

# 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.

Oppbevar  
infoarket  
sammen med  
jodtablettene

## 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. Tilskudd av naturlig jod 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 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.stralevernet.no](http://www.stralevernet.no) (ny adresse fra 1.1.2019: [www.dsa.no](http://www.dsa.no)) og [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.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.

# Hvor mye skal man ta?

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

Barn under 3 år følger denne doseringen:

1. Legg 1 tablett i et drikkeglass.
2. Tilsett 20 ml vann eller melk i glasset. Bruk sprøyte til å måle opp væsken. Rør rundt til tablettene har løst seg opp.

For barn under 1 måned: Trekk ut 2,5 ml av løsningen med sprøyte og gi til barnet (tilsvarer 1/8 tablett = 16,25 mg).

For barn 1 måned-3 år: Trekk ut 5 ml av løsningen med sprøyte og gi til barnet (tilsvarer ¼ tablett = 32,5 mg).

3. 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.
4. Gi barnet rikelig med drikke etterpå.

**Nødvendig utstyr:** Doseringssprøyter kjøpes på apotek.

**Viktig:** Nyfødte (0–1 måned) som får jod og/eller ammes av en kvinne som har tatt jod, skal følges opp av fastlege i samråd med barnelege. Det skal tas blodprøver av babyen 7–10 dager etter inntak. Ta derfor kontakt med barnets fastlege så snart som mulig.

## 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? Ring Helsenorge på 815 55 015



Du finner også mer informasjon om jodtabletter på [www.stralevernet.no](http://www.stralevernet.no) (ny adresse fra 1.1.2019: [www.dsa.no](http://www.dsa.no)) og [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

Dette infoarket finner du på ulike språk på Strålevernets nettsider.