اسے معلومات نامہ کو آیوڈین کی گولیوں کے ساتھ رکھیں

نیوکلئیر حادثات کی صورت میں آیوڈین کی گولیاں

کیا آپ کی عمر 40 سال سے کم ہے، کیا آپ حاملہ ہیں، دودھ پلا رہی ہیں، یا کیا گھر آپ کے بچے ہیں؟ ایسی صورت میں ہم آپ کو مشورہ دیں گے کہ آپ اپنے گھر پر آیوڈین کی گولیاں رکھیں۔ گولیاں نیوکلئیر حادثات کی صورت میں تابکار آیوڈین کے خلاف حفاظت فراہم کرسکتی ہیں اور انہیں رسمی ہدایات کے مطابق ہی لینی چاہیے۔

آیوڈین کی گولیاں کیوں لیں؟

نیوکلئیر حادثہ کی صورت میں تابکاری آیوڈین ہوا کے ذریعہ پھیل سکتی ہے اور آلودہ ہوا میں سانس لینے اور/یا آلودہ غذا یا مشروبات کا استعمال کرنے کے دوران غدہ درقیہ میں جذب ہوسکتی ہے۔ قدرتی آیوڈین کے تکملات غدہ درقیہ میں تابکاری آیوڈین کی اٹھان کو بند کرتے ہیں اور غدہ درقیہ کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔ آیوڈین کی گولیاں صرف تابکاری آیوڈین کے خلاف ہی حفاظت فراہم کرتی ہیں اور یہ دیگر تابکاری اشیاء سے حفاظت نہیں کرتی ہیں۔

گولیاں لینے کی ہدایات کے ساتھ یہ ہدایات بھی دی جائیں گی کہ آپ 2 دنوں تک گھر کے اندر رہیں۔ اس لیے گولیوں کو گھر پر رکھنا اہم ہے۔

گولیاں کب لینی چاہیے؟

انہیں **صرف** رسمی ہدایات کے مطابق ہی استعمال کرنی چاہیے۔ نیوکلئیر حادثہ کی صورت میں، میڈیا، متعلقہ انتظامیہ اور www.stralevernet.no (1.1.2019: www.dsa.no سے نیا پتہ) اور www.helsenorge.no کے ذریعہ ہدایات فراہم کی جائیں گی۔

آیوڈین کی گولیاں کسے لینی چاہیے؟

یہ بات خاص طور پر اہم ہے کہ بچے اور 18 سال سے کم عمر کے نوجوان اور وہ خواتین جو حاملہ ہیں یا دودھ پلا رہی ہیں، گولیاں لیں گے، کیوں کہ انہیں تابکاری آیوڈین کا سامنا کرنے کے بعد غدہ درقیہ میں کینسر ہونے کا زیادہ خطرہ رہتا ہے۔ مخصوص حالات میں، 18 او 40 سال کے درمیان کی عمر والے بالغان کے لیے بھی گولیاں لینا مناسب ہوسکتا ہے۔ 40 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کو غدہ درقیہ میں کینسر ہونے کا بہت کم خطرہ رہتا ہے اور انہیں آیوڈین کی گولیاں لینے کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔ جن لوگوں کے لیے غدہ درقیہ کو سرجری کرکے نکال دیا گیا ہے، انہیں آیوڈین کی گولیاں لینے کی ضرورت نہیں پڑتی ہے۔

انتظامیہ اس بارے میں مزید ہدایات فراہم کریں گے کہ آبادی کے کس گروپ کو نیوکلئیر حادثہ کی صورت میں گولیاں لینی چاہیے۔

آپ کو جوڈیکس کی کتنی گولیاں لینی چاہیے؟

جوڈیکس کے پیکیٹ پر اور دوا کے پیکیٹ کے اندر فراہم کردہ خوراک کی مقدار کی تعمیل کریں اور رسمی ہدایات کی تعمیل کریں۔

3 سال سے کم عمر کے بچے اس مقدار خوراک کی تعمیل کریں:

1. 1 گولی پانی پینے کے گلاس میں ڈالیں۔
2. گلاس میں 20 ملی لیٹر پانی یا دودھ ملائیں۔ سیال کو ناپنے کے لیے سرینج کا استعمال کریں۔ ہلاتے رہیں یہاں تک کہ گولی گھل جائے۔

1 مہینہ سے کم عمر کے بچوں کے لیے: سرینج کا استعمال کرکے 2.5 ملی لیٹر محلول کھینچیں اور اسے بچے کو دیں (1/8 گولی - 16.25 ملی گرام کے مساوی)۔

1 ماہ سے 3 سال تک کی عمر کے بچوں کے لیے: سرینج کا استعمال کرکے 5 ملی لیٹر محلول کھینچیں اور اسے بچے کو دیں (1/4 گولی - 32.5 ملی گرام کے مساوی)۔

3. اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ بچے کو دوا کی مکمل خوراک کی مقدار ملی ہے، آپ کو سرینج کو نئے پانی یا نئے دودھ سے کھنگالنا چاہیے۔ سرینج کو کھنگالنے میں استعمال ہونے والا پانی یا دودھ بچے کو دینا چاہیے۔

4. بعد میں بچے کو وافر مقدار میں سیال دیں۔

ضروری سامان: خوراک دہانی کا سرینج (2.5 ملی لیٹر اور 20 ملی لیٹر)۔ فارمیسی سے خریدا جاسکتا ہے۔

اہم: شیر خوار بچے (0-1 مہینہ) جو آیوڈین لیتے ہیں اور/یا انہیں ایسی خاتون دودھ پلا رہی ہے جس نے آیوڈین لی ہے، امراض اطفال کے متخصص معالج کے مشورہ سے ان کے جنرل پریکٹشنر ڈاکٹر کو ان کی نگرانی کرنی چاہیے