



## Kaliumjodid SERB

### أقراص اليود في حالة حصول حوادث نووية

هل أنت دون سن 40 ، أو حامل، أو تقومين بالرضاعة ، أو لديك أولاد في المنزل؟ ننصحك إذاً بإبقاء أقراص اليود في المنزل. إن هذه الأقراص توفر وقاية ضد اليود المشع في حالة حصول حوادث نووية ويجب أن يتم تناولها فقط حسب التعليمات الرسمية.

### لماذا علينا تناول أقراص اليود؟

في حالة حصول حوادث نووية، يمكن أن ينتشر اليود المشع عبر الهواء ويتم امتصاصه في الغدة الدرقية عند استنشاق الهواء الملوث و/أو تناول المأكولات والمشروبات الملوثة. إن أقراص اليود تمنع امتصاص اليود المشع في الغدة الدرقية وتقلل من خطر سرطان الغدة الدرقية. إن أقراص اليود تحميها فقط من اليود المشع وليس لها مفعول ضد أية مواد مشعة أخرى. تترافق التعليمات لتناول الأقراص دائماً بتعليمات للبقاء في المنزل لمدة يومين. لذلك من المهم تخزين الأقراص في المنزل.

### متى يجب تناول الأقراص؟

يجب تناولها فقط حسب التعليمات الرسمية. في حال حصول حوادث نووية، سيتم إعطاء النصائح عبر وسائل الاعلام، والسلطات المختصة وعلى الموقع [www.dsa.no](http://www.dsa.no).

### من يجب أن يتناول أقراص اليود؟

من المهم خصوصاً أن يتناوله الأطفال والأولاد دون سن 18 والنساء الحوامل واللاتي يرضعن صغارهن وذلك لأن لديهم أعلى نسبة خطر بأن يصابوا بسرطان الغدة الدرقية بعد التعرض لليود المشع. في بعض الحالات المعينة يمكن أن يتناوله الراشدين ما بين سن 18 و40 سنة. أما اللذين تتجاوز أعمارهم 40 فلديهم خطر قليل جداً بالإصابة بسرطان الغدة الدرقية وليسوا بحاجة لتناول أقراص اليود. أما الأشخاص اللذين قاموا بإستئصال الغدة الدرقية جراحياً فهم ليسوا بحاجة إلى تناول أقراص اليود. ستوفر السلطات المعنية معلومات إضافية حول المجموعات السكانية التي يجب أن تتناول الأقراص في حالة حصول حادث نووي.

ملاحظة!: يجب التمييز ما بين أقراص اليود (جودكس) في حالة الحوادث النووية والمكملات الغذائية التي تحتوي على اليود. إذا كنت بحاجة لأخذ مكملات تحتوي على اليود يومياً، مثلاً خلال الحمل، فاستشر الصيدلي.

### كم مقدار أقراص Kaliumjodid SERB (65 ملجم)

التي يجب أن أتناولها؟

الجميع من عمر 12 عام، بما فيهم المرأة الحامل والمرضعات: قرصان (= 130 ملجم)

يجب تناول الأقراص مع كمية كافية من الماء أو السوائل الأخرى. إذا لزم الأمر، يمكن مضغ الأقراص أو تقسيمها أو سحقها وخلطها مع عصير الفاكهة أو المربي أو الحليب أو ما شابه ذلك.

الأطفال من عمر 3 إلى 12 سنة: قرص واحد (= 65 ملجم)

يجب تناوله مع الكثير من الماء أو السوائل الأخرى. إذا لزم الأمر، يمكن مضغ القرص أو تقسيمه أو سحقه وإعطائه على ملعقة مع الزبادي أو المربي أو أي طعام شبه صلب آخر، أو مزجه بالماء. عند الخلط بالماء: ضع القرص في كوب وأضف القليل من الماء (كمية يمكن للطفل شربها). قم بتقليبه لمدة دقيقتين تقريباً - لن يذوب القرص بالكامل ولكن لا بأس في ذلك. أعط الجرعة للطفل مع الكثير من المشروبات بعد ذلك.

الأطفال من عمر شهر حتى 3 سنوات: 2/1 قرص (= 32.5 ملجم)

اكسر القرص إلى نصفين. أعط الطفل نصف القرص. يمكن مضغه أو سحقه وإعطائه على ملعقة مع الزبادي أو المربي أو أي طعام آخر شبه صلب أو مزجه بالماء. عند الخلط بالماء: ضع نصف القرص في كوب، وأضف القليل من الماء وقبّل لمدة دقيقتين. لن يذوب

القرص بالكامل ولكن هذا جيد. أعط الجرعة للطفل مع الكثير من المشروبات بعد ذلك.

### الأطفال بعمر أقل من شهر: 4/1 قرص (= 16.25 ملجم)

اكسر القرص إلى أربعة أرباع. ضع ربعاً في كوب، وأضف القليل من الماء (حوالي 2 - 2.5 مل أو ملعقة صغيرة من الماء ستكون كافية) حرك لمدة دقيقتين تقريباً - لن يذوب القرص بالكامل ولكن هذا جيد. أعط الجرعة للطفل باستخدام حقنة أو ملعقة مع شرب الكثير من السوائل بعد ذلك.

### أعط الأطفال نفس الجرعة بغض النظر عما إذا كانوا يرضعون رضاعة طبيعية أم لا.

ستحتاج إلى: يمكن شراء محاقن الجرعات من الصيدليات أو بدلاً من ذلك استخدام ملعقة صغيرة.

ليس من الضروري عادة فحص الأطفال من قبل الطبيب بعد تناولهم اليود، ولكن يجب عليك استشارة طبيبك إذا كان لديك أي شك حول الحالة الصحية للطفل. وذلك لأن هناك زيادة طفيفة في خطر انخفاض التمثيل الغذائي لدى الأطفال حديثي الولادة (بعمر 0-1 شهر) الذين تم إعطاؤهم جرعة اليود. بالنسبة للأطفال الذين يولدون قبل الأوان، لا ينصح عادة باستخدام أقراص اليود حتى اجتياز الأسبوع 37 من الحمل.

### لا تتناول أقراص اليود:

- إذا كان لديك حساسية من يوديد البوتاسيوم أو أي من المكونات الأخرى في الدواء (المدرجة في نشرة معلومات المريض).

### تناول أقراص اليود ولكن استشر طبيبك بعد ذلك:

- إذا كان لديك اضطراب في التمثيل الغذائي، فيجب عليك الخضوع لاختبارات التمثيل الغذائي الخاص بك بعد 6-12 أسابيع من تناولها.
- إذا كنت حاملاً ولديك اضطراب في التمثيل الغذائي، فيجب مراقبة عملية التمثيل الغذائي أثناء الحمل، بدءاً من مرور أسبوعين بعد تناول اليود.
- إذا كنت مصاباً بالتهاب الجلد الهربسي الشكل (مرض دوهرينغ) فقد تزداد حالة جلدك سوءاً بعد تناول اليود وقد يحتاج طبيبك إلى تعديل علاجك.

هل لديك أي أسئلة بخصوص أقراص اليود؟ انظر [www.dsa.no](http://www.dsa.no). ستجد أيضًا معلومات بلغات مختلفة هنا.