




Washington State Action Levels para sa PFAS na nasa Inuming Tubig

KAILAN AT PAANO

DAPAT BAWASAN ANG PAGKALANTAD MO SA PFAS NA NASA INUMING TUBIG:



-  Natuklasan na may Per- and Polyfluoroalkyl Substances (PFAS, Mga Substance na Maraming Flourine Atom na Nakakabit sa Alkyl Chain) na mas mataas sa mga inirerekomendang pederal at pang-estadong antas ng kaligtasan sa mga supply ng inuming tubig ng milyon-milyong American, kasama na ang nasa Estado ng Washington. Dahil maraming taon ang kailangan bago malimas sa ating mga katawan ang mga kemikal na PFAS, puwedeng magkaroon ng masasamang epekto sa kalusugan kapag nalantad sa mga antas na mas mataas sa mga inirerekomendang limitasyon.
-  Makakatulong sa iyo ang Washington State Action Levels (SALs, Mga Antas para sa Pag-aksiyon ng Estado) para alamin kung kailan dapat umaksiyon at protektahan ang kalusugan mo. Kung ang tubig na galing sa iyong gripo ay may PFAS na mas mataas sa aming SALs, umaksiyon para bawasan ang PFAS na nasa tubig na iniinom at pinangluluto mo.
-  Ang paglimita sa pagkalantad sa PFAS ang pinakamabuting paraan para maprotektahan ang iyong sarili at pamilya. Kapag mas maaga mong binawasan ang iyong pagkalantad sa PFAS, mas maaga ring malilimas sa katawan mo ang PFAS.

Makakatulong para pababain ang mga antas ng PFAS sa tubig na iniinom at pinangluluto mo kung magkakabit ka ng filter ng tubig na pambawas ng PFAS sa iyong lababo sa kusina.

Sundin ang payo sa likod na pahina kung mas mataas sa aming SALs ang mga antas ng PFAS na nasa inuming tubig mo.

Nakabatay ang aming SALs sa pinakamahasag na magagamit na siyensiya, at maaaring i-update ang mga ito habang nakakakuha pa kami ng impormasyon tungkol sa mga epekto sa kalusugan ng PFAS.

Ang mga pagsusuri sa tubig mula sa mga pribadong laboratoryo ay nagbibigay minsan ng mga resultang may iba-ibang sukat, o "mga unit", bukod pa sa parte kada trilyon. Ipinapakita rito ang aming SALs sa iba pang mga karaniwang unit na ito.

MGA KEMIKAL NA PFAS	SAL sa parte kada trilyon (ppt)	SAL sa nanograms kada litro (ng/L)	SAL sa micrograms kada litro (ug/l)	SAL sa parte kada bilyon (ppb)
PFOA (perfluorooctanoic acid)	10 ppt	10 ng/l	0.010 ug/l	0.010 ppb
PFOS (perfluorooctane sulfonate)	15 ppt	15 ng/l	0.015 ug/l	0.015 ppb
PFNA (perfluorononanoic acid)	9 ppt	9 ng/l	0.009 ug/l	0.009 ppb
PFHXS (perfluorohexane sulfonate)	65 ppt	65 ng/l	0.065 ug/l	0.065 ppb
PFBS (Perfluorobutane sulfonic acid)	345 ppt	345 ng/l	0.345 ug/l	0.345 ppb

Sino ang dapat sumunod sa payo sa State Action Levels (SALs)?

Ang lahat ng taong umiinom ng tubig na may PFAS na mas mataas sa aming SALs ay dapat umaksiyon para bawasan ang kanilang mga antas ng PFAS. Lalo na itong mahalaga para sa maseselang grupo, tulad ng mga taong buntis, maaaring magbuntis, nagpapasuso at mga sanggol nila, sanggol na umiinom ng formula na tinimpla gamit ang tubig na galing sa gripo, at batang wala pang 5. Karaniwang umiinom ang mga grupong ito ng mas maraming tubig kaysa sa karamihan ng tao, at mas mahina sila dahil sa yugto ng kanilang buhay.

Bakit ko dapat bawasan ang pagkalantad ko sa PFAS?

Matibay ang ebidensiya mula sa mga pag-aaral sa mga hayop at pansuportang ebidensiya mula sa mga pag-aaral sa mga tao na masama ang PFAS sa kalusugan ng tao. Para sa mga tao, kapag mas matataas ang antas ng PFAS na nasa katawan mo, puwede itong: makasagabal sa iyong immune system at magpahina sa epekto ng ilang bakuna, makadagdag sa panganib na magkaroon ng kanser sa bato, mataas na kolesterol, at mas mababang timbang sa ipanganganak na sanggol. Dahil sa PFAS, maaari ding madagdagan ang panganib na magkaroon ka ng ibang kanser (tulad ng testicular cancer), sakit sa thyroid, mataas na presyon ng dugo sa panahon ng pagbubuntis, at iba pang isyu sa reproductive system.

Ang panganib na magkaroon ka ng mga problema sa kalusugan ay depende sa kung gaano karami, kadalas, at katagal ang iyong pagkalantad. Puwedeng makaapekto ang edad, paraan ng pamumuhay, at pangkalahatang kalusugan sa kung paano tinutugunan ng katawan mo ang pagkalantad sa PFAS.

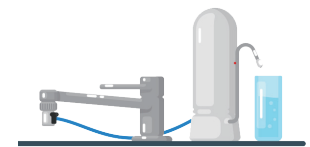
Ang pinakamabuting paraan para maprotektahan ang iyong sarili at pamilya ay bawasan ang inyong pagkalantad.

Makakatulong ang mga Point Of Use (POU) na filter ng tubig para bawasan ang mga antas ng PFAS

Nakakabawas ng PFAS ang ilang Point Of Use (POU, Nasa Lugar ng Paggamit) na filter ng tubig. Madalas, may mga estilong "Sa Ilalim ng Lababo" o "Countertop" ang mga filter na ito. Ang mga POU na filter na pambawas ng PFAS ay karaniwang granular activated carbon filter na sertipikado ng National Standards Federation (Pederasyon ng mga Pambansang Pamantayan) para bawasan ang PFOA at PFOS (NSF/ANSI Standard 53, dapat ay may kasamang claim sa pagbawas ng PFOA/PFOS), o reverse osmosis filter. Tingnan ang aming factsheet (<https://doh.wa.gov/sites/default/files/2022-10/331-699.pdf>) para sa tulong sa pagpapasya kung aling uri ang pinakaakma sa iyong mga pangangailangan at kung paano makakahanap ng filter.



Filter na may Estilong "Sa Ilalim ng Lababo"



Filter na may Estilong "Countertop"

Isang tala tungkol sa pagdidilig sa iyong hardin at livestock

Pinag-aaralan pa namin kung anong mga antas ng PFAS ang ligtas para sa pagdidilig ng mga hardin at livestock. Alam namin na puwedeng makasipsip ang mga halaman ng ilang PFAS mula sa lupa at patubig. Depende sa kondisyon ng lupa, uri ng halaman, uri ng PFAS, at mga antas ng PFAS na nasa lupa at tubig kung gaano karaming pagkalantad sa PFAS ang makukuha mo mula sa pagkain ng mga halamang kontaminado ng PFAS. Alam din namin na ang mga hayop sa bukid na nakakainom ng PFAS ay puwedeng magpasa ng PFAS sa kanilang mga itlog at gatas, o karne. Walang regulasyon o alituntunin para sa pagkain ng mga halaman at produkto ng hayop na kontaminado ng PFAS.

Kung nag-aalala ka, pag-isipang i-filter ang tubig na ginagamit para sa paghahalaman at livestock. Para sa paghahalaman, inirerekomenda namin ang sumusunod:

- Hugasan o kuskusin ang dumi paalis sa mga ani bago kainin para iwasang makalunok ng lupa.
- Balatan at hugasan ang lahat ng gulay na lamang-ugat bago kainin.
- Gumamit ng tubig-ulan para sa patubig sa hardin.
- Magdagdag ng malinis na compost sa lupa sa iyong hardin. Kapag nadagdagan ang organikong laman ng lupa sa hardin mo, mababawasan ang dami ng PFAS na nakukuha ng iyong mga halaman mula sa lupa.

Para sa listahan ng mga sertipikadong laboratoryong nagsusuri ng tubig na may PFAS, pumunta sa <https://doh.wa.gov/sites/default/files/2022-09/221-700.pdf>

Para sa iba pang impormasyon tungkol sa PFAS, pumunta sa <https://doh.wa.gov/community-and-environment/contaminants/pfas>



DOH 334-473 MARCH 2022 Tagalog

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang format, tumawag sa 1-800-525-0127. Para sa mga customer na bingi o nahihirapang makarinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa civil.rights@doh.wa.gov.