



# अपने घर और परिवार को स्वस्थ रखें

**PFAS** (पर- और पॉली-फ्लुओरोएल्काइल पदार्थ)  
के संपर्क में आने से बचें



प्रकाशन: 20-04-043HI  
संशोधित: मई 2024

ADA आवास का अनुरोध करने के लिए, 360-407-6700 पर फोन करके इकोलॉजी से संपर्क करें या [hwtrpubs@ecy.wa.gov](mailto:hwtrpubs@ecy.wa.gov) पर ईमेल करें। Washington Relay Service या TTY के लिए 711 या 877-833-6341 पर कॉल करें।

# इनका उपयोग किसमें और क्यों? किया जाता है?

PFAS रसायनों का एक समूह है जो एक ऐसी बाधा के निर्माण में योगदान देता है जो दाग-रोधी और जल-रोधी है। वे नमी को रोकते हैं, यही कारण है कि कई निर्माता उन्हें अपने उपभोक्ता उत्पादों में उपयोग करते हैं,<sup>1, 2</sup> जैसे:



नॉन-स्टिक  
कुकवेयर



खाना बाहर ले जाने  
वाले कंटेनर



कालीन और  
कपड़े



अग्निशमन  
फोम



वाटरप्रूफ पोशाक



सफाई संबंधी  
उत्पाद



दाग- और जल-  
प्रतिरोध उपचार

## PFAS क्या हैं?

**PFAS** हमारे उत्पादों, घरों, शरीर और पर्यावरण में मौजूद ऐसे जहरीले रसायनों का एक समूह है जो कभी पूरी तरह से गायब नहीं होते हैं।



PFAS पर्यावरण से कभी गायब नहीं होते, इसलिए उन्हें कहा जाता है

"फॉरएवर  
केमिकल।"

43 राज्यों  
में PFAS-दूषित पीने  
का पानी है, जिससे  
19 मिलियन  
से ज़्यादा लोग प्रभावित हैं।



अग्निशमन फोम  
हमारे राज्य के पीने के पानी  
में PFAS दूषण का  
एक प्रमुख संदिग्ध  
स्रोत है।



लगभग  
100%  
अमेरिकियों के ब्लड में  
कुछ प्रकार के  
**PFAS**  
होते हैं।



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

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

## में संपर्क में कैसे आ सकता/ती हूँ?

जैसे-जैसे आपके घर में मौजूद उत्पाद समय के साथ खराब होते जाते हैं, उनमें से PFAS पैदा हो सकते हैं। जैसे, आपके सोफे की रोजमर्रा की टूट-फूट से PFAS निकल सकता है। निकलने के बाद, PFAS आपके घर में धूल और हवा में जमा हो जाता है।



जोखिम के अन्य सामान्य मार्गों में शामिल हैं:



दूषित भोजन या पानी का सेवन करना।

या

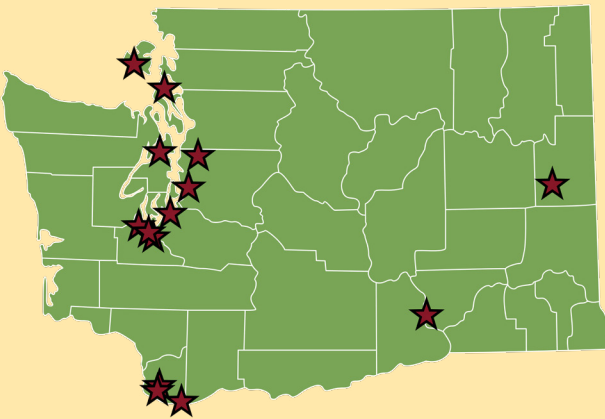
PFAS-वाले उत्पादों से संपर्क।



## हमारे पानी में PFAS क्यों हैं?

PFAS युक्त अग्निशमन फोम का भूजल में रिसने से एक तरह से हमारी जल प्रणालियां दूषित हो जाती हैं।

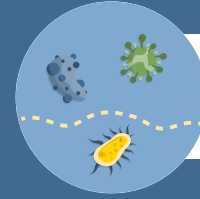
★ PFAS जोखिम को कम करने के लिए उठाए जाने वाले कदम



\$1M से अधिक

किसी दूषित जल प्रणाली पर PFAS फिल्टरेशन स्थापित करने की लागत।

## वे मुझे कैसे प्रभावित कर सकते हैं?



प्रतिरक्षा तंत्र में विषैलापन

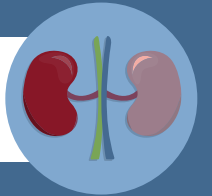
प्रजनन संबंधी विषैलापन



विकासात्मक संबंधी विषैलापन



कुछ कैंसर




अंग संबंधी विषैलापन




# मैं संपर्क में आना रोकने के लिए क्या कर सकता/ती हूँ?

यहां कुछ कदम दिए गए हैं जिन्हें आप अपने घर में PFAS के खतरे को कम करने के लिए उठा सकते हैं:




**PFAS-फ्री उत्पाद खरीदें।** खुदरा विक्रेताओं से यह पूछकर PFAS को अपने घर में प्रवेश करने से रोकें कि उनके उत्पादों में क्या है।

उन उत्पादों से दूर रहें जो पानी और दाग प्रतिरोधी होने का दावा करते हैं। अपने आप से पूछें, "क्या मेरे घर में इस उत्पाद को वास्तव में दाग प्रतिरोधी होना चाहिए? क्या इसे मैं कई बार धो सकता/ती हूँ?"



अपने घर को बार-बार वैक्यूम करें और धूल झाड़ें। PFAS धूल और कालीन जैसी मुलायम सामग्री में जमा हो सकता है। सतहों को बार-बार पोंछें, और जोखिम को कम करने के लिए HEPA फ़िल्टर वाले वैक्यूम का उपयोग करें। फर्श पर अधिक समय बिताने वाले बच्चों और कुत्तों की सुरक्षा करना विशेष रूप से महत्वपूर्ण है।

अपने जूते दरवाजे पर उतार दें। हम अपने घरों में जूतों पर मौजूद जहरीले रसायनों का पता लगा सकते हैं।



जहां तक संभव हो नॉन-स्टिक कुकवेयर का इस्तेमाल न करें। नॉन-स्टिक कुकवेयर का उपयोग करने से आपके घर में PFAS पैदा हो सकता है। इसके स्थान पर कास्ट आयरन पैन का उपयोग करें। यदि आप नॉन-स्टिक कुकवेयर का उपयोग करते हैं, तो आंच को 400° F (204° C) से कम रखें, और पैन के छिलने या खरोंच लगने पर उसका उपयोग बंद कर दें।

अपने घर को हवादार बनाएं। खिड़कियां खोलने से हवा के संचार में मदद मिलती है और स्थिर इनडोर हवा और धूल में जहरीले रसायनों के संपर्क में आने से बचाव होता है।



[ecology.wa.gov/ToxicsInProducts](https://ecology.wa.gov/ToxicsInProducts) या [ecology.wa.gov/PFAS](https://ecology.wa.gov/PFAS)



[SaferProductsWA@ecy.wa.gov](mailto:SaferProductsWA@ecy.wa.gov)



DEPARTMENT OF  
**ECOLOGY**  
State of Washington