

## **Jod-tabletter ved atomulykker**

Er du under 40 år, gravid, ammende eller har barn som bor hjemme? Da er det anbefalt å ha jod-tabletter hjemme. Tablettene kan gi beskyttelse mot radioaktivt jod ved atomulykker, og skal bare tas etter råd fra myndighetene.

Dersom det blir et utslipp av radioaktivt jod, for eksempel i forbindelse med et uhell i et kjernekraftverk, kan jod-tabletter være ett av de beskyttende tiltak som myndighetene anbefaler.

### **Hvorfor ta jod-tabletter?**

Ved en atomulykke kan radioaktivt jod bli spredd via luften og tas opp i skjoldbruskkjertelen når man puster inn forurenset luft og/eller inntar forurenset mat og drikke. Tilskudd av naturlig jod blokkerer opptaket av radioaktivt jod i skjoldbruskkjertelen og reduserer risikoen for å få kreft i skjoldbruskkjertelen. Jod-tabletter beskytter bare mot radioaktivt jod, og ikke mot andre radioaktive stoffer.

Råd om å ta tablettene vil ofte bli gitt sammen med et råd om å oppholde seg innendørs i opptil 2 døgn. Det er derfor viktig å ha tablettene lagres hjemme.

### **Når skal tablettene tas?**

De skal bare tas etter råd fra myndighetene. I tilfelle en atomulykke, vil råd bli gitt gjennom mediene, relevante myndigheter og på nettsidene til direktoratet for strålevern og atomsikkerhet.

### **Hvem skal ta jod-tabletter?**

Det er spesielt viktig at barn og unge under 18 år, gravide og ammende tar tablettene fordi de har størst risiko for å få kreft i skjoldbruskkjertelen etter å ha blitt utsatt for radioaktivt jod. Det kan i helt spesielle situasjoner også være aktuelt med tabletter for voksne mellom 18 og 40 år, mens de over 40 år har svært liten risiko for å få kreft i skjoldbruskkjertelen, og trenger ikke ta jod-tabletter. Personer som har operert bort skjoldbruskkjertelen trenger ikke ta jod-tabletter.

Myndighetene vil gi nærmere råd om hvilke grupper av befolkningen som skal ta tablettene ved en atomulykke.

### **Hvor får jeg tak i jod-tabletter?**

De kan du kjøpe reseptfritt på apoteket.

### **Hvor mye skal man ta?**

Følg doseringen på pakningen og i pakningsvedlegget, og følg råd fra myndighetene. Se vedlegg.

## Hvor mye skal man ta av Jodix (130 mg)?

**Alle over 12 år, gravide og ammende: 1 tablett (= 130 mg)**

Tabletten svelges med rikelig vann eller annen drikke.

**Barn 3–12 år: ½ tablett (= 65 mg)**

Del Jodix-tabletten i to. Gi barnet den ene ½-delen. Svelges med rikelig vann eller annen drikke. Ved behov kan den tygges eller blandes ut i vann. Gi rikelig med drikke etterpå.

**Barn 1 måned–3 år: ¼ tablett (= 32,5 mg)**

Del Jodix-tabletten i fire. Den ene ¼-delen tygges eller knuses og gis på en skje med yoghurt, syltetøy eller annen halvfast mat, eller blandes ut i vann. Ved utblanding i vann: Legg den ene ¼-delen i et glass, tilsett litt vann og rør rundt i ca. 2 minutter. La barnet drikke dosen. Gi rikelig med drikke etterpå.

**Barn under 1 måned: 1/8 tablett (= 16,25 mg) oppløst i drikke**

1. Del Jodix-tabletten i fire.
2. Legg den ene ¼-delen i et glass.
3. Tilsett 5 ml vann i glasset. Bruk sprøyte til å måle opp (hvis du ikke har sprøyte, tilsett 2 teskjeer med vann). Rør rundt i ca. 2 minutter, tabletten løser seg ikke helt, men det er greit.
4. Barnet skal kun ha halvparten av 5 ml: Trekk ut 2,5 ml av løsningen med sprøyte (hvis du ikke har sprøyte, fyll 1 teskje med løsningen) og gi kun dette til barnet. Kast resten.
5. Gi barnet rikelig med drikke etterpå.

Nødvendig utstyr: Doseringssprøyter kjøpes på apotek, evt. bruk teskje.

Til barn gis samme dose uavhengig om barnet ammes eller ikke.

Det er normalt ikke behov for å undersøke barnet hos lege etter å ha gitt jod, men er du i tvil om barnets helsetilstand skal du oppsøke fastlege. Dette fordi det er litt økt risiko for lavt stoffskifte hos nyfødte (0-1 måned) som har fått jodtablett.

### Bruk *ikke* jodtabletter:

- dersom du er allergisk overfor kaliumjodid eller noen av de andre innholdsstoffene i legemidlet (listet opp i pakningsvedlegget)
- hvis du har betennelse i skjoldbruskkjertelen (thyreoiditt)
- hvis du har forstyrrelser i skjoldbruskkjertelfunksjonen
- hvis du har dermatitis herpetiformis (Dührings sykdom)

Har du spørsmål om jodtabletter? Se [www.dsa.no](http://www.dsa.no).

Her finner du også informasjon på ulike språk.