

Jodtabletter ved atomulykker

Er du under 40 år, gravid, ammende eller har hjemmeboende barn? Da anbefaler vi deg å ha jodtabletter hjemme. Tablettene kan gi beskyttelse mot radioaktivt jod ved atomulykker, og skal bare tas etter råd fra myndighetene.

Hvorfor ta jodtabletter?

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. Jodtabletter blokkerer opptaket av radioaktivt jod i skjoldbruskkjertelen og reduserer risikoen for å få kreft i skjoldbruskkjertelen. Jodtabletter beskytter bare mot radioaktivt jod, og ikke mot andre radioaktive stoffer.

Oppbevar infoarket sammen med Jodix-tablettene

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 lagret 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 www.dsa.no.

Hvem skal ta jodtabletter?

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 jodtabletter. Personer som har operert bort skjoldbruskkjertelen trenger ikke ta jodtabletter.

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

NB! Jodtabletter ved atomulykker (Jodix) må ikke forveksles med kosttilskudd med jod. Trenger du daglig kosttilskudd med jod, f.eks ved graviditet, spør på apoteket etter dette.

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 (Duhrings sykdom)

Har du spørsmål om jodtabletter? Se www.dsa.no.

Her finner du også informasjon på ulike språk.