

Arkusz informacyjny należy przechowywać wraz z tabletkami.

## Tabletki z jodem w przypadku awarii jądrowych

**Masz mniej niż 40 lat, jesteś w ciąży, karmisz piersią, masz dzieci, które mieszkają razem z Tobą? Zalecamy posiadanie w domu tabletek z jodem. Tabletki te mogą ochronić przed konsekwencjami wynikającymi z narażenia na radioaktywny jod w przypadku awarii jądrowych i należy je zażywać wyłącznie po otrzymaniu stosownego zalecenia od władz.**

### Dlaczego należy zażywać tabletki z jodem?

W przypadku awarii jądrowej w powietrzu może rozchodzić się radioaktywny jod, który gromadzi się w tarczycy podczas wdychania zanieczyszczonego powietrza / spożywania zanieczyszczonych pokarmów i napojów. Tabletki z jodem blokują gromadzenie się jodu radioaktywnego w tarczycy i zmniejszają ryzyko zachorowania na raka tarczycy. Tabletki z jodem chronią jedynie przed radioaktywnym jodem, nie stanowią ochrony przed innymi substancjami radioaktywnymi. Zalecenie przez władze zażycia tabletek z jodem może wiązać się z jednoczesnym zaleceniem pozostania w domu przez okres do dwóch dób. Dlatego też istotne jest, aby tabletki znajdowały się w domu.

### Kiedy należy zażyć tabletki?

Tabletki należy zażyć **wyłącznie**, jeżeli władze wydadzą stosowne zalecenie. W przypadku awarii jądrowej zostanie ono przekazane za pośrednictwem mediów, odpowiednich instytucji, jak również znajdzie się na stronie internetowej [www.dsa.no](http://www.dsa.no).

### Kto powinien zażyć tabletki z jodem?

Szczególnie ważne jest zażycie tabletek z jodem przez dzieci i młodzież poniżej 18 roku życia, kobiety w ciąży i kobiety karmiące piersią, ponieważ to w ich przypadku ryzyko zachorowania na raka tarczycy w wyniku narażenia na kontakt z jodem radioaktywnym jest najwyższe. Zażycie tabletek z jodem przez osoby dorosłe, pomiędzy 18 a 40 rokiem życia, może okazać się zasadne jedynie w szczególnych przypadkach. U osób, które ukończyły 40 lat, ryzyko zachorowania na raka tarczycy jest bardzo niewielkie, nie ma zatem potrzeby, aby zażywały tabletki z jodem. Osoby, które przeszły operację usunięcia tarczycy nie muszą zażywać tabletek z jodem. Władze udzielą szczegółowych informacji co do tego, które grupy ludności muszą zażyć tabletki z jodem w przypadku awarii jądrowej.

Ulotkę informacyjną przechowuj razem z tabletkami Jodix

**Uwaga! Tabletek z jodem stosowanych w przypadku awarii jądrowych (Jodix) nie należy stosować zamiennie z suplementami diety zawierającymi jod. Jeżeli dana osoba potrzebuje codziennej suplementacji jodu, ponieważ np. jest w ciąży, należy spytać o tego rodzaju preparat w aptece.**

### W jakich ilościach należy zażywać preparat Jodix (130 mg)?

**Osoby, które ukończyły 12 rok życia, a także kobiety w ciąży i karmiące piersią: 1 tabletką (=130 mg)**

Tabletkę należy popić dużą ilością wody lub innego napoju.

**Dzieci w wieku od 3 do 12 lat: ½ tabletki (=65 mg)**

Tabletkę preparatu Jodix należy podzielić na 2 połówki. Dziecku należy podać jedną z dwóch połówek. Tabletkę należy popić dużą ilością wody lub innego płynu. W razie potrzeby można ją pogryźć lub wymieszać z wodą. Po zażyciu preparatu należy spożyć dużą ilość płynu.

**Dzieci w wieku od 1 miesiąca do 3 roku życia: ¼ tabletki (=32,5 mg)**

Tabletkę preparatu Jodix należy podzielić na cztery części. Jedną z ćwiartek należy rozgryźć lub rozgnieść, a następnie podać dziecku na łyżeczce z jogurtem, dżemem, czy innym półpłynnym pokarmem lub też wymieszać z wodą. W przypadku mieszania z wodą: jedną z ćwiartek należy umieścić w szklance, dodać nieco wody i mieszać przez około 2 minuty. Następnie mieszaninę należy podać dziecku do wypicia. Po zażyciu preparatu należy spożyć dużą ilość płynu.

**Dzieci poniżej 1 miesiąca życia: 1/8 tabletki (=16,25 mg) należy rozpuścić w płynie do picia.**

1. Tabletkę preparatu Jodix należy podzielić na cztery.
2. Jedną z ćwiartek należy umieścić w szklance.
3. Do szklanki należy dodać 5 ml wody. Do odmierzania objętości należy użyć strzykawki (jeżeli nie mamy strzykawki należy dodać wodę w ilości 2 łyżeczek do herbaty). Następnie należy mieszać zawiesinę przez około 2 minuty, tabletkę całkowicie się nie rozpuści, co nie stanowi problemu).
4. Dziecku należy podać jedynie połowę z objętości 5 ml: 2,5 ml roztworu należy zaciągnąć do strzykawki (jeżeli nie mamy strzykawki pobieramy roztwór w ilości 1 łyżeczki do herbaty) i podajemy tylko taką ilość dziecku. Resztę zawiesiny należy wyrzucić.
5. Po zażyciu preparatu należy podać dziecku dużą ilość płynu.

Niezbędny sprzęt: Strzykawkę do dawkowania należy zakupić w aptece, ewentualnie użyć łyżeczki do herbaty.

Dzieci karmione piersią i niekarmione piersią powinny otrzymać jednakową dawkę preparatu. Zazwyczaj nie ma potrzeby przeprowadzenia badania lekarskiego po podaniu jodu, jednak w razie wystąpienia wątpliwości co do stanu zdrowia dziecka należy skontaktować się z lekarzem ogólnym. Taka konieczność zachodzi z powodu lekkiego podwyższenia ryzyka obniżenia przemiany materii u noworodków (dzieci w wieku od 0 do 1 miesiąca życia), którym podano tabletkę z jodem.

**W następujących przypadkach nie należy zażywać tabletek z jodem:**

- alergia na jodek potasu lub jakiegokolwiek inny składnik leku (lista znajduje się na opakowaniu)
- zapalenie tarczycy (thyreoiditis)
- zaburzenia funkcji tarczycy
- opryszczkowe zapalenie skóry (choroba Duhringa)

W przypadku pytań dotyczących tabletek z jodem należy zapoznać się z informacjami zawartymi na stronie [www.dsa.no](http://www.dsa.no).

Znaleźć tu można informacje w różnych językach.