

## تحضير أقراص اليود في بلدية لير

توصي مديرية الصحة النرويجية بأقراص اليود للفئة المستهدفة في حالة انبعاث أشعة، والتي تشمل الأطفال واليافعيين والنساء الحوامل والأمهات المرضعات. لدى رياض الأطفال والمدارس في لير مخزون محلي من أقراص اليود. نوصي أيضًا بأن يكون لدى جميع الأسر التي لديها أشخاص تقل أعمارهم عن 40 عامًا أقراص اليود في المنزل.

تتابع الحكومة النرويجية وبلدية لير الوضع في أوكرانيا عن كثب. مديرية الحماية من الإشعاع والسلامة النووية (DSA) في وضع الاستعداد، حيث طُلب من البلديات مراجعة إجراءاتها الروتينية لتحضير أقراص اليود.

-لا تقوم البلدية بتوزيع أقراص اليود على السكان مسبقًا، ولكن لديها مستودع للطوارئ للفئة المستهدفة. يمكن شراء أقراص اليود من الصيدلية، كما وضحت كبيرة أطباء البلدية إنغريد بيرينغ. ذهب الكثيرون لشراء أقراص اليود في الأيام الأخيرة. نحن ندرك أن بعض الصيدليات لديها نقص حاليًا من أقراص اليود. اتصل بأقرب صيدلية لمزيد من المعلومات.

لا ينبغي استبدال الأقراص مع المكملات الغذائية التي تحتوي على اليود. تحتوي مكملات اليود على واحد ميكروجرام من اليود فقط، بينما تحتوي أقراص اليود على 65-135 مجم حسب الشركة المصنعة. يجب أيضًا عدم استخدام ملح الطعام كبديل لأقراص اليود.

### لماذا يجب أن يكون لدى مخزون من اليود في وضع الاستعداد؟

يجب أن يكون لديك كل ما تحتاجه في المنزل في حالة الطوارئ. الهدف هو تجنب التنقل غير الضروري الذي يمكن أن يخلق طوابير واضطراب وازدحام. بغض النظر عن الوضع في أوكرانيا، توصي DSA بأن يكون لدى كل شخص دون سن الأربعين أقراص اليود المخزنة في المنزل كجزء من استعداده العام.

قد نتعرض للغبار الإشعاعي في حالة وقوع حادث نووي في محطة للطاقة النووية، أو أعمال حرب بأسلحة نووية أو انبعاثات من قوارب بها مفاعل نووي. تحتوي هذه المادة المترسبة على اليود المشع الذي يزيد من خطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية، خاصة عند الأطفال والشباب والنساء الحوامل والمرضعات. يمكننا حماية أنفسنا من هذا عن طريق تناول قرص واحد من اليود. تحمي أقراص اليود فقط من اليود المشع، وليس من المواد المشعة الأخرى.

## الاستعداد للطوارئ في رياض الأطفال والمدارس

جميع رياض الأطفال والمدارس في لير لديها مخزون محلي من أقراص اليود. هذه ليست للتوزيع المسبق، ولكن يجب استخدامها إذا كانت هناك توصية بتناول أقراص اليود أثناء وجود الأطفال في رياض الأطفال أو المدرسة.

إذا كان الآباء لا يريدون أن يحصل أطفالهم على أقراص اليود في حالة وقوع حادث نووي، فمن المهم أن يخبروا المدرسة أو روضة الأطفال. يجب ألا يتم تناول أقراص اليود من قبل الأطفال المصابين بالتهاب الأوعية الدموية الشروية ناقص التكميل والتهاب الجلد الحلثي الشكل. هذه أمراض نادرة جدًا عند الأطفال. يؤدي تناول اليود إلى تفاقم المرض ولذلك لا ينصح به.

نؤكد على أهمية وجود أقراص اليود في المنزل للأسر التي تقل أعمارهم عن 40 عامًا، لضمان الوصول إليها عندما يكون الأطفال في المنزل.

## ماذا أفعل إن لم يكن لدي أقراص يود في المنزل؟

في حالة وقوع حادث نووي، سيتم إنشاء نقطة التقاط للمجموعة المستهدفة. هذا لضمان الوصول إلى أقراص اليود لأولئك في المجموعة المستهدفة (الأطفال واليافعين حتى سن 18 عامًا، والحوامل والمرضعات) الذين لا يتوفر لديهم هذا في المنزل. يتم إعلام السكان بموقع نقطة التجميع عبر الرسائل النصية.

