



# الحفاظ على صحة عائلتك وإبقاء منزلك مكاناً صحياً

تقليل تعرضك لمواد البيروفلوروالكيل  
والبولي فلورو ألكيل

(per- and polyfluoroalkyl substances, PFAS)



رقم النشر: 20-04-043AR  
تاريخ المراجعة: أكتوبر 2024

لطلب تيسيرات بموجب قانون الامريكين ذوي الإعاقة، اتصل بوزارة البيئة عبر الهاتف 360-407-6700 أو البريد الإلكتروني hwtrpubs@ecy.wa.gov لخدمة ترحيل الاتصالات في واشنطن أو خدمة الهاتف النصي (TTY)، يرجى الاتصال على 711 أو 877-833-6341.

كيف من الممكن أن  
تؤثر في هذه  
المواد؟



سمية الجهاز المناعي



السمية الإنجابية



السمية التنموية



بعض أنواع السرطان



سمية الاعضاء

كيف من الممكن أن أتعرض لهذه المواد؟

مع تحلل المنتجات في منزلك بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي ذلك إلى إطلاق مواد **PFAS** على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي الاستخدام اليومي لأريكتك إلى إطلاق مواد **PFAS** بعد إطلاقها، تتراكم هذه المواد المشبعة في الغبار والهواء في منزلك.



تشمل الطرق الشائعة الأخرى للتعرض  
لهذه المواد ما يلي:



تناول الاطعمة أو المياه  
الملوثة. أو  
ملامسة منتجات تحتوي  
على مواد **PFAS**.

ما سبب وجود مواد **PFAS** في مياهنا؟

يُعد اللباد المقاوم للنار الذي يحتوي على مواد **PFAS** الذي يتسرب إلى المياه الجوفية، أحد الطرق التي تتلوث بها شبكات المياه لدينا.

★ الإجراءات المتخذة لتقليل التعرض لمواد **PFAS**



هي تكلفة تركيب مرشحات لمواد  
**PFAS** في شبكة مياه ملوثة واحدة.

أكثر من  
1 مليون  
دولار

ما المقصود بمواد **PFAS**؟

إن **PFAS** عبارة عن مجموعة من المواد الكيميائية السامة توجد في منتجاتنا ومنازلنا وأجسامنا وبيئتنا ولا تختفي تمامًا.



لا تختفي مواد **PFAS** أبداً  
من البيئة، ولهذا السبب  
يطلق عليها اسم  
«المواد الكيميائية  
الأبدية.»

43 ولاية  
تعاني من مياه الشرب  
الملوثة بمواد **PFAS**، ما أثر  
في 19 مليون شخصاً



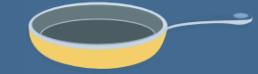
اللباد المقاوم للنار  
مصدر رئيسي محتمل  
لتلوث **PFAS** في  
مياه الشرب بولايتنا.

تقريباً  
100%  
من الشعب الأمريكي،  
يعاني من وجود نسبة  
**PFAS**  
من مواد في الدم.



ما استخدامات هذه  
المواد ولماذا  
تستخدم؟

تُعد مواد **PFAS** مجموعة من المواد الكيميائية تساعد على إنشاء حاجز مقاوم للماء والبقع. تقاوم هذه المواد الرطوبة، وهذا هو السبب في أن العديد من الشركات المصنعة تستخدمها في منتجاتها الاستهلاكية<sup>1,2</sup>، مثل:



أواني الطهي غير اللاصقة



الملابس المضادة للماء



حاويات الوجبات  
الجاهزة



منتجات التنظيف



السجاد والمنسوجات



مواد المعالجة المقاومة  
للبقع والماء



اللباد المقاوم للنار

<sup>1</sup> <https://ecology.wa.gov/Safer-Products-WA>

<sup>2</sup> <https://apps.ecology.wa.gov/publications/summarypages/2004019.html>

## ما الذي يمكنني فعله للوقاية من التعرض لهذه المواد؟

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها للحد من خطر مواد PFAS في منزلك:



اشتر منتجات خالية من مواد PFAS. امنع دخول مواد PFAS إلى منزلك عن طريق سؤال تجار التجزئة عن مكونات منتجاتهم.

تجنب المنتجات التي يتم تسويقها على أنها مقاومة للبقع والماء. اطرح على نفسك السؤال التالي: «هل يجب أن يكون هذا المنتج الذي أريد وضعه في منزلي مقاوما للبقع حقاً؟ أليس من الأفضل أن أداوم على غسله فحسب؟»

داوم على استخدام المكنسة الكهربائية في منزلك. يمكن أن تتجمع مواد PFAS في الغبار والمواد اللينة، مثل السجاد. لذا، واطب على تلميع الأسطح واستخدام مكنسة كهربائية مزودة بمرشح عالي الفعالية لتنقية الهواء من الجسيمات الصغيرة (High Filter, Air Particulate Efficiency (HEPA لتقليل تعرضك لمواد PFAS. فهو مهم للغاية لحماية الأطفال والحيوانات الأليفة الذين يقضون وقتاً أطول على الأرض.

اترك الأحذية على عتبة الباب. يمكننا نقل المواد الكيميائية السامة إلى منازلنا بأحذيتنا.



تجنب أواني الطهي غير اللاصقة كلما أمكن ذلك. يمكن أن يؤدي استخدام أواني الطهي غير اللاصقة إلى إطلاق مواد PFAS في منزلك. جرب مقلاة من الحديد الزهر بدلا من ذلك. إذا كنت تستخدم أواني طهي غير اللاصقة، فحافظ على الحرارة أقل من 400° درجة فهرنهايت، وتوقف عن استخدام المقلاة بمجرد أن تتشقق أو تُخدش.

احرص على تهوية منزلك. يساعد فتح النوافذ على تدوير الهواء، ويمنع التعرض للمواد الكيميائية السامة في الهواء والغبار الموجودين في الأماكن المغلقة.