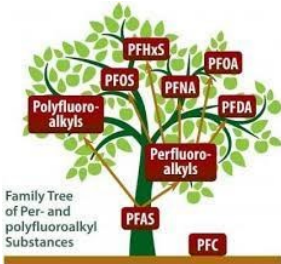


PFAS: तपाइँलाई के जान्न आवश्यक छ

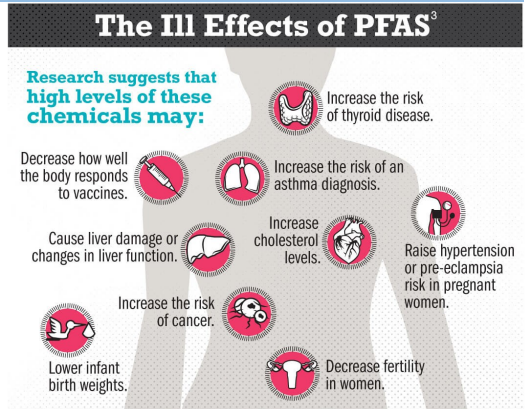
PFAS के हो ?



Per- र polyfluoroalkyl substance, PFAS को रूपमा पनि जानिन्छ वा “सदाको लागि रसायन”, ५०००+ भन्दा बढी मानव निर्मित विषाक्त रसायनहरूको एक किसिमको उत्पादनमा एक समूह हो। PFAS को दुई प्रकार -PFOA र PFOS अमेरिकामा उत्पादन बाहिर चरणबद्ध गरिएको छ, तर हाम्रो वातावरणबाट बाहिर छैन। तथापि, यी दुई प्रकारको PFAS को अन्य रूपहरू द्वारा प्रतिस्थापन गरिएको छ जस्तै हाम्रो स्वास्थ्य र वातावरणको लागि गम्भीर खतराहरूको कारण हो।

हामी किन PFAS को बारेमा चिन्तित हुनु पर्छ ?

PFAS वातावरणमा भंग हुँदैन। तिनीहरू सजिलै हावा, धुलो, खाना, माटो, र पानीमा यात्रा गर्न सक्छन्। तिनीहरू पानी, माछा, खाना, फूड र्यापर, सौन्दर्य प्रसाधन, व्यक्तिगत हेरचाह उत्पादनहरू, कपडा, आगो नियन्त्रण फोम, निर्माणको आपूर्ति, र धेरै घरेलू उत्पादनहरूमा पाउन सकिन्छ : नन्स्टिक प्यान, गलैँचा, र गद्दा। देश भरमा, धेरै समुदायहरूका लागि खतरा प्रस्तुत गर्दै, PFAS दुवै सार्वजनिक पानी प्रणाली र निजी कुवाहरूमा पाईएको छ। PFAS हाम्रो वर्षा र हिउँमा पनि पाईएको प्रमाण छ।



हाम्रो दैनिक जीवनमा PFAS को व्यापकताले चिन्ताजनक स्वास्थ्य जोखिम प्रस्तुत गर्दछ। यी रसायनहरू थाईरोइड रोग, अल्सरेटिभ कोलाइटिस, गर्भावस्था प्रेरित उच्च रक्तचाप, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली, शिशुहरू र बच्चाहरूमा सिक्न र विकासात्मक अशक्तता, विभिन्न क्यान्सरको कारण हुन सक्छ। अध्ययनले प्रमाणित गरेको छ की PFAS परीक्षण गरिएको १००% महिलाहरूको स्तनको दूधमा उपस्थित छ।

के PFAS भर्मन्टमा छन् ?



भर्मन्ट राज्य भर २४ वटा दूषित स्थलहरू छन्: ६ सैन्य स्थलहरू, १२ फोहोर फाल्ने स्थलहरू, ५ औद्योगिक स्थलहरू, र १ विमानस्थल। हामी जान्दछौं कि PFAS बर्लिंगटन अन्तर्राष्ट्रीय विमानस्थल र भर्मन्ट नेशनल गार्डको नजिक विनूस्की नदीमा प्रवेश गरीरहेको छ। PFAS पानीको माध्यमबाट लामो दूरीको यात्रा गर्न सक्दछन्, त्यसैले यो सम्भव छ कि यो सैन्य PFAS, औद्योगिक र ल्याण्डफिल PFAS सँग, हाम्रो धेरै जलमार्गमा छ, र च्याम्प्लेन ताल, मेम्फ्रेमागोग ताल, र माथि क्यानाडातिर बगिरहेको छ। हाल, भर्मन्टले माछाको ऊतकको

परीक्षण गर्दै, गहिरो चिन्ताको विषय हो कि देशको धेरै भागहरूमा माछामा PFAS जैव-संचयको उच्च स्तरलाई ध्यान दिईन्छ।

म कुन उत्पादनहरू बाट बच्नु पर्छ ?

सधैं कुन उत्पादनहरूमा PFAS छ भनेर छुट्याउन सजिलो छैन। यदि तपाईं यी शब्दहरू “ नन्-स्टिक् “, वा “दाग प्रतिरोधी” देख्नुहुन्छ भने , तपाईंले उत्पादनहरूको जाँच गर्नुपर्छ। पर्यावरण कार्य समूह (EWG)ले तपाईंलाई सुरक्षित उत्पादनहरू खोज्नमा मद्दत गर्नको लागि निर्देशिका बनाएको छ : <http://www.ewg.org/consumerguides/> . तपाईंले EWG प्रमाणित सुरक्षित उत्पादनको लेबलहरू यहाँ हेर्न सक्नुहुन्छ : www.ewg.org/ewgverified/

यी मध्ये धेरै उत्पादनहरूमा PFAS हुन्छन्:

- **सनस्क्रिन:** बच्चाहरू र वयस्कहरूको लागि ६७% हानिकारक तत्वहरू छन्
- **प्रसाधन सामग्री :** कस्मेटिकको ४८% PFAS रसायन हुन्छ
- **व्यक्तिगत हेरविचार उत्पादनहरू,** श्याम्पू, कन्डिसनर, मस्चराईजर, नंग पालिश, महिला सरसफाई उत्पादनहरू, आदि सहित।
- **खाना :** समुद्री खाना र केहि उत्पादनहरूमा PFAS को मात्रा उच्च हुन्छन् ।
- **सफाई उत्पादनहरू:** भुइँ सफा गर्ने मैनु एउटा उदाहरण हो
- **किरा हटाउने**
- **घरेलू र उपभोग्य उत्पादनहरू ,** गलैँचा, रंग, गद्दा, कपडा, आदि सहित।
- **भाँडा वर्तन र खाना राख्ने वर्तनहरू**
- **बच्चाहरूको उत्पादनहरू,** डाइपर, कपडा आदि सहित।
- **पानी ,** टेप, बोतल, र ईनारको पानी सहित



अन्य कुन तरिकाले म PFAS बाट बच्न सक्छु ?



उत्पादन खरिद गर्नु अघि जाँचनुको अलावा, तपाईंले यो जान्नु पर्छ कि पानीमा PFAS को संघीय सल्लाह सीमा ७० ppt छ ; भर्मन्ट राज्यको सल्लाह २० ppt छ; तपाईंको पानी कहाँबाट आउँछ? www.ewg.org/tapwater/ मा तपाईंको सार्वजनिक पानीको स्रोतको जाँच गर्नुहोस् । यदि तपाईंको ईनार छ भने, तपाईंले सो लाई परीक्षण गर्न सक्नु हुन्छ। र एउटा पानी फिल्टर किन्ने बारे विचार गर्नुहोस् ! सबै फिल्टरले PFAS सफा गर्दैन! यो पनि सजग रहनुहोस् कि धेरै एकल उपयोग पानीको बोतलहरू, साथै बोतलका पानीमा PFAS र अन्य खतरनाक रसायनहरू हुन्छन्।

म कसरी संलग्न हुन सक्छु र PFAS को बारेमा अधिक जान्न सक्छु ?

यहाँ भर्मन्टमा, सेनाबाट प्रदूषणमा रुचि राख्ने व्यक्तिहरूको गठबन्धन, साथ साथै PFAS प्रदूषणको अन्य रूपहरू, सबै रुचि राख्ने व्यक्तिहरूको लागि वकालत र शिक्षा प्रदान गरीरहेछन् ।

सैन्य PFAS प्रदूषणको बारे मा जानकारीको लागि , www.militarypoisons.org . जानुहोस् ।

गठबन्धनको बारे मा जानकारीको लागि, हाम्रो फेसबुक पेज : [Vermont Military Poisons Project](https://www.facebook.com/VermontMilitaryPoisonsProject) मा जानुहोस् वा ईमेल madel51353@gmail.com .

