Helsedirektoratet Statens legemiddelverk DSA Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet

اس معلومات نامہ کو آیوڈین کی گولیوں کے ساتھ رکھیں

# نیوکلئیر حادثات کی صورت میں آیوڈین کی گولیاں

**کیا آپ کی عمر 40 سال سے کم ہے، کیا آپ حاملہ ہیں، دودھ پلا رہی ہیں، یا کیا گھر آپ کے بچے ہیں؟ ایسی صورت میں ہم آپ کو مشورہ دیں گے کہ آپ اپنے گھر آیوڈین کی گولیاں رکھیں۔ گولیاں نیوکلئیر حادثات کی صورت میں تابکار آیوڈین کے خلاف حفاظت فراہم کرتی ہیں اور انہیں** حکومتی **ہدایات کے مطابق ہی لینا چاہیے۔**

## آیوڈین کی گولیاں کیوں لیں؟

نیوکلئیر حادثہ کی صورت میں تابکاری آیوڈین ہوا کے ذریعہ پھیل سکتی ہے اور آلودہ ہوا میں سانس لینے اور/یا آلودہ غذا یا مشروبات کا استعمال کرنے کے دوران غدہ درقیہ میں جذب ہوسکتی ہے۔آیوڈین کی گولیاں تھائراڈ کے غدود میں تابکاری آیوڈین کی خوراک کو روکتی ہے اور تھائرائڈ کینسر کے خطرہ کو کم کرتی ہے ۔ آیوڈین کی گولیاں صرف تابکاری آیوڈین کے خلاف ہی حفاظت فراہم کرتی ہیں اور یہ دیگر تابکاری اشیاء سے حفاظت نہیں کرتی ہیں۔

گولیاں لینے کی ہدایات کے ساتھ یہ ہدایات بھی دی جائیں گی کہ آپ ۲ دنوں تک گھر کے اندر رہیں۔ اس لیے گولیوں کو گھر پر رکھنا اہم ہے۔

## گولیاں کب لینی چاہیے؟

انہیں **صرف** رسمی ہدایات کے مطابق ہی استعمال کرنا چاہیے۔ نیوکلئیر حادثہ کی صورت میں میڈیا کے ذریعہ، متعلقہ حکام اور www.dsa.no کے توسط سے معلومات فراہم کی جائے گی۔

## آیوڈین کی گولیاں کسے لینی چاہیے؟

یہ بات خاص طور پر اہم ہے کہ بچے اور 18 سال سے کم عمر کے نوجوان اور وہ خواتین جو حاملہ ہیں یا دودھ پلا رہی ہیں، گولیاں لیں، کیوں کہ انہیں تابکاری آیوڈین کا سامنا کرنے کے بعد غدہ درقیہ میں کینسر ہونے کا زیادہ خطرہ رہتا ہے۔ مخصوص حالات میں، 18 اور 40 سال کے درمیان کی عمر والے بالغوں کے لیے بھی گولیاں لینا مناسب ہوسکتا ہے۔ 40 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کو غدہ درقیہ میں کینسر ہونے کا بہت کم خطرہ رہتا ہے اور انہیں آیوڈین کی گولیاں لینے کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔ جن لوگوں کے لیے غدہ درقیہ کو سرجری کرکے نکال دیا گیا ہے، انہیں آیوڈین کی گولیاں لینے کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔

انتظامیہ اس بارے میں مزید ہدایات فراہم کریں گے کہ آبادی کے کس گروپ کو نیوکلئیر حادثہ کی صورت میں گولیاں لینی چاہیے۔

نوٹ: نیوکلئیر حادثے کی صورت میں آیوڈین ٹیبلیٹ (جوڈیکس) ایسی غذائی سپلیمنٹ کے ساتھ خلط ملط نہیں کرنا چاہئے جس میں آیوڈین شامل ہو۔ اگر آپ کو روز مرہ کی سپلیمنٹ کی ضرورت ہو جیسے کہ حمل کے دوران، تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

## آپ کو جوڈیکس کی کتنی گولیاں (130 mg) لینی چاہیے؟

**12 برس سے زائد عمر کا ہر ایک فردبشمول حاملہ اور دودھ پلانے والی عورت: 1 ٹیبلیٹ** (130 mg =) ٹیبلیٹ بہت سارے پانی یا دیگر مشروبات کے ساتھ نگلا جائے گا۔

