

Таблетки йоду при ядерних аваріях - для дитсадків та шкіл

Муніципалітет (комуна) Бергену передала таблетки йоду школам та дитячим садочкам для видачі мешканцям віком від 0 до 18 років, якщо під час перебування дітей в дитячому садку або школі станеться ядерна аварія.

Також рекомендовано мати вдома таблетки йоду, якщо:

Ви молодші за 40 років, вагітні, годуєте грудьми чи маєте дітей. В таких випадках ми рекомендуємо мати вдома таблетки йоду. Такі таблетки забезпечують захист від радіоактивного йоду в разі ядерної аварії. Їх слід прийняти негайно, але тільки після отримання відповідного повідомлення від органів влади. Таблетки йоду можна купити в аптеках.

Навіщо приймати таблетки йоду?

Під час ядерної аварії радіоактивний йод може поширюватися повітрям і потрапляти в щитовидну залозу, коли ви вдихатимете забруднене повітря та/або споживатимете забруднену радіоактивним йодом їжу та напої. Таблетки йоду блокують надходження радіоактивного йоду в щитовидну залозу і знижують ризик розвитку раку щитовидної залози. Таблетки йоду захищають тільки від радіоактивного йоду, а не від інших радіоактивних речовин. Зазвичай радять не тільки прийняти таблетки йоду, а й перебувати в приміщенні до 2 днів. Тому важливо мати таблетки йоду там, де знаходиться більшість з тих, хто їх потребує, тобто у дитячому садку/школі, а також вдома.

Коли слід прийняти таблетки йоду?

Їх слід прийняти тільки тоді, коли Ви отримаєте повідомлення від влади, що це треба зробити. У разі ядерної аварії повідомлення може надійти через ЗМІ, від відповідних органи влади та з'явиться на сайті www.dsa.no.

Кому слід приймати таблетки йоду?

Найбільший ризик розвитку раку щитовидної залози після впливу радіоактивного йоду мають діти та підлітки віком до 18 років, а також вагітні жінки та жінки, які годують грудьми. Тому саме для цих груп важливо прийняти йод. В деяких випадках також може бути доречним прийом таблеток йоду дорослими у віці від 18 до 40 років. У людей старших за 40 років ризик захворіти на рак щитовидної залози дуже низький, тому їм не потрібно приймати таблетки йоду. Людям, які перенесли операцію з видалення щитовидної залози, не потрібно приймати таблетки йоду взагалі. Влада надасть додаткові поради щодо того, яким групам населення слід приймати таблетки у разі ядерної аварії. Таблетки йоду, які приймають в разі ядерних аварій не слід плутати з біологічно активними добавками з йодом. Якщо вам потрібні харчові добавки з йодом, наприклад, під час вагітності, запитайте про це в аптеці.

Зберігайте цей інформаційний лист разом із таблетками Jodix та таблетками йодиду калію.

У дитячих садочках також повинні бути шприци на 5 мл для дозування йоду наймолодшим дітям.

Дозування:

Дозування Jodix (130 мг)

Мешканці віком від 12 років, вагітні та ті, що годують грудьми: 1 таблетка (= 130 мг)

Таблетку ковтають, запиваючи великою кількістю води або іншого напою.

Діти 3–12 років: ½ таблетки (= 65 мг)

Розділіть таблетку навпіл. Дайте дитині одну половинку. Її треба проковтнути та запити великою кількістю води або іншого напою. При необхідності таблетку можна розжувати або змішати з водою, але потім треба випити значну кількість рідини.

Діти від 1 місяця до 3 років: ¼ таблетки (= 32,5 мг)

Розділіть таблетку Jodix на чотири частини. Одну ¼ частину можна розжувати або подрібнити та змішати у одній ложці з йогуртом, варенням, іншою напівтвердою їжею або водою. Можна розчинити таблетку у воді: одну ¼ частину покласти в склянку, додати трохи води і перемішувати приблизно 2 хвилини. Дайте дитині випити її дозу. Після цього дайте пити багато рідини.

Діти віком до 1 місяця: 1/8 таблетки (= 16,25 мг), розчинити у напої

1. Розділіть таблетку Jodix на чотири частини.
2. Положіть одну ¼ частину в склянку.
3. Додайте в склянку 5 мл води. Для вимірювання використовуйте шприц (якщо у вас немає шприца, додайте 2 чайні ложки води). Перемішуйте розчин приблизно 2 хвилини. Таблетки повністю не розчиняються, але це нормально.
4. Дитина повинна прийняти лише половину від 5 мл: наберіть 2,5 мл розчину у шприц (якщо у вас немає шприца, наповніть розчином 1 чайну ложку) і дайте це дитині. Решту викиньте.
5. Дайте дитині випити багато рідини.

Що вам потрібно: Шприци для дозування можна придбати в аптеці, або скористайтеся чайною ложкою.

Калію йодид (Kaliumjodid) таблетки 65 мг

Дітям віком до 3 років потрібно таке дозування:

1. Покладіть 2 таблетки в склянку. Додайте 20 мл води або молока. Використовуйте шприц для вимірювання рідини. Перемішуйте поки таблетки не розчиняться.
2. Дітям віком до 1 місяця: наберіть у шприц 2,5 мл розчину і дайте дитині (ця доза відповідатиме 1/4 таблетки (16,25 мг)).
3. Дітям віком від 1 місяця до 3 років: за допомогою шприца наберіть 5 мл розчину і дайте випити дитині (ця доза відповідатиме 1/2 таблетки (32,5 мг)).
4. Щоб бути впевненими в тому, що дитина проковтнула потрібну дозу ліків, промийте шприц свіжою водою або молоком. Дайте дитині випити цю воду або молоко, яким Ви промивали шприц.
5. Дайте дитині випити багато рідини (вода, сік, молоко, компот тощо).

Дітям 3-12 років: 1 таблетка.

Дітям віком від 12 років і дорослим: 2 таблетки.

Таблетки можна розжувати або ковтати цілими.

У разі тривалого радіоактивного забруднення, спричиненого ядерною аварією, ще одну додаткову дозу таблеток йоду можна прийняти протягом перших двох діб.

Побічні дії таблеток йоду

Як і всі ліки, йодид калію може мати побічні ефекти. Якщо при прийомі таблеток йоду були враховані всі застереження та виконувалися всі правила, побічні ефекти при одноразовому прийомі виникають рідко. Частота виникнення побічних ефектів є дуже низькою в будь-якому віці. Серед побічних ефектів можуть бути порушення роботи щитовидної залози та алергічні реакції. Ризик розвитку побічних ефектів найбільший у людей, які мають захворювання щитовидної залози.

Не приймайте таблетки йоду, якщо у Вас:

- алергія на йодид калію або інші інгредієнти препарату, перераховані в інструкції до нього
- запалення щитовидної залози (тиреоїдит)
- дисфункція щитовидної залози
- герпетиформний дерматит Дюринга

NB! Таблетки йоду дуже стабільні та мають високу ефективність, навіть якщо їхній термін придатності закінчився. Норвезьке управління охорони здоров'я перевіряє ефективність таблеток йоду щороку. Таблетки, вироблені в 2007 році, були протестовані не пізніше 2021 року, і вони все ще такі ж ефективні.

NB! Зверніть увагу на різне дозування таблеток йоду, придбаних в аптеці, і таблеток йоду, які розповсюджуються комуною. Таблетки йоду з аптек (Jodix, 130 мг) вдвічі сильніші, ніж **Kaliumjodid 65 мг**, які комуна передала в дитячі садки та школи.