



ਆਪਣੇ ਘਰ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖੋ

PFAS (ਪਰ- ਅਤੇ ਪੌਲੀ-ਫਲੋਰੋਆਲਕਾਇਲ ਪਦਾਰਥਾਂ)
ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਆਓ



ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ: 20-04-043PA
ਸੰਸ਼ੋਧਨ: ਮਈ 2024

ADA ਅਕੋਮੋਡੇਸ਼ਨ ਵਾਸਤੇ ਬੋਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਈਕੋਲੋਜੀ ਨਾਲ 360-407-6700 'ਤੇ ਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ hwtrpubs@ecy.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। Washington Relay Service ਜਾਂ TTY ਦੇ ਲਈ, 711 ਜਾਂ 877-833-6341 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਉਂ?

PFAS ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦਾਗ-ਰੋਧਕ ਬੈਰੀਅਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਮੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਆਪਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਹਨ,^{1,2} ਜਿਵੇਂ ਕਿ:



ਨਾਨ-ਸਟਿਕ ਬਰਤਨ



ਟੇਕਆਊਟ ਕੰਟੇਨਰ



ਗਲੀਚਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ



ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਝਰਾ



ਵਾਟਰਪਰੂਫ ਕੱਪੜੇ



ਸਫਾਈ ਉਤਪਾਦ



ਦਾਗ- ਅਤੇ ਪਾਣੀ-ਰੋਧਕ ਫ੍ਰੀਟਮੈਂਟ

PFAS ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ?

PFAS ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਉਤਪਾਦਾਂ, ਘਰਾਂ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੋਪ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।



PFAS ਕਦੇ ਵੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿੱਚੋਂ ਅਲੋਪ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਸੇ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ

"ਸਥਾਈ ਰਸਾਇਣ"।

43 ਰਾਜਾਂ

ਵਿੱਚ PFAS ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਜੋ

19 ਮਿਲੀਅਨ

ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਅੱਗ ਬੁਝਾਊ ਝਰਾ

PFAS ਦੂਸ਼ਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਹੈ

ਜੋ ਸਾਡੇ ਰਾਜ ਦੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।



ਲਗਭਗ

100%

ਅਮਰੀਕੀਆਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਿੱਚ

PFAS

ਮੌਜੂਦ ਹੈ।



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

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

ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਉਤਪਾਦ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ PFAS ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਫੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਕੱਟ-ਵੱਢ ਨਾਲ PFAS ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, PFAS ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਧੂੜ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



ਇਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:



ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ।

ਜਾਂ

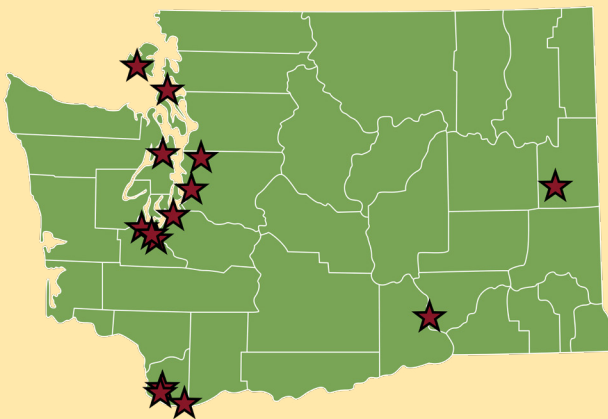
ਉਹਨਾਂ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ PFAS ਮੌਜੂਦ ਹੈ।



ਸਾਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ PFAS ਕਿਉਂ ਮੌਜੂਦ ਹੈ?

PFAS-ਵਾਲੀ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੀ ਝੱਗ ਧਰਤੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਮੌਜੂਦ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

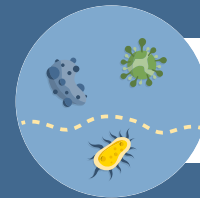
★ PFAS ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਕਾਰਵਾਈ



\$1 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ

ਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ PFAS ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਗਤ।

ਇਸ ਦਾ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?



ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ

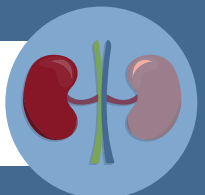
ਜਣਨ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ



ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ



ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ



ਅੰਗਾਂ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ



ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ PFAS ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ:



PFAS-ਮੁਕਤ ਉਤਪਾਦ ਖਰੀਦੋ। ਰਿਟੇਲ ਵਿਕਰੇਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ PFAS ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕੋ।

ਦਾਗ ਅਤੇ ਪਾਣੀ-ਰੋਧਕ ਵਜੋਂ ਵੇਚੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਖੁਦ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, "ਕੀ ਮੇਰੇ ਘਰ ਲਈ ਇਸ ਉਤਪਾਦ ਦਾ ਦਾਗ ਰੋਧਕ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਧੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?"

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਵੈਕਿਊਮ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੂੜ ਇਕੱਤਰ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ। PFAS, ਧੂੜ ਅਤੇ ਗਲੀਚੇ ਵਰਗੀਆਂ ਨਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਤਾਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ HEPA ਫਿਲਟਰ ਵਾਲੇ ਵੈਕਿਊਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਉਤਾਰੋ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਨਾਨ-ਸਟਿਕ ਬਰਤਨ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਨਾਨ-ਸਟਿਕ ਬਰਤਨ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ PFAS ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਢਾਲੇ ਹੋਏ ਲੋਹੇ ਯਾਨੀ ਕਿ ਕਾਸਟ ਆਇਰਨ ਦੇ ਬਣੇ ਬਰਤਨ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਨਾਨ-ਸਟਿਕ ਬਰਤਨ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਾਪਮਾਨ ਨੂੰ 400° F (204°C) ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਕੜਾਹੀ ਖੁਰਚ ਗਈ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਝਰੀਟਾਂ ਪੈ ਗਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਓ। ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਅਤੇ ਧੂੜ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