3–12 سال کے **بچے:** ½ ٹیبلیٹ (65 mg =)
جوڈیکس ٹیبلیٹ کے دو حصے کر لیں۔ ایک حصہ بچہ کو دیں۔ زیادہ پانی یا دیگر مشروبات سے نگل لیں۔ ضرورت پڑنے پے اسے چبایا بھی جاسکتا ہے یا پانی میں گھولا بھی جاسکتا ہے۔ اس کے بعد وافر پانی پیئں۔

1مہینہ – 3سال کے بچے: ¼ ٹیبلیٹ (32.5 mg =)
جوڈیکس ٹیبلیٹ کو چار ٹکڑوں میں تقسیم کریں۔ ایک چوتھائی چبائیں، یا مسل دیں اور چمچ میں دہی، جام یا دیگر نیم ٹھوس غذا کے ساتھ دیں، یا پانی میں گھول دیں۔ جب پانی میں گھولیں: ایک چوتھائی حصہ گلاس میں ڈالیں، اس میں پانی ملائیں اور تقریبا 2 منٹ تک گھولیں۔ بچے کو اس کی خوراک دیں۔ اس کے بعد وافر پانی پلائیں۔

۱ مہینہ سے کم بچے۔ 1/8 ٹیبلیٹ ( 32.5 mg= ) پانی میں گھول کے پلائیں

1- مہینہ سے چھوٹا بچہ: 1/8 ٹیبلیٹ (16.25 mg =) مشروبات میں گھول دیں
2- جوڈیکس ٹیبلیٹ چار ٹکڑے میں تقسیم کریں
3- گلاس میں5 ملی لیٹر پانی ڈالیں۔ پیمائش کے لئے سرینج کا استعمال کریں (اگر آپ کے پاس سرینج نہ ہو، تو چائے کے چمچ سے دو چمچ پانی ملائیں)۔ تقریبا 2منٹ تک گھولیں۔ ٹیبلیٹ پوری طرح نہیں گھلے گی، لیکن یہ ٹھیک ہے۔
4- بچہ کو 5ملی لیٹر کا آدھا دیں:2.5 ملی لیٹر محلول سرینج سے کھینچ لیں۔ (اگر آپ کے پاس سرینج نہ ہو تو چائے کا ایک چمچ محلول نکال لیں) اور صرف اسے ہی بچہ کو دیں۔ باقی کو پھینک دیں۔

5- بعد میں بچے کو وافر مقدار میں سیال دیں۔

ضروری سامان: خوراکی سرینج دواساز کے پاس خرید سکتے ہیں۔ آپ بھی چائے کی ایک چمچ کا استعمال کرسکتے ہیں۔

**اہم:** شیر خوار بچے (0-1 مہینہ) جو آیوڈین لیتے ہیں اور/یا انہیں ایسی خاتون دودھ پلا رہی ہے جس نے آیوڈین لی ہے، امراض اطفال کے متخصص معالج کے مشورہ سے ان کے جنرل پریکٹشنر ڈاکٹر کو ان کی نگرانی کرنی چاہیے۔ دوا لینے کے 7-10 دن بعد بچے کے خون ٹسٹ کیے جائیں گے۔ اس لیے جتنی جلد ممکن ہو، آپ بچے کے جی پی سے رابطہ کریں۔

بچوں کو ایک جیسی خوراک دی جائے گی اس سے قطع نظر بچہ ماں کا دودھ پی رہا ہو یا نہیں۔ آیوڈین کی خوراک دینے کے بعد بچے کی ڈاکٹر کے ذریعہ جانچ کرنے کی عام طور پر ضرورت نہیں پڑتی ہے، لیکن اگر آپ کو بچے کی صحت کو لے شبہ ہو تو آپ اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کرسکتے ہیں۔ یہ اس لئے کیونکہ نوزائدہ بچے (0-1 مہینہ) جسے آیوڈین ٹیبلیٹ دی گئی ہے میں کم میٹابولزم کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

**آیوڈین کی گولیاں استعمال نہ کریں:**

- اگر آپ کو پوٹاشیم آیوڈین یا دوا میں موجود کسی دیگر مرکب (جو دوا کے پیکیٹ کے اندر درج ہیں) سے الرجی ہوتی ہے۔
- اگر آپ کے غدہ درقیہ مں ورم ہوتا ہے (غدہ درقیہ کی سوزش)
- اگر آپ کو غدہ درقیہ سے معلق مسائل درپیش ہوتے ہیں
- اگر آپ کو ورم جلد کی خارش (نملہ نما جلدی خارش) ہے۔

کیا آپ کے پاس آیوڈین کی گولیوں کے بارے میں کوئی سوال ہے؟ www.dsa.no پرملاحظہ کریں۔
یہاں آپ مختلف زبانوں میں معلومات حاصل کرسکتے ہیں۔