## من يجب أن يأخذ أقراص اليود؟

الأطفال واليافعين الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا، والحوامل والمرضعات، الذين يعدون الأكثر عُرضة للإصابة بسرطان الغدة الدرقية بعد التعرض لليود المشع. في حالات خاصة جدًا، قد يكون من الجدير على البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 40 في حالات معينة اخذ هذه الأقراص. في حين أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 40 عامًا لديهم مخاطر منخفضة جدًا للإصابة بسرطان الغدة الدرقية ولا يحتاجون إلى تناول أقراص اليود.

لا يحتاج الأشخاص الذين خضعوا لجراحة الغدة الدرقية إلى تناول أقراص اليود. الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و 2 سنوات هم الأكثر عُرضة للخطر. في الفحص الطبي عند الست أسابيع، سيحصل الوالدان لوح من أقراص اليود في من المخزون في حال توفر. يُطلب من أولئك الذين لم يتلقوا لوح من أقراص اليود زيارة المركز الصحي للحصول على معلومات لوح من الأقراص. تقوم الشركات المصنعة المختلفة بصنع أقراص ذات جرعات مختلفة، ويعتمد المقدار الذي يجب إعطاؤه على عمر الطفل. تحقق دائمًا من الجرعة الموجودة على العبوة قبل إعطاء الأقراص لطفلك.

## متى يجب تناول أقراص اليود ؟

يجب أن تؤخذ أقراص اليود بناء على نصيحة لجنة الأزمات الوطنية للتأهب النووي. في حالة وقوع حادث نووي، سيكون الاهتمام الوطني كبيرًا ، وسيطلب من السكان في المجموعات المذكورة تناول أقراص اليود. كما سيتم توفير المعلومات للسكان والمؤسسات البلدية من خلال فريق التأهب للطوارئ في البلدية.

لكي تكون الأقراص ذات فعالية، يجب أن يتم تناول قرص اليود قبل 48 ساعة وما لا يزيد عن أربع ساعات بعد تعرضنا للتساقط الإشعاعي. ثم يتم تشبع الغدة الدرقية (الغدة الموجودة في الرقبة التي تفرز هرمون الأيض) باليود الطبيعي، ولا يتم امتصاص اليود المشع.

يجب أن يتلقى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و 6 أسابيع اليود من العاملين في الصحة في حالة السقوط الإشعاعي. يجب أن يذهب هؤلاء إلى مركز صحي إذا وقع الحادث خلال ساعات العمل العادية. أما في أوقات خارج نطاق ساعات العمل، يكون مركز Nøstehagen السكني والرعاية هو المسؤول.

## هل هناك آثار جانبية من استخدام أقراص اليود؟

يمكن أن تسبب أقراص اليود آثارًا جانبية مثل جميع الأدوية، على الرغم من عدم حدوثها لدى الجميع. نادرًا ما تحدث الآثار الجانبية لجرعة واحدة من يوديد البوتاسيوم إذا تم اتباع التحذيرات والاحتياطات المعطاة. معدل حدوث الآثار الجانبية منخفض جدًا في جميع الأعمار. تحدث اضطرابات التمثيل الغذائي وردود الفعل التحسسية، ولكن يكون خطر الآثار الجانبية أكبر لدى الأشخاص الذين يعانون من مرض الغدة الدرقية الموجود مسبقًا. قد تسبب جرعة زائدة من أقراص اليود تضخم الغدة الدرقية. لذلك، لا تأخذ أقراصًا إلا إذا طلب منك ذلك من قبل السلطات.

## مدة الصلاحية

اليود (يوديد البوتاسيوم) مستقر للغاية. طالما يتم تخزين الأقراص في مكان جاف ومظلم في درجة حرارة الغرفة العادية، فإنها ستعمل حتى إذا تم تجاوز تاريخ مدة الصلاحية. مع التخزين المناسب، تكون مدة الصلاحية غير محدودة تقريبًا.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول أقراص اليود ومعلومات بلغات أخرى على موقع مديرية الحماية من الإشعاع والسلامة النووية:

<https://dsa.no/atomberedskap/jodtabletter>

### الاستعداد الذاتي العام

بغض النظر عن الوضع في أوكرانيا، فإننا نُدكر بالنصائح الوطنية من المجلس الوطني للتأهب الذاتي. يمكن أن تنشأ حالات حيث، على سبيل المثال: ان يكون المرء دون كهرباء لعدة أيام، أو لا يمكنك شرب ماء الصنبور في المنزل. ثم يجب أن يكون المرء على استعداد.

الاحتياجات الأساسية التي يجب تلبيتها في الأيام الثلاثة الأولى من الأزمة هي الحرارة والشرب والغذاء والدواء والنظافة والمعلومات. يمتلك الكثير منا بالفعل قدرًا كبيرًا مما نحتاجه لإدارة أنفسنا لبضعة أيام، لذلك غالبًا لا يستغرق الأمر الكثير للوصول إلى خط النهاية.