

الرجاء المحافظة على ورقة المعلومات هذه مع أقراص اليود

## أقراص اليود في حالة حصول حوادث نووية

هل أنت دون سن 40 ، أو حامل، أو تقومين بالرضاعة، أو لديك أولاد في المنزل؟ ننصحك إذاً بإبقاء أقراص اليود في المنزل. إن هذه الأقراص توفر وقاية ضد اليود المشع في حالة حصول حوادث نووية ويجب أن يتم تناولها فقط حسب التعليمات الرسمية.

### لماذا علينا تناول أقراص اليود؟

في حالة حصول حوادث نووية، يمكن أن ينتشر اليود المشع عبر الهواء ويتم امتصاصه في الغدة الدرقية عند استنشاق الهواء الملوث و/أو تناول المأكولات والمشروبات الملوثة. إن أقراص اليود تمنع امتصاص اليود المشع في الغدة الدرقية وتقلل من خطر سرطان الغدة الدرقية. إن أقراص اليود تحمي فقط من اليود المشع وليس لها مفعول ضد أية مواد مشعة أخرى.

تترافق التعليمات لتناول الأقراص دائماً بتعليمات للبقاء في المنزل لمدة يومين. لذلك من المهم تخزين الأقراص في المنزل.

### متى يجب تناول الأقراص ؟

يجب تناولها فقط حسب التعليمات الرسمية. في حال حصول حوادث نووية، سيتم اعطاء النصح عبر وسائل الاعلام، والسلطات المختصة وعلى الموقع [www.dsa.no](http://www.dsa.no).

### من يجب أن يتناول أقراص اليود؟

من المهم خصوصاً أن يتناوله الأطفال والأولاد دون سن 18 والنساء الحوامل واللواتي يرضعن صغارهن وذلك لأن لديهم أعلى نسبة خطر بأن يصابوا بسرطان الغدة الدرقية بعد التعرض لليود المشع. في بعض الحالات المعينة يمكن أن يتناوله الراشدين ما بين سن 18 و40 سنة . أما اللذين تتجاوز أعمارهم 40 فليدهم خطر قليل جداً بالإصابة بسرطان الغدة الدرقية وليسوا بحاجة لتناول أقراص اليود. أما الأشخاص اللذين قاموا بإستئصال الغدة الدرقية جراحياً فهم ليسوا بحاجة إلى تناول أقراص اليود.

ستوفر السلطات المعنية معلومات إضافية حول المجموعات السكانية التي يجب أن تتناول الأقراص في حالة حصول حادث نووي.

ملاحظة !: يجب التمييز ما بين أقراص اليود (جودكس) في حالة الحوادث النووية والمكملات الغذائية التي تحتوي على اليود. إذا كنت بحاجة لأخذ مكملات تحتوي على اليود يومياً، مثلاً خلال الحمل، فاستشر الصيدلي.

## ما هي الكمية التي يجب تناولها من أقراص جوديكس (130 ملغ)؟

الأشخاص ما فوق 12 سنة بما في ذلك الحوامل والنساء التي ترضعن: قرص واحد (=130 ملغ) يؤخذ القرص في الفم مع الكثير من الماء أو غيره من السوائل.

الأطفال 3-12 سنة: نصف قرص (=65 ملغ)  
أقسم قرص جوديكس نصفين. أعط الطفل نصف قرص. تأخذ نصف القرص مع الكثير من الماء أو غيره من السوائل. وعند الضرورة يمكن مضغه أو تذويبه في الماء. أعط الكثير من السوائل بعد ذلك.

الأطفال 1 شهر – 3 سنوات: ربع قرص (=32.5 ملغ)  
أقسم قرص جوديكس إلى أربعة أقسام. يتم مضغ واحدة من الأقسام الأربعة، أو طحنها ومزجها مع ملعقة من اللبن، أو المربي أو غيرها من الطعام نصف الصلب، أو تذويها بالماء. عند المزج مع الماء: ضع ربع قرص في وعاء وأضف بعض الماء وامزجه لمدة 2 دقيقة تقريباً. شرّبه للطفل أعطه الكثير من السوائل بعد ذلك.

الأطفال دون الشهر الواحد: 8/1 من القرص (=25.6 ملغ) مذوب في سائل.

1. اقسّم قرص جوديكس إلى أربعة أقسام.
2. ضع ربع قرص في وعاء.
3. أضف 5 ملل من الماء في الوعاء. استعمل محقنة للقياس (إذا لم تتوفر محقنة أضف 2 ملعقة صغيرة من الماء). اخفق السائل لمدة 2 دقيقة تقريباً. لن يذوب القرص بالكامل ولكن لا بأس بذلك.
4. يجب اعطاء الطفل نصف كمية 5 ملل: اسحب 2.5 ملل من السائل بواسطة المحقنة (إذا لم تتوفر المحقنة املا ملعقة صغيرة بالسائل). أعط هذه الكمية فقط للطفل وتخلص من الكمية المتبقية.
5. أعط الطفل الكثير من السوائل بعد ذلك.

الأدوات اللازمة: يمكن شراء محقنة القياس من الصيدليات. كما يمكنك استعمال ملعقة صغيرة.

**مهم:** يجب أن تتم متابعة حديثي الولادة (0-1 شهر) الذين يتناولون البيود و/أو يرضعون من امرأة أخذت البيود، من قبل الطبيب الممارس العام بالتشاور مع طبيب الأطفال. يجب إجراء فحوصات دم للطفل من 7-10 أيام بعد تناول العلاج. لذلك يجب الاتصال بطبيب الأطفال بأسرع وقت ممكن.

بالنسبة للأطفال، تعطى نفس الجرعة بغض النظر إذا كان الطفل يرضع أم لا. لا حاجة عادة لفحص الطفل من قبل طبيب بعد اخذ البيود ولكن إذا ساورك الشك حول صحة الطفل يجب استشارة طبيب العائلة. والسبب هو احتمال بسيط بازدياد خطر حصول أيض منخفض لدى حديثي الولادة (0-1 شهر) بعد تناولهم قرص البيود.

### لا تستعمل أقراص اليود :

- إذا كان لديك حساسية ضد يوديد البوتاسيوم أو أي من المكونات الأخرى في الدواء ( المدرجة في ورقة علبة الدواء).
- إذا كان لديك إلتهاب في الغدة الدرقية ( غدة درقية)
- إذا كان لديك مشاكل تتعلق بالغدة الدرقية
- إذا كان لديك التهاب الجلد الحثي الشكل (مرض دوهرينغ)

هل لديك أية أسئلة فيما يتعلق بأقراص اليود؟ استعمل الرابط [www.dsa.no](http://www.dsa.no)

يمكنك أيضا إيجاد المعلومات بلغات مختلفة.