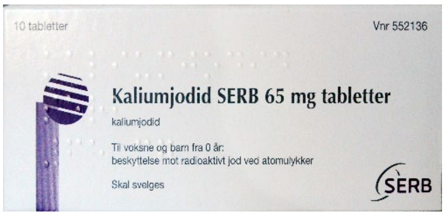
Helsedirektoratet | Statens legemiddelverk | DSA Direktoratet for strålevern og atomsikkerhet




**Kaliumjodid SERB (65 mg)**

# 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 او 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 ایسی غذائی سپلیمینٹ کے ساتھ خلط ملط نہیں کرنا چاہئے جس میں آیوڈین شامل ہو۔ اگر آپ کو روز مرہ کی سپلیمینٹ کی ضرورت ہو جیسے کہ حمل کے دوران، تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔

## SERB (65 ملی گرام) کتنی مقدار کیا مجھے لینی چاہیئے؟

**ہر ایک کو جس کی عمر 12 سال سے زائد ہے، حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین: 2 گولیاں (= 130 ملی گرام)**

گولیاں پانی یا دیگر مائع کی خاطر خواہ مقدار کے ساتھ نگل کر لینی چاہئیں۔ اگر ضروری ہو، گولیاں چبائی جا سکتی ہیں، تقسیم یا توڑی اور پھلوں کے رس، جام، دودھ یا اسی طرح کی اشیاء کے ساتھ مکس کی جا سکتی ہیں۔

**بچے 3—12 سال: 1 گولی (= 65 ملی گرام)**

گولیاں پانی یا دیگر مائع کی خاطر خواہ مقدار کے ساتھ نگل کر لینی چاہئیں۔ اگر ضروری ہو، تو گولیوں کو تقسیم یا کچلا اور دہی، جام یا دیگر نیم ٹھوس کھانے، یا پانی کے ساتھ مکس کر کے ایک چمچ کے ساتھ دیا جا سکتا ہے۔
پانی کے ساتھ مکس کرتے وقت: گولیوں کو ایک گلاس پانی میں ڈال دیں اور تھوڑا سا پانی (جتنی مقدار میں ایک بچہ پی سکتا ہے) شامل کریں۔ تقریباً 2 منٹ تک ہلائیں - گولی مکمل طور پر تحلیل نہیں ہو گی لیکن یہ ٹھیک ہے خوراک بچے کو دیں اور بعد میں خاطر خواہ مقدار میں پینے کا پانی دیں۔

**بچے 1 ماہ–3 سال: 2/1 گولی (= 32.5 ملی گرام)**

گولی کو آدھ میں توڑ لیں۔ بچے کو ایک گولی کا نصف حصہ دیں۔ اسے کچلا اور دہی، جام یا دیگر نیم ٹھوس کھانے، یا پانی کے ساتھ مکس کر کے ایک چمچ کے ساتھ دیا جا سکتا ہے۔
پانی کے ساتھ مکس کرتے ہوئے: ایک گلاس میں ایک نصف گولی رکھیں، تھوڑا سا پانی شامل کریں اور تقریباً 2 منٹ کے لئے ہلائیں۔ گولی مکمل طور پر تحلیل نہیں ہو گی لیکن یہ ٹھیک ہے۔ اس کے بعد بچے کو خوراک اور پینے کے لئے خاطر خواہ مقدار میں پانی دیں۔

**1 ماہ سے کم عمر بچے: 4/1 گولی (= 16.25 ملی گرام)**

گولی کو چار چوتھائی حصوں میں توڑیں۔ ایک گلاس میں ایک چوتھا حصہ رکھیں، تھوڑا سا پانی (تقریباً 2- 2.5 ملی لیٹر شامل کریں یا ایک چمچ پانی کافی ہو گا) شامل کریں، تقریباً 2 منٹ کے لئے ہلائیں - گولی مکمل طور پر تحلیل نہیں ہو گی لیکن یہ ٹھیک ہے۔ سرنج یا چمچ استعمال کرتے ہوئے خوراک بچے کو دیں اور بعد میں خاطر خواہ مقدار میں پینے کا پانی دیں۔

**بچوں کو ایک ہی خوراک دیں اس سے قطع نظر کہ وہ ماں کا دودھ پیتے ہیں یا نہیں۔**

آپ کو ضرورت ہو گی: ڈوزنگ کی سرنج فارمیسیوں سے خریدی جا سکتی ہیں یا متبادل طور پر چائے کا ایک چمچ استعمال کریں۔

بچے کے لیے آیوڈین لینے کے بعد ایک ڈاکٹر کی جانب سے معائنہ کرنا معمول کی بات نہیں ہیں، لیکن اگر آپ کے بچے کی صحت کی حالت کے بارے میں آپ کو کوئی شک ہو تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے۔
اس کی وجہ یہ ہے کہ نئے پیدا ہونے والے بچوں (0-1 ماہ)، جنہیں آیوڈین کی خوراک دی گئی ہے میں کم تحول کے خطرے میں تھوڑا سا اضافہ ہوتا ہے۔ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے لئے، آیوڈین کی گولیوں کی عام طور پر اس وقت تک سفارش نہیں کی جاتی، جب تک کہ وہ حمل کے ہفتہ 37 سے گزر نہیں جاتے ہیں۔

**آیوڈین کی گولیاں مت** لیں:

- اگر آپ پوٹاشیم آیوڈین یا دوا میں دیگر اجزاء میں سے کسی سے الرجی رکھتے ہیں (مریض کی معلومات کے کتابچے میں درج ہیں)۔

**آیوڈین کی گولیاں لیں لیکن بعد میں اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں:**

- اگر آپ کو ایک میٹابولک عارضہ(تحویلی عارضہ) کی شکایت ہے تو آپ کو انٹیک کے 6-12 ہفتوں کے بعد اپنے میٹابولک ٹیسٹس کی جانچ کرنی چاہیئے۔
- آپ حاملہ ہیں اور ایک میٹابولک عارضے کی شکایت ہے، تو آیوڈین لینے کے بعد 2 ہفتوں سے شروع کر کے، حمل کے دوران آپ کے میٹابولزم کی نگرانی کی جانی چاہیئے۔

- اگر آپ کو جلدی سوزش ہیرپیٹیفورمس (دوہرنگ کی بیماری) لاحق ہے تو آئیوڈین لینے کے بعد آپ کی جلد کی حالت بدتر ہو سکتی ہے اور آپ کے ڈاکٹر کو آپ کے علاج کو ایڈجسٹ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

کیا آپ آیوڈین کی گولیوں کے بارے میں کوئی سوالات کرنا چاہتے ہیں؟ www.dsa.no ملاحظہ کریں۔ آپ کو یہاں مختلف زبانوں میں بھی معلومات حاصل ہو گی۔