Punjabi - Number 49i
December 2024

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ PFAS

PFAS in Drinking Water

PFAS ਕੀ ਹਨ?

"ਸਦਾ ਲਈ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ" ਕਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ, ਪਰ - ਅਤੇ ਪੌਲੀਫਲੂਰੋਆਲਕੇਲ ਪਦਾਰਥ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ "PFAS" ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਿੰਥੈਟਿਕ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹਨ। PFAS ਨੂੰ "ਸਦਾ ਲਈ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਲਗਭਗ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬ੍ਰੇਕਡਾਉਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

PFAS ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਤੇਲ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਿਰੋਧਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫੋਮਾਂ, ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮੱਗਰੀ, ਨਾਨ-ਸਟਿੱਕ ਪੈਨਾਂ, ਕਪੜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਮ ਉਪਭੋਗਤਾ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਸਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੋਕ PFAS ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ PFAS ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਵਿੱਚ PFAS ਨਾਲ ਬਣੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਾਂ PFAS ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ PFAS ਦੀ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ, ਨਹਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਕਰਨਾ PFAS ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਰੂਟ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

PFAS ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕੀ ਹਨ?

ਮੌਜੂਦਾ ਅਤੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਖੋਜ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ PFAS ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦੇ, ਥਾਇਰਾਇਡ, ਇਮਿਊਨ ਅਤੇ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮਾਂ, ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ, ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ ਅਤੇ ਭਾਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਗਤ PFAS ਰਸਾਇਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਫਲੂਰੋਓਕਟੇਨ ਸਲਫੋਨੇਟ (PFOS) ਅਤੇ ਪਰਫਲੂਰੋਓਕਟੈਨੋਇਕ ਐਸਿਡ (PFOA) ਨੂੰ ਕਾਰਸੀਨੋਜੇਨਿਕ (ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ) ਜਾਂ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਰਸੀਨੋਜੇਨਿਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਵੱਧ PFAS ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਸੰਭਾਵੀ ਸਿਹਤ ਜੋਖਮ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ PFAS ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ।

PFAS ਮੇਰੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਤਹੀ ਪਾਣੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝੀਲਾਂ ਅਤੇ ਨਦੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨੀ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਸਿਸਟਮਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤ ਹਨ।

PFAS ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਸਾਈਟਾਂ, ਉਦਯੋਗਿਕ ਸਾਈਟਾਂ, ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਪਲਾਂਟਾਂ, ਲੈਂਡਫਿਲਾਂ ਜਾਂ ਫਾਇਰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਸਾਈਟਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ ਤੋਂ ਰਨ-ਆਫ ਜਾਂ ਡਿਸਚਾਰਜ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

PFAS ਮਿੱਟੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਯਾਤਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ PFAS ਲਈ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਟੀਚਾ ਕੀ ਹੈ?

ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਟੀਚਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 25 ਵੱਖ-ਵੱਖ PFAS ਦੇ ਕੁੱਲ ਸੰਯੁਕਤ ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਲਈ 30 ng/L ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ, ਗਾੜ੍ਹੇਪਣ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਿੰਨਾ ਵਾਜਬ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਟੀਚਾ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਅੰਤਰਿਮ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵਜੋਂ ਇੱਛਿਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਸਿਹਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ PFAS ਹੈ?

ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ PFAS ਦੀ ਕੋਈ ਗੰਧ ਜਾਂ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਟੈਸਟਿੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ PFAS ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸਪਲਾਇਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ PFAS ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਣੀ ਦੇ

ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਉਸਦੀ ਨਿਯਮਤ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।-ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਟੀਚਾ ਹੈ, ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਪਲਾਇਰਾਂ ਕੋਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਨਿੱਜੀ ਖੂਹਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਆਪਣੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਜੀ ਖੂਹਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC ਫਾਈਲ #05b ਖੂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜਾਂਚ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਮੂਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ EPA-ਵਿਕਸਿਤ ਟੈਸਟਿੰਗ ਵਿਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਨਮੂਨੇ ਲੈਣ ਦੇ ਸੁਝਾਏ ਗਏ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- EPA ਵਿਧੀ 533
- EPA ਵਿਧੀ 537.1
- EPA ਵਿਧੀ 1633

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਟੈਸਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਅਥਾਰਟੀ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ ਜਾਂ ਏਨਵਾਇਰਨਮੈਂਟਲ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ PFAS ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ PFAS ਦੇ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਸਰੋਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

PFAS ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰੈਨਿਊਲਰ ਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਕਾਰਬਨ ਫਿਲਟਰ, ਰਿਵਰਸ ਓਸਮੋਸਿਸ ਸਿਸਟਮ, ਅਤੇ ਐਨੀਅਨ ਐਕਸਚੇਂਜ ਸਿਸਟਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਟੀਚਾ ਦੇ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਮ ਦੇ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹਟਾਉਣ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ PFAS ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਲਾਗੂ NSF/ANSI ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਮਿਆਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਡਿਵਾਇਸ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- NSF ਸਟੈਂਡਰਡ 53 (ਐਕਟੀਵੇਟਿਡ ਕਾਰਬਨ)
- NSF ਸਟੈਂਡਰਡ 58 (ਰਿਵਰਸ ਓਸਮੋਸਿਸ)

ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਡਿਵਾਇਸ ਕਿੱਥੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟੂਟੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਘਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਡਿਵਾਇਸ ਕਿੰਨੇ PFAS ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਲਈ ਟੀਚਾ (ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ)
www.canada.ca/en/health-canada/services/publications/healthy-living/objective-drinking-water-quality-per-polyfluoroalkyl-substances.html

ਵਾਟਰ ਟੌਕ (ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ)

www.canada.ca/en/health-canada/services/environmental-workplace-health/reports-publications/water-quality/water-talk-per-polyfluoroalkyl-substances-drinking-water.html