

# Граничні дози PFAS у питній воді для штату Вашингтон

## КОЛИ І ЯК

ЗМЕНШИТИ ВМІСТ  
PFAS У ПИТНІЙ ВОДІ



Вміст Perfluoroalkyl and Polyfluoroalkyl Substances (PFAS, перфторалкільні та поліфторалкільні речовини), виявлених у питній воді мільйонів американців, включно з жителями штату Вашингтон, перевищив рекомендовану норму згідно з рівнями безпеки штату й країни. Виведення PFAS із нашого організму може зайняти багато років. Вплив PFAS, концентрація яких перевищує рекомендовану норму, може призвести до поганих наслідків для здоров'я.

Washington State Action Levels (SAL, граничні дози у штаті Вашингтон) допоможуть вам дізнатися, коли вжити заходів для захисту свого здоров'я. Якщо ваша вода з-під крана містить PFAS, концентрація яких перевищує наші рівні SAL, вживіть заходів для зниження вмісту PFAS у воді, яку ви п'єте та використовуєте для приготування їжі.

Обмеження впливу PFAS – найкращий спосіб захистити себе та свою сім'ю. Що швидше ви зменшите вплив PFAS, то швидше ваше тіло почне очищатися від них.

Встановлення фільтра для води, що зменшує вміст PFAS, на кухонній раковині допоможе знизити концентрацію PFAS у питній воді та воді для приготування їжі.

Якщо рівень PFAS у вашій  
питній воді перевищує  
наші рівні SAL,  
дотримуйтеся  
рекомендацій, наведених  
на останній сторінці.

Наші SAL засновані на передових  
наукових даних і можуть  
оновлюватися з отриманням  
додаткової інформації про вплив  
PFAS на здоров'я.

У результатах аналізів води в приватних лабораторіях іноді указують одиниці вимірювання, відмінні від частин на трильйон. Тут SAL наведено в цих поширених одиницях вимірювання.

РЕЧОВИНИ PFAS	SAL у частинах на трильйон (ppt)	SAL у нанограмах на літр (нг/л)	SAL у мікрограмах на літр (мкг/л)	SAL у частинах на мільярд (ppb)
<b>PFOA</b> (перфтороктанова кислота)	10 ppt	10 нг/л	0.010 мкг/л	0.010 ppb
<b>PFOS</b> (перфтороктановий сульфат)	15 ppt	15 нг/л	0.015 мкг/л	0.015 ppb
<b>PFNA</b> (перфторнонанова кислота)	9 ppt	9 нг/л	0.009 мкг/л	0.009 ppb
<b>PFHXS</b> (перфторгексановий сульфат)	65 ppt	65 нг/л	0.065 мкг/л	0.065 ppb
<b>PFBS</b> (перфторбутансульфонова кислота)	345 ppt	345 нг/л	0.345 мкг/л	0.345 ppb

## Кому слід дотримуватися рекомендацій State Action Levels (SAL)?

Усі люди, які споживають воду з вмістом PFAS, що перевищує норму наведених тут SAL, повинні вжити заходів для зниження концентрації PFAS. Це особливо важливо для вразливих груп населення, як-от жінок, які можуть завагітніти або годують грудьми, вагітних, немовлят на грудному вигодовуванні, немовлят, які споживають дитячі суміші, для приготування яких використовувалася вода з-під крана, і дітей віком до 5 років. Ці групи населення зазвичай споживають більше води, ніж більшість людей, і вони також більш вразливі на своєму етапі життя.

## Чому мені слід зменшити вплив PFAS?

Дослідження, проведені на тваринах, надали переконливі докази того, що PFAS може завдати шкоди здоров'ю людини. Ці результати було підтверджено даними досліджень на людях. Підвищений вміст PFAS в організмі людини може перешкоджати роботі імунної системи та знижувати ефективність деяких щеплень, а також підвищити ризик розвитку раку нирок, спровокувати підвищення рівня холестерину та народження немовлят зі зниженою масою тіла. PFAS також можуть збільшити ризик розвитку інших видів раку (наприклад, яєчок), захворювання щитовидної залози та репродуктивної системи, підвищення кров'яного тиску під час вагітності.

Ризик появи проблем зі здоров'ям залежить від того, у якому обсязі, як часто і як довго на вас впливали такі речовини. Вік, спосіб життя та загальний стан здоров'я можуть вплинути на те, як ваше тіло реагує на PFAS.

Зменшення впливу цих речовин – це найкращий спосіб захистити себе та свою сім'ю.

## Фільтри для води Point Of Use (POU) можуть допомогти знизити концентрацію PFAS

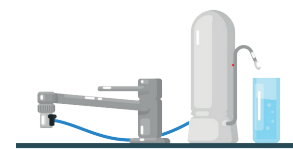
Деякі фільтри для води Point Of Use (POU, в точці використання) можуть знизити концентрацію PFAS. Ці фільтри часто представлені в моделях для розміщення під раковину та на стільниці. Фільтри POU для зменшення вмісту PFAS зазвичай являють собою фільтри з гранульованим активованим вугіллям, сертифіковані National Sanitation Foundation для зниження вмісту PFOA і PFOS (стандарт NSF/ANSI 53, повинна відображатися заява про зниження концентрації PFOA/PFOS), або фільтри зворотного осмосу. Див. наш інформаційний бюлетень

(<https://doh.wa.gov/sites/default/files/2022-10/331-699.pdf>)

щоб визначити, який тип фільтрів найкраще відповідає вашим потребам і як знайти фільтр.



Модель фільтра для розміщення під раковину



Модель фільтра для розміщення на стільниці

## Примітка щодо поливу саду та поїння свійських тварин

Ми досі вивчаємо, які рівні концентрації PFAS безпечні для поливу садів і поїння свійських тварин. Ми знаємо, що рослини можуть поглинати певні PFAS із ґрунту та води для поливу. Те, у якому обсязі ви споживаєте PFAS, вживаючи забруднені рослини, залежить від стану ґрунту, типу рослин, типу PFAS і концентрації PFAS в ґрунті та воді. Ми також знаємо, що яйця, молоко чи м'ясо свійських тварин, які п'ють воду з PFAS, також містять PFAS. Немає жодних правил або рекомендацій щодо вживання рослин і продуктів тваринного походження, забруднених PFAS.

Якщо ви занепокоєні, розгляньте можливість фільтрації води, що використовується для садівництва та поїння свійських тварин. Садівникам ми рекомендуємо:

- мити продукти або іншим чином видаляти весь бруд із них перед вживанням, щоб не проковтнути частинки землі;
- мити всі коренеплоди та знімати з них шкірку перед вживанням;
- використовувати дощову воду для поливу саду;
- додавати чистий компост у ґрунт саду. Збільшення вмісту органічних речовин у ґрунті саду може зменшити концентрацію речовин PFAS, які рослини вбирають із ґрунту.

Щоб ознайомитися зі списком сертифікованих лабораторій, які аналізують вміст PFAS у воді, відвідайте сторінку <https://doh.wa.gov/sites/default/files/2022-09/221-700.pdf>

Для отримання додаткової інформації про PFAS відвідайте сторінку <https://doh.wa.gov/community-and-environment/contaminants/pfas>