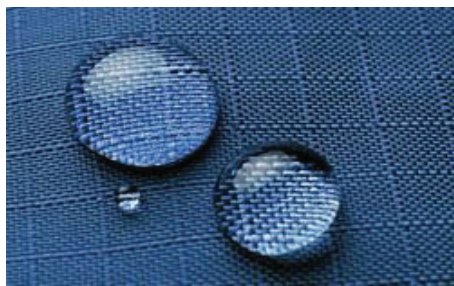


Como reduzir sua exposição aos PFAS



PFAS-REACH

Pesquisa, Educação e Ação pela Saúde Comunitária



Os PFAS (substâncias per e polifluoroalquil) são uma classe de produtos químicos que as empresas adicionam aos produtos de consumo para torná-los antiaderentes, impermeáveis e resistentes a manchas. Eles são encontrados em tapetes e estofados, roupas impermeáveis, painéis antiaderentes, embalagens de alimentos à prova de gordura e até fio dental. Eles também são usados em espumas de combate a incêndios para apagar incêndios de combustível.

Infelizmente, estudos associaram esses produtos químicos a uma série de problemas de saúde, incluindo doenças da tireóide, câncer, colesterol alto, obesidade e efeitos no sistema imunológico. Felizmente, existem etapas simples que você pode seguir para reduzir sua exposição diária ao PFAS e criar um ambiente mais saudável para você e seus entes queridos.

Na sua vida pessoal:

- ✓ Evite tapetes e estofados resistentes a manchas, bem como tratamentos resistentes a manchas e sprays de impermeabilização.
- ✓ Evite produtos com o ingrediente PTFE ou outros ingredientes “fluoro” listados no rótulo.
- ✓ Escolha painéis de ferro fundido, aço inoxidável, vidro ou esmalte em vez de Teflon
- ✓ Filtre sua água potável com um sistema de filtragem de carvão ativado ou osmose reversa.
- ✓ Coma mais alimentos frescos para evitar levar alimentos em recipientes e outras embalagens de alimentos.
- ✓ Evite pipoca de microondas e alimentos gordurosos embrulhados em papel.
- ✓ Procure fio dental de nylon ou seda sem revestimento ou revestido em cera natural.

Na sua comunidade:

- ✓ Diga a varejistas e fabricantes que você deseja que os produtos sejam fabricados sem PFAS.
- ✓ Peça ao provedor de água local que teste os PFAS.
- ✓ Peça aos legisladores estaduais que estabeleçam um programa estadual de análise de água e sangue.
- ✓ Incentive seu estado a seguir a liderança de outros estados na criação de mais valores-limite obrigatórios a água potável para proteção da saúde.
- ✓ Peça a seus representantes locais eleitos que apoiem restrições aos PFAS em produtos de consumo e remediação de locais contaminados.
- ✓ Descubra grupos locais que trabalham para proteger a qualidade da água visitando:

www.pfas-exchange.org



PFAS-REACH é um projeto de cinco anos financiado pelo Instituto Nacional de Ciências da Saúde Ambiental (INCSA) sob registro R01ES028311.

PFAS-PEASC é uma colaboração entre o Instituto Silent Spring, a Northeastern University, e a Michigan State University. Os parceiros de nossa comunidade incluem Testing for Pease, a Massachusetts Breast Cancer Coalition e o Community Action Works.