

## INFORMACIJA GYVENTOJAMS APIE SKYDLIAUKĖS APSAUGĄ ĮVYKUS BRANDUOLINEI AR RADIOLOGINEI AVARIJAI

Įvykus branduolinei ar radiologinei avarijai aplinkoje gali pasklisti radioaktyvusis jodas, kuris, jo įkvėpus ar gavus su maistu, kaupiasi skydliaukėje ir ją žaloja. Siekiant apsaugoti skydliaukę nuo žalingo radioaktyviojo jodo poveikio (hipotirozės, skydliaukės vėžio ar gerybinių navikų) vartojamos kalio jodido (KI) tabletės.

### **Kalio jodido (KI) tablečių vartojimo taisyklės:**

1. Kalio jodido (KI) tabletės skydliaukės apsaugai **vartojamos tik tada, kai aplinkoje pasklinda radioaktyvusis jodas** ir tik tada, kai **jas vartoti rekomenduoja Sveikatos apsaugos ministerija**.

2. Kalio jodido (KI) tabletes rekomenduojama vartoti likus mažiau kaip **24 val.** iki galimo radioaktyviojo jodo įkvėpimo ar patekimo su maistu. Blokuoti skydliaukę kalio jodidu (KI) dar yra veiksminga **praėjus 2 valandoms** nuo radioaktyviojo jodo įkvėpimo ar patekimo su maistu, bet ne vėliau, kaip **praėjus 8 valandoms**. Naudoti kalio jodido (KI) tabletes kitu nei nurodyta laiku gali būti žalinga.

3. Kalio jodido (KI) tablečių po 65 mg vienkartinė paros dozė įvairioms žmonių amžiaus grupėms:

| Amžius                            | Kalio jodido (KI) vienkartinė dozė, mg |
|-----------------------------------|----------------------------------------|
| Naujagimiai iki 1 mėn.            | 16 (ketvirtis tabletės)                |
| Kūdikiai nuo 1 mėn. iki 3 metų    | 32 (pusė tabletės)                     |
| Vaikai nuo 3 iki 12 metų          | 65 (viena tabletė)                     |
| Vaikai nuo 12 metų ir suaugusieji | 130 (dvi tabletės)                     |

4. Vienkartinė kalio jodido (KI) paros dozė **apsaugo skydliaukę nuo radioaktyviojo jodo poveikio 24 valandas**.

5. Naujagimiams iki 1 mėnesio amžiaus, nėščioms ir krūtimi maitinančioms moterims bei vyresniems nei 60 metų amžiaus žmonėms rekomenduojama vartoti **tik vieną** kalio jodido (KI) paros dozę. Kitoms gyventojų grupėms esant nepalankiai avarinei situacijai (užsitęsęs radioaktyviųjų medžiagų išmetimas į aplinką, nėra galimybių žmones saugiai evakuoti, kt.) gali būti rekomenduojama vartoti **dar vieną** paros dozę.

6. Patartina kalio jodido (KI) tabletes gerti po valgio. Tabletes galima ištirpinti vandenyje ar skystuose vaikų maisto produktuose. Ištirpintos tabletės vartojamos nedelsiant, nes greitai suskyla veiklioji medžiaga.

7. Pašalinis kalio jodido (KI) tablečių poveikis pasireiškia retai, apie tai yra informacijos kalio jodido (KI) tablečių pakuotėje esančiame vartojimo lapelyje.

8. Skydliaukės apsaugai branduolinės ar radiologinės avarijos metu **netinka vartoti** vaistinėse parduodamus spiritinius ar vandeninius jodo tirpalus, purškalus su jodu, maisto papildus su jodu, nes jie neapsaugotų skydliaukės nuo radioaktyviojo jodo žalingo poveikio dėl juose esančio mažo stabiliojo jodo kiekio. Spiritinis jodo tirpalas yra skirtas tik išoriniam vartojimui – tepti ant odos. Jo veiklioji medžiaga yra ne kalio jodidas, o tiesiog jodas, kuris yra stipriai oksiduojančiai ir toksiškai veikianti medžiaga, galinti sukelti cheminius audinių nudegimus ir apsinuodijimą, todėl jokiais būdais negali būti vartojamas geriant, net ir skiedžiant vandeniu.