

Jodtablettar ved atomulykker

Er du under 40 år, gravid, ammande eller har heimebuande barn? Då råder vi deg til å ha jodtablettar heime. Tablettane kan gi vern mot radioaktivt jod ved atomulykker, og skal berre takast etter råd frå myndigheitene.

Kvifor ta jodtablettar?

Ved ei atomulykke kan radioaktivt jod bli spreidd via lufta og bli tatt opp i skjoldbruskkjertelen når ein pustar inn forureina luft og/eller tar til seg forureina mat og drikke. Jodtablettar blokkerer opptaket av radioaktivt jod i skjoldbruskkjertelen og reduserer risikoen for å få kreft i skjoldbruskkjertelen. Jodtablettar beskyttar berre mot radioaktivt jod, og ikkje mot andre radioaktive stoff.

Råd om å ta tablettane vil ofte bli gitt saman med råd om å opphalde seg innandørs i opptil 2 døgn. Det er derfor viktig å ha tablettane lagra heime.

Når skal ein ta tablettane?

Tablettane skal berre takast etter råd frå myndigheitene. I tilfelle ei atomulykke vil råd bli gitt gjennom media, relevante myndigheiter og www.dsa.no.

Kven skal ta jodtablettar?

Det er spesielt viktig at barn og unge under 18 år, gravide og ammande tar tablettane fordi dei har størst risiko for å få kreft i skjoldbruskkjertelen etter å ha blitt utsette for radioaktivt jod. Det kan i heilt særskilde situasjonar også vere aktuelt med tablettar for vaksne mellom 18 og 40 år. Dei over 40 år har svært liten risiko for å få kreft i skjoldbruskkjertelen, og treng ikkje ta jodtablettar. Personar som har operert bort skjoldbruskkjertelen, treng ikkje å ta jodtablettar.

Myndigheitene vil gi meir råd om kva for grupper av befolkninga som skal ta tablettane ved ei atomulykke.

NB! Jodtablettar ved atomulykker (Jodix) må ikkje forvekslast med kosttilskot med jod. Treng du dagleg kosttilskot med jod, f.eks. ved graviditet, så spør på apoteket etter dette.

Oppbevar
infoarket saman
med Jodix-
tablettane

Kor mykje skal ein ta av Jodix (130 mg)?

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

Tabletten skal svelgast med rikeleg vatn eller anna drikke.

Barn 3–12 år: ½ tablett (= 65 mg)

Del Jodix-tabletten i to. Gi barnet den eine halvdel. Skal svelgast med rikeleg vatn eller anna drikke. Ved behov kan tabletten tyggast eller blandast ut i vatn. Gi rikeleg med drikke etterpå.

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

Del Jodix-tabletten i fire. Den eine fjerdedelen skal tyggast eller knusast og slik at ein kan gi det på ei skei med yoghurt, syltetøy eller annan halvfast mat, eller skal blandast ut i vatn. Ved utblanding i vatn: Legg den eine fjerdedelen i eit glas, tilsett litt vatn og rør rundt i ca. 2 minutt. La barnet drikke dosen. Gi rikeleg med drikke etterpå.

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

1. Del Jodix-tabletten i fire.
2. Legg den ene fjerdedelen i eit glas.
3. Tilsett 5 ml vatn i glaset. Bruk sprøyte til å måle opp (viss du ikkje har sprøyte, tilsett 2 teskeier med vatn). Rør rundt i ca. 2 minutt, tabletten løyser seg ikkje heilt, men det er greit.
4. Barnet skal berre ha halvparten av 5 ml: Trekk ut 2,5 ml av løysinga med sprøyte (viss du ikkje har sprøyte, fyll 1 teskei med løysinga) og gi berre dette til barnet. Kast resten.
5. Gi barnet rikeleg med drikke etterpå.

Nødvendig utstyr: Doseringssprøyter får du kjøpt på apotek, bruk ev. teskei.

Til barn gir ein den same dosen uavhengig om barnet blir amma eller ikkje. Det er normalt ikkje nødvendig å undersøke barnet hos lege etter å ha gitt jod, men er du i tvil om helsetilstanden til barnet, skal du oppsøke fastlege. Dette fordi det er litt auka risiko for lågt stoffskifte hos nyfødde (0–1 måned) som har fått jodtablett.

Bruk ikkje jodtablettar:

- dersom du er allergisk overfor kaliumjodid eller nokon av dei andre innhaldsstoffa i legemiddelet (lista opp i pakningsvedlegget)
- dersom du har betennelse i skjoldbruskkjertelen (thyreoiditt)
- dersom du har forstyrringar i skjoldbruskkjertelfunksjonen
- dersom du har dermatitis herpetiformis (Duhrings sjukdom)

Har du spørsmål om jodtablettar? Sjå www.dsa.no.

Her finn du også informasjon på ulike språk.