

Skutki zdrowotne narażenia na PFAS

PFAS kumulują się w organizmach i mogą prowadzić do:

Zaburzeń odporności (słabsza odpowiedź na szczepienia)

Chorób wątroby (podwyższone enzymy, stłuszczenie)

Nowotworów pęcherza moczowego, nerek, prostaty, wątroby, jąder

Chorób tarczycy i zaburzeń metabolicznych

Zaburzeń rozrodczych (obniżona płodność u kobiet i mężczyzn, endometrioza)

Zaburzeń rozwojowych (ADHD, autyzm)

Obniżenia masy urodzeniowej noworodków

Chorób układu krążenia

Zaburzeń metabolicznych (otyłość, cukrzyca, wysoki cholesterol)

Przedwczesnego dojrzewania płciowego

Alergii i astmy

Wykorzystanie

Z uwagi na swoje właściwości wodo-, tłuszczo- i brudoodporne znajdują zastosowanie w wielu produktach codziennego użytku:

Impregnaty tekstylne (obuwie, odzież, meble)

Powłoki nieprzywierające (naczynia kuchenne)

Środki gaśnicze (piany gaśnicze)

Kosmetyki i środki czystości

Papier i opakowania odporne na tłuszcz

Pestycydy

Projekt EMPEREST dofinansowany ze środków Programu Interreg BSR pomaga napędzać transformacje na rzecz zielonego i odpornego na działanie czynników zewnętrznych Regionu Morza Bałtyckiego.

www.interreg-baltic.eu/project/emperest



in emperest

**HYDRO
MISJA**



Interreg
Baltic Sea Region



Co-funded by
the European Union

SUSTAINABLE WATERS
EMPEREST



Czym są PFAS?

Per- i polifluorowane substancje alkilowe - grupa tysięcy chemikaliów wytworzonych przez człowieka.

Związki organiczne zawierające wyjątkowo trwałe wiązania węgiel-fluor (C-F). Najbardziej stabilne wiązanie w chemii organicznej - odporne na wysokie temperatury, ciśnienie, promieniowanie itp.

Są niezwykle trwałe, dlatego często nazywane są „wiecznymi chemikaliami”.

Ich trwałość oraz łatwość przemieszczania w środowisku doprowadza do kumulowania się PFAS w zbiornikach wodnych, w wodzie pitnej, w glebie, w osadach, w roślinach, żywności i w powietrzu, jak również w organizmach żywych.

Wiele z tych związków wykazuje właściwości toksyczne: są endokrynnie czynne, rakotwórcze, toksyczne dla układu odpornościowego, hepatotoksyczne, mutagenne, powodują zaburzenia reprodukcyjne (niepłodność).

Jak eliminować narażenie na PFAS w codziennym życiu?

KUCHNIA

- Unikaj teflonowych patelni – wybieraj stal nierdzewną, żeliwo lub ceramikę.
- Nie podgrzewaj jedzenia w papierowych opakowaniach (np. fast food).
- Unikaj jednorazowych naczyń i opakowań z powłoką „nieprzywierającą”.
- Unikaj środków do czyszczenia z hasłami „plamoodporne” lub „łatwe w czyszczeniu”.
- Gotuj świeże jedzenie zamiast korzystać z przetworzonego – PFAS mogą być w opakowaniach.

STYL ŻYCIA I ZAKUPY

- Wybieraj ekologiczne alternatywy – szkło zamiast plastiku, bawełniane torby zamiast powlekanych torebek.
- Nie prasuj ubrań z powłoką antyplamową – wysoka temperatura może uwalniać PFAS do powietrza.
- Sprawdź swoje dywany i meble – jeśli są „plamoodporne”, mogą mieć PFAS.
- Nie używaj wodoodpornych środków do impregnacji butów i odzieży – wybieraj wersje bez PFAS.
- Unikaj produktów oznaczonych jako „plamoodporne” lub „łatwe w czyszczeniu”.

KOSMETYKI

- Czytaj skład produktu wymieniony na etykiecie – unikaj składników z nazwami:
PTFE (politetrafluoroetylen)
Perfluoro- (np. Perfluorooctanoic Acid, Perfluorononyl Dimethicone)
Polyfluoro- (np. Polyfluoroalkyl Phosphate)
- Uważaj na wodoodporne kosmetyki – tusze do rzęs, podkłady, pomadki.
- Wybieraj naturalne alternatywy – mineralne pudry, organiczne pomadki, tusze na bazie wosków roślinnych.
- Sprawdzaj certyfikaty – szukaj kosmetyków oznaczonych jako PFAS-Free, ECOCERT, Cosmos Organic.

UBRANIA

- Unikaj odzieży z impregnacją „plamoodporną” i „wodoodporną” – PFAS są często stosowane w kurtkach oraz odzieży outdoorowej i sportowej, w tym w spodniach trekkingowych, sportowych tkaninach.
- Zamiast kurtki z impregnacją chemiczną wybieraj woskowane lub membranowe alternatywy, np. poliuretanowe.
- Zamiast syntetycznych tkanin wybieraj naturalne materiały – bawełna, len, wełna oddychają i nie wymagają chemicznych powłok.
- Zamiast syntetycznych tkanin wybieraj naturalne materiały – bawełna, len, wełna oddychają i nie wymagają chemicznych powłok.
- Sprawdzaj oznaczenia – wybieraj ubrania z certyfikatami GOTS (Global Organic Textile Standard) lub OEKO-TEX Standard 100, które oznaczają brak szkodliwych chemikaliów.
- Unikaj „łatwych w czyszczeniu” i „niegniotących się” ubrań – to może oznaczać obecność PFAS.