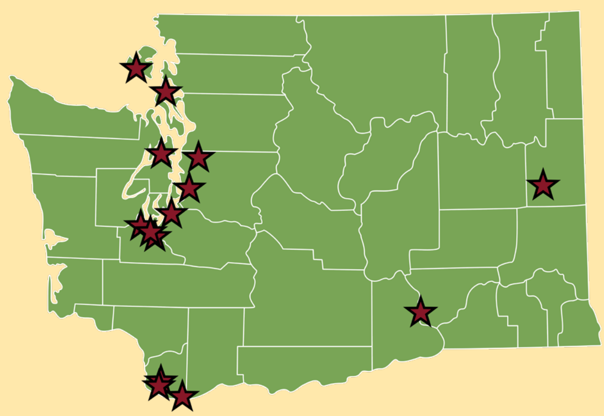
Pagkadait sa mga produkto na may PFAS.



Bakit nasa tubig natin ang PFAS?

Ang foam na pamatay-sunog na may PFAS at nasisipsip papunta sa tubig sa ilalim ng lupa ay isang paraan kung paano nagiging kontaminado ang ating tubig.

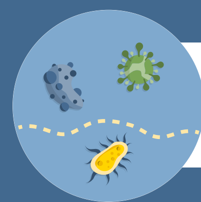
★ Aksiyong isinagawa para mabawasan ang pagkalantad sa PFAS



Mahigit $1 milyon

Gastusin para makapagpakabit ng pansala ng PFAS sa isang kontaminadong sistema ng tubig.

PAANO ***AKO*** MAAAPEKTUHAN NG MGA ITO?

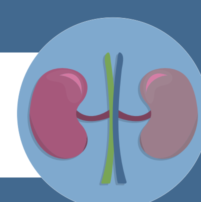


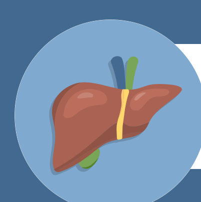
Lason sa immune system

Lason sa reproductive system

Lason sa paglinang o paglaki

Ilang kanser





Lason sa organ

ANO ANG PUWEDE KONG GAWIN PARA ***MAIWASAN ANG PAGKALANTAD?***

Narito ang ilang hakbang na puwede mong gawin para mabawasan ang banta ng PFAS sa iyong tahanan:

Bumili ng mga produkto na walang PFAS. Pigilang makapasok ang PFAS sa iyong tahanan sa pamamagitan ng pagtatanong sa mga retailer kung ano ang nasa mga produkto nila.

Iwasan ang mga produktong ibinebenta bilang mga stain- at water-resistant (hindi tinatagusan ng mantsa at tubig). Tanungin ang iyong sarili, “Kailangan ba talagang maging stain resistant ng produktong ito sa tahanan ko? Puwede ko ba itong hugasan na lang nang mas madalas?”

Madalas na mag-vacuum at tanggalin ang alikabok sa iyong tahanan. Puwedeng maipon ang PFAS sa alikabok at malalambot na materyales gaya ng carpet. Punasan nang madalas ang mga ibabaw, at gumamit ng vacuum na may HEPA filter para mabawasan ang pagkalantad. Napakahalaga nito para maprotektahan ang mga bata at alagang hayop na kadalasang nasa sahig.

Iwanan ang iyong sapatos sa may pintuan. Maaari nating madala ang mga nakalalasong kemikal sa ating mga tahanan sa pamamagitan ng sapatos natin.

Iwasan ang mga nonstick na lutuan hangga’t maaari. Puwedeng kumalat ang PFAS sa iyong tahanan dahil sa paggamit ng nonstick na lutuan. Sa halip, subukang gumamit ng cast iron na kawali. Kung gagamit ka man ng nonstick na lutuan, panatilihing mas mababa sa 400° F ang init, at itigil ang paggamit ng kawali kapag nabakbak o nagasgas na ito.

Magkaroon ng bentilasyon sa iyong tahanan. Nakatutulong ang pagbubukas ng mga bintana para dumaloy ang hangin at pinipigilan nito ang pagkalantad sa mga nakalalasong kemikal sa hangin at alikabok na nananatili sa loob ng bahay.

ecology.wa.gov/ToxicsInProducts o ecology.wa.gov/PFAS

SaferProductsWA@ecy.wa.gov

DEPARTMENT OF ECOLOGY
State of Washington