



Jodtabletter ved atomulykker – til barnehager og skoler, gravide, ammende og spedbarn

Bergen kommune har utplassert jodtabletter på skoler og barnehager til barn og unge fra 0-18 år til utlevering hvis det skjer en hendelse mens de er i barnehage/skole.

Befolkningen er i tillegg anbefalt å ha jodtabletter hjemme:

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. Disse kan kjøpes på apoteket eller utleveres hos jordmor.

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. 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 der man er, dvs både i barnehage/skole og i hjemmet.

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 tablettene ved en atomulykke.

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

Oppbevar dette infoarket sammen med Kaliumjodidtablettene

Du må også ha 10 ml sprøyte uten spiss til dosering for de minste barna



Dosering:

Tabletter av merket Kaliumjodid Recip (65 mg)

Barn under 3 år følger denne doseringen:

1. Legg 1 tablett i et drikkeglass. Tilsett 10 ml vann eller melk i glasset. Bruk sprøyte til å måle opp væsken. Rør rundt til tablettene har løst seg opp.
2. For barn under 1 måned: Trekk ut 2,5 ml av løsningen med sprøyte og gi i munnen til barnet (tilsvarer 1/4 tablett (16,25 mg)).
3. For barn 1 måned-3 år: Trekk ut 5 ml av løsningen med sprøyte og gi til barnet (tilsvarer 1/2 tablett (32,5 mg)).
4. For å sikre at barnet har fått i seg hele legemiddelmengden bør man i etterkant skylle sprøyten med nytt vann eller ny melk. Vannet eller melken som har skylt sprøyten gis til barnet.
5. Gi barnet rikelig med drikke etterpå. (Vann, saft, melk, juice o.l)

Barn 3-12 år: 1 tablett

Barn over 12 år og voksne: 2 tabletter

Tabletten kan tygges eller svelges hele.

Ved pågående utslipp kan ytterligere 1 dose tas før det er gått 2 døgn.

Bivirkninger av jodtabletter

Som alle legemidler kan kaliumjodid gi bivirkninger. Det oppstår sjelden bivirkninger ved engangsinnntak av kaliumjodid dersom advarslene og forsiktighetsreglene som er gitt følges. Bivirkningsfrekvensen er svært lav i alle aldre. Forstyrrelser av stoffskiftet og allergiske reaksjoner forekommer. Risikoen for bivirkninger er størst hos personer som på forhånd har sykdom i skjoldbruskkjertelen.

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)

NB! Jodtabletter er svært stabile, og har fortsatt full virkning selv om det har gått ut på dato. Helsedirektoratet tester årlig virkningen, og tabletter stemplet 2007 er testet senest i 2021, og er fortsatt like gode.

NB! Merk ulik dosering på Jodtablettene kjøpt på Apoteket og jodtablettene utdelt av kommunen. Jodtabletter fra Apoteket Jodix, 130mg er dobbelt så sterke som Kaliumjodid Recip 65mg utdelt av kommunen til barnehager og skoler.