



Tilgjengeliggjøring av jodtabletter i Japan

Kriseutvalget for atomberedskap kan ikke utelukke at det kan komme et utslipp som gjør det relevant å bruke jodtabletter i Japan. Kriseutvalget har derfor besluttet å gjøre jodtabletter tilgjengelig for norske borgere i Japan. Tablettene er tilgjengelig ved den norske ambassaden. Kriseutvalget understreker at tablettene kun skal tas etter anbefaling fra enten japanske eller norske myndigheter. Følg råd fra japanske myndigheter og følg med i media.

Hvorfor bruke jodtabletter?

Jodtabletter brukes for å forebygge utvikling av kreft i skjoldbruskkjertelen forårsaket av radioaktivt jod. Denne risikoen er størst hos barn og unge. Ved et utslipp av radioaktive stoffer, kan disse komme inn i kroppen via luften som pustes inn eller gjennom forurenset mat eller drikke. Opptak av radioaktivt jod i skjoldbruskkjertelen kan blokkeres ved rask tilførsel av naturlig jod (jodtabletter).

Når og hvem skal ta jodtabletter?

Inntak av jodtabletter skal skje hvis og når japanske eller eventuelt norske myndigheter anbefaler det. Hvis norske myndigheter velger å gi en slik anbefaling, vil det bli gitt beskjed om dette. Følg med på ambassaden sine hjemmesider og oppdater eventuelt dine kontaktdata.

Tidspunkt for inntak av jodtabletter er viktig. Tablettene skal tas kort tid før eller straks etter at betydelige mengder av radioaktivt jod er frigjort til omgivelsene. Det er viktig å følge anbefalingene om når jodtabletter skal tas.

Hvor mange tabletter skal jeg ta?

Voksne og barn over 12 år: 2 tabletter
Barn 3 – 12 år: 1 tablett
Barn 1 mnd – 3 år: ½ tablett
Nyfødte, yngre enn 1 mnd: ¼ tablett (tablettene har delekryss)

Til barn kan dosen knuses og løses i vann, saft, morsmelk eller lignende.

Ved langvarig utslipp kan myndighetene anbefale at inntak av jodtabletter gjentas. Gravide og ammende bør maksimalt innta en dose. Kontakt lege hvis det er tvil om dosering.

Forsiktighetsregler og mulige bivirkninger

Bivirkningene av stabilt jod er sjeldne, vanligvis milde og raskt forbigående, som metallisk smak i munnen, kvalme eller magesmerter. Men man skal ikke ta tabletter uten legekonsultasjon ved sykdom i skjoldbruskkjertelen eller ved sjeldne sykdommer som hypokomplementemisk vaskulitt og hudsykdommen dermatitis herpetiformis. Ved overdosering kontakt Giftinformasjonssentralen (+47 22 59 13 00).

Oppbevaring og holdbarhet

Tablettene kan oppbevares i romtemperatur. Eventuell gulfarge på tablettene påvirker ikke effekten. Jodtabletter har vesentlig lenger holdbarhet enn det som angis på pakningen. Kaliumjodid er et stabilt salt som i liten grad mister effekt over tid.



Hvordan forholde seg ved en atomulykke?

Situasjonen ved kjernekraftverket i Fukushima er fremdeles uavklart og risikoen for store utslipp av radioaktive stoffer er tilstede. Hvilke områder som berøres av et radioaktivt utslipp avhenger av den aktuelle vær-situasjonen. Det viktigste tiltaket du gjør for å beskytte deg, hvis en radioaktiv sky passerer ditt område, er å gå innendørs. Steng all tilførsel av luft inn til huset. Det er også svært viktig å skaffe seg oppdatert informasjon fra myndighetene.

Før en radioaktiv sky kommer

Hold deg oppdatert om situasjonen hele tiden, og følg anbefalingene som de japanske myndigheter gir via radio, TV og på internett. Gå innendørs før den radioaktive skyen passerer. Med utgangspunkt i avstanden til Fukushima kraftverket samt meteorologiske data vil det kunne gis et varsel i god tid. Hvis du har jodtabletter, og myndighetene anbefaler inntak av disse, gjør du det (se baksiden).

Mens den radioaktive skyen passerer

- Gå innendørs. Dette er det absolutt viktigste tiltaket du gjør!
- Lukk dører, vinduer og luftekanaler.
- Steng all ventilasjon.
- Du bør ikke gå utendørs for å forsøke å skaffe jodtabletter.
- Hold deg fremdeles orientert om situasjonen via radio, TV og på internett. Været kan skifte raskt, og dermed også myndighetenes prognoser og anbefalinger.

Etter at en radioaktiv sky har passert

- Begrens unødvendig opphold utendørs til situasjonen er kartlagt.
- Dersom du må gå ut, bruk gjerne pustemaske og overtrekksdress.
- Etter utendørsopphold skal evt. pustemaske og overtrekksdress kastes.
- Dersom du ikke benyttet overtrekksdress, skal klær tas av og vaskes på vanlig måte.
- Sko tas av og legges i en pose som settes utenfor døren for evt. senere måling. Det samme gjelder klær som ikke kan vaskes.
- Etter utendørsopphold bør du dusje og vaske deg godt uten å skrape opp huden. Bruk sjampo, men ikke balsam som vil kunne fikserer forurensning til håret.
- Unngå å ta opp fremmedelementer i omgivelsene.
- Områder kan bli avsperrret. Respekter avsperringene.
- Hvis du er usikker, hold deg til mat som er kjøpt i butikk, den er kontrollert av myndighetene.
- Følg myndighetenes råd om drikkevann.

Når den radioaktive skyen har passert, vil det på et tidspunkt bli anbefalt at du luffer ut der du bor. Hold deg derfor nøye oppdatert om myndighetenes eventuelle nye anbefalinger for området der du bor.

Se også informasjonsbrosjyre fra den Japanske strålevernmyndigheten:
<http://www.nisa.meti.go.jp/english/files/en20110316-1.pdf>