

Храните данный информационный листок вместе с таблетками Jodix.

## Таблетки йода при ядерных авариях

**Вам меньше 40 лет? Вы беременны? Вы кормите ребенка грудью? У вас в доме есть дети? Если вы отвечаете «да» на один из этих вопросов, мы рекомендуем вам иметь дома таблетки йода. Таблетки могут защитить вас от радиоактивного йода в случае ядерной аварии. Но вы должны принять их исключительно после того, как власти посоветуют вам сделать это.**

### Зачем принимать таблетки йода?

В случае ядерной аварии радиоактивный йод может распространиться по воздуху и проникнуть в щитовидную железу при вдыхании загрязненного воздуха и/или при принятии загрязненной еды или питья. Таблетки йода блокирует поступление радиоактивного йода в щитовидную железу и снижает риск заболевания раком щитовидной железы. Таблетки йода защищают человека только от радиоактивного йода, но не от других радиоактивных веществ.

Совет принять таблетки йода часто передается вместе с советом о том, что надо до двух суток находиться в закрытом помещении. Поэтому важно иметь таблетки дома.

### Когда принимать таблетки?

Таблетки надо принимать **только** по совету органов власти. При ядерной аварии советы даются через СМИ, соответствующие органы власти и [www.dsa.no](http://www.dsa.no)

### Кто должен принимать таблетки?

Особенно важно, чтобы таблетки принимали дети младше 18 лет, беременные и кормящие грудью, так как у них есть повышенный риск заболеть раком щитовидной железы от воздействия радиоактивного йода. В особых ситуациях также взрослые в возрасте от 18 до 40 лет должны принимать таблетки. Люди старше 40 лет не должны принимать таблетки, так как у них очень маленький риск заболеть раком щитовидной железы. Людям, у которых щитовидная железа была удалена, не нужно принимать таблетки.

Органы власти, в случае ядерной аварии, дадут конкретные советы о том, какие группы населения должны принять таблетки.

Таблетки йода при ядерных авариях (Jodix) не надо путать с биологическими активными добавками с йодом. Если Вам нужны такие биологические активные добавки с йодом, то спросите их в аптеке.

## **Какую дозу Jodix (130 мг) необходимо принимать?**

**Дети старше 12 лет, беременные и кормящие матери: 1 таблетка (= 130 мг).**

Таблетку необходимо запить обильным количеством воды или другой жидкости.

**Дети от 3 до 12 лет: ½ таблетки (= 65 мг)**

Необходимо разделить таблетку на 2 части. Дайте ребенку половину таблетки. Таблетку необходимо запить обильным количеством воды или другой жидкости.

**Дети от 1 месяца до 3 лет: ¼ таблетки (= 32,5 мг)**

Необходимо разделить таблетку Jodix на 4 части, превратить в кашу удобным способом и дать ребенку на ложке с йогуртом или вареньем или любой другой полужидкой пищей или просто смешать с водой. При смешивании с водой положите четверть таблетки в стакан, добавьте воду и смешивайте приблизительно 2 минуты. Ребенок должен выпить эту дозу и после этого запить обильным количеством воды или другой жидкости.

**Дети до 1 месяца: 1/8 таблетки (= 16,25 мг)**

1. Разделите таблетку Jodix на 4 части.
2. Положите одну четверть в стакан.
3. Добавьте 5 мл воды. Используйте шприц для измерения (если у Вас нету шприца добавьте 2 чайные ложки воды). Смешивайте приблизительно 2 минуты. Таблетка полностью не растворяется но это не страшно.
4. Ребенок должен принять только половину получившейся порции. Наберите в шприц 2,5 мл раствора (если у Вас нету шприца наберите 1 чайную ложку раствора) и дайте раствор ребенку. Остатки выбросите.
5. Ребенок должен запить раствор обильным количеством воды или другой жидкости.

Необходимое оборудование: шприц можно приобрести в аптеке или используйте чайную ложку.

Ребенку дается одинаковая доза вне зависимости от грудного вскармливания. В нормальной ситуации после принятия йода нет никакой необходимости визита к врачу. Если Вы сомневаетесь о состоянии здоровья ребенка обращайтесь к своему домашнему врачу. Существует небольшой риск снижения обмена веществ у новорожденных (до 1 месяца), которые получили дозу йода.

### **Не принимаете таблетки йода:**

- если у вас аллергия на йодистый калий или другие ингредиенты таблеток (указаны на информационной листовке)
- если у вас воспаление щитовидной железы (тиреоидит)
- если у вас нарушение функции щитовидной железы
- если у вас герпетиформный дерматит (Болезнь Дюринга)

Если у Вас есть вопросы по поводу таблеток йода, см. [www.dsa.no](http://www.dsa.no)

Вы там найдете информацию на разных языках.