

## Joda tabletas kodolavārijas gadījumā

Vai jūs esat jaunāks par 40 gadiem, grūtniece, barojat bērnu ar krūti vai jūsu mājsaimniecībā dzīvo bērni? Tādā gadījumā mēs iesakām jums mājās lietot joda tabletes. Tabletes var nodrošināt aizsardzību pret radioaktīvo joda kodolavārijas gadījumā, un tās jālieto tikai saskaņā ar attiecīgo iestāžu norādījumiem.

Uzglabājiet  
informatīvo lapu  
kopā ar Jodix

### Kāpēc jālieto joda tabletes?

Kodolavārijas gadījumā radioaktīvais jods var izplatīties pa gaisu un uzsūkties vairogdziedzerī, ieelpojot piesārņotu gaisu un/vai norijot piesārņotu pārtiku un dzērienus. Joda tabletes bloķē radioaktīvā joda uzsūkšanos vairogdziedzerī un samazina vairogdziedzera vēža risku. Joda tabletes aizsargā tikai no radioaktīvā joda, bet ne citām radioaktīvām vielām.

Nereti norādes tablešu lietošanai papildina ieteikums uzturēties iekštelpās līdz 2 diennaktīm. Tāpēc ir svarīgi uzglabāt tabletes mājās.

### Kādos gadījumos jālieto tabletes?

Tās jālieto tikai pēc attiecīgo iestāžu norādījumiem. Kodolavārijas gadījumā informācija tiek sniegta plašsaziņas līdzekļos, attiecīgajās iestādēs un [www.dsa.no](http://www.dsa.no).

### Kam jālieto joda tabletes?

Īpaši svarīgi ir tas, lai bērni un pusaudži, kas jaunāki par 18 gadiem, grūtnieces un sievietes bērna zīdīšanas posmā lietotu tabletes, jo pēc radioaktīvā joda iedarbības tieši viņiem ir vislielākais risks saslimt ar vairogdziedzera vēzi. Ļoti īpašās situācijās tablešu lietošana var būt aktuāla arī pieaugušajiem vecumā no 18 līdz 40 gadiem, savukārt tiem, kas vecāki par 40 gadiem, ir ļoti mazs risks saslimt ar vairogdziedzera vēzi un nav nepieciešams lietot joda tabletes. Personām, kurām vairogdziedzeris ir izoperēts, joda tabletes nav jālieto.

Iestādes sniegs papildu informāciju, kurām iedzīvotāju grupām jālieto tabletes kodolavārijas gadījumā.

### Nelietojiet joda tabletes šādos gadījumos:

- ja jums ir alerģija pret kālija jodīdu vai kādu citu zāļu sastāvdaļu (uzskaitītas lietošanas instrukcijā);
- ja jums ir vairogdziedzera iekaisums (tireoidīts);
- ja jums ir vairogdziedzera darbības traucējumi;
- ja jums ir herpētiskais dermatīts (Dūringa slimība).

Uzmanību! Joda tabletas kodolavārijas gadījumā (Jodix) nedrīkst jaukt ar uztura bagātinātājiem ar jodu. Ja jums ir nepieciešams ikdienas uztura bagātinātājs ar jodu, piemēram, grūtniecības laikā, vaicājiet to farmaceitam.

### **Cik daudz Jodix (130 mg) lietot?**

**Ikvienam, kas sasniedzis vismaz 12 gadu, grūtniecēm un sievietēm bērna zīdīšanas posmā:** 1 tablete (= 130 mg) Tableti norij, uzdzerot lielu daudzumu ūdens vai cita dzēriena.

**Bērni vecumā no 3 līdz 12 gadiem:** 1/2 tabletes (= 65 mg) Sadaliet Jodix tableti uz pusēm. Dodiet bērnam vienu 1/2. Tableti norij, uzdzerot lielu daudzumu ūdens vai cita dzēriena. Ja nepieciešams, to var košļāt vai izšķīdināt ūdenī. Pēc tam ļaujiet uzdzert lielu daudzumu šķidruma.

**Bērni vecumā no 1 mēneša līdz 3 gadiem:** 1/4 tabletes (= 32,5 mg) Sadaliet Jodix tableti četrās daļās. Vienu 1/4 sakošļā vai sasmalcina un pasniedz ar karoti jogurta, ievārījuma vai citas puscietas pārtikas vai izšķīdina ūdenī. Izšķīdinot ūdenī: levietojiet vienu 1/4 glāzē, pievienojiet nedaudz ūdens un maisiet apmēram 2 minūtes. Lieciet bērnam izdzert devu. Pēc tam ļaujiet uzdzert lielu daudzumu šķidruma.

**Bērniem līdz 1 mēneša vecumam:** 1/8 tablete (= 16,25 mg), kas izšķīdināta dzērienā

1. Sadaliet Jodix tableti četrās daļās.
2. Ielieciet 1/4 glāzē.
3. Pievienojiet glāzē 5 ml ūdens. Izmantojiet šļirci precīzam mērījumam (ja jums nav šļirces, pievienojiet 2 tējkarotes ūdens). Maisiet apmēram 2 minūtes - tablete pilnībā neizšķīdīs, taču tam nav nozīmes.
4. Bērnam jāizdzert tikai puse no 5 ml: Izvelciet 2,5 ml šķidruma, izmantojot šļirci (ja jums nav šļirces, piepildiet 1 tējkaroti ar šķidrumu) un dodiet bērnam to tikai. Pārējo izmetiet.
5. Pēc tam ļaujiet bērnam uzdzert lielu daudzumu šķidruma. Nepieciešamais aprīkojums: Dozēšanas šļirces, kuras var iegādāties aptiekās; alternatīvi var izmantot tējkaroti.

Bērniem tiek dota vienāda deva neatkarīgi no tā, vai bērns tiek barot ar krūti vai nē. Parasti pēc joda lietošanas nav nepieciešams bērnam pārbaudīties pie ārsta, taču, ja jums ir šaubas par bērna veselības stāvokli, sazinieties ar ģimenes ārstu. Jaundzimušajiem (0- 1 mēnesis), kuri saņēmuši joda tabletes, ir nedaudz palielināts zema metabolisma risks.

Vai jums ir jautājumi par joda tabletēm? Skatīt vietni [www.dsa.no](http://www.dsa.no). Šeit jūs atradīsiet arī informāciju dažādās valodās.