



# خانه و خانواده خود را صحتمند نگه دارید

احتمال قرار گرفتن در معرض  
این مواد را کاهش دهید

(مواد پر و پلی فلوروآلکیل) **PFAS**

برای درخواست تطبیق ADA، با بوم شناسی ذریعه تلفون 360-407-6700 یا ارسال ایمیل به  
711 یا TTY یا Washington Relay Service به تماس شوید. [hwtrpubs@ecy.wa.gov](mailto:hwtrpubs@ecy.wa.gov) آدرس  
یا 877-833-6341 به تماس شوید



انتشار: 20-04-043FA  
بازبینی شده: می 2024

## PFAS چیست؟

PFAS گروهی از مواد شیمیایی سمی در محصولات، خانه ها، بدن و محیط زیست ما هستند که هرگز به طور کامل ناپدید نمی شوند.



PFAS هرگز از محیط ناپدید نمی شود، به همین دلیل است که آنها را

«مواد شیمیایی پایدار» می نامند.

### 43 ایالت

آب آشامیدنی آلوده به PFAS دارد که بیش از

19 میلیون نفر را

تحت تأثیر قرار داده است.



### فوم اطفایی

یک منبع کلیدی مشکوک به آلودگی PFAS در

آب آشامیدنی ایالت ما.



تقریباً

100%

امریکایی ها نوعی

PFAS

در خون خود دارند.



## اینها در چه مواردی کاربرد دارند و چرا؟

PFAS گروهی از مواد شیمیایی هستند که به ایجاد یک مانع ضد آب و ضد لکه کمک می کنند. ای مواد رطوبت را دفع می کنند، به همین دلیل است که بسیاری از تولیدکنندگان از آنها در محصولات مصرفی خود استفاده می کنند،<sup>1,2</sup> مانند:



پوشاک ضد آب



ظروف نچسب



ظروف تحویل گرفتن نان از مغازه



محصولات پاک کاری



قالین و منسوجات



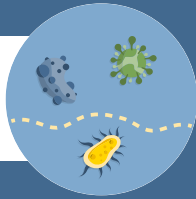
روش های ضد لک و ضد آب



فوم اطفایی

# چگونه این مواد می توانند روی من تأثیر بگذارند؟

مسموم شدن سیستم دفاعی



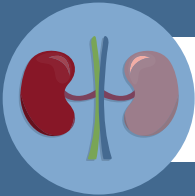
مسموم شدن پروسه تولید مثل



مسموم شدن پروسه رشد



بعضی از سرطان ها



مسموم شدن ارگان های بدن



## چگونه ممکن است در معرض این مواد قرار بگیریم؟

از آنجایی که محصولات خانه شما در طول زمان تخریب می شوند، PFAS می تواند منتشر شود. به عنوان مثال، فرسودگی و پارگی میل شما به مرور زمان می تواند PFAS را آزاد کند. پس از آزاد شدن، PFAS در گرد و غبار و هوای خانه شما جمع می شود.



سائر مسیره های رایج برای قرار گرفتن در معرض این مواد عبارتند از:



تماس با محصولات حاوی PFAS

یا

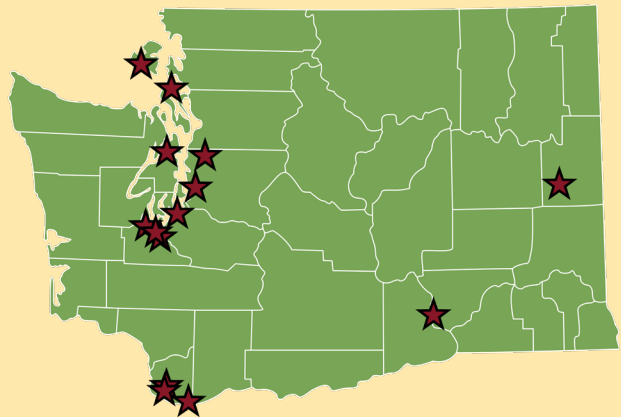
مصرف غذا یا آب آلوده.



## چرا PFAS در آب ما وجود دارد؟

فوم اطفائیه حاوی PFAS که به داخل آب های زیرزمینی نفوذ می کند، یکی از راه هایی است که سیستم های آبی ما آلوده می شوند.

★ اقدامات انجام شده برای کاهش قرار گرفتن در معرض PFAS



هزینه نصب فیلتراسیون PFAS در یک سیستم آب آلوده.

بیشتر از 1 میلیون \$

# برای جلوگیری از قرار گرفتن در معرض این مواد چه کاری می توانم انجام دهم؟

می توانید برای کاهش خطر PFAS در خانه خود این کارها را انجام دهید:

## محصولات بدون PFAS را خریداری کنید.

با پرسن کردن از خرده فروشان در مورد محصولاتشان، از ورود PFAS به خانه خود جلوگیری کنید.

## از تهیه محصولاتی که منیث مقاوم در برابر لک و آب به مارکیت عرضه می شوند خودداری کنید.

از خودتان بپرسید، «آیا من به این محصول ضد لک در خانه خود ضرورت دارم؟ آیا می توانم آن را بیشتر بشویم تا لکه پاک شود؟»

## خانه خود را مرتباً جاروبرقی بکشید و گردگیری کنید.

PFAS می تواند در گرد و غبار و مواد نرم مانند فرش جمع شود. سطوح را مرتباً پاک کنید و از جاروبرقی دارای فلتر HEPA برای کاهش قرار گرفتن در معرض این قسم مواد استفاده کنید. این امر به ویژه برای محافظت از اطفال و حیوانات خانگی که زمان بیشتری را روی زمین می گذرانند بسیار مهم است.

**بوت هایتان را پشت دروازه بگذارید.** ما می توانیم مواد کیمیاوی سمی را با بوت هایمان در خانه جایجا کنیم.

## تا حد امکان از ظروف نچسب استفاده نکنید.

استفاده از ظروف نچسب می تواند PFAS را وارد خانه شما کند. به جای آن از کرابی چُذنی استفاده کنید. اگر از ظروف نچسب استفاده می کنید، حرارت را زیر 400° (204°C) نگه دارید و اگر پوسته شد یا خراش روی آن ایجاد شد، استفاده از کرابی را متوقف کنید.

## هوای خانه خود را تهویه کنید.

باز کردن کلکین ها به گردش هوا کمک می کند و از تجمع مواد کیمیاوی سمی و گرد و غبار در هوای راکد داخل خانه جلوگیری می نماید.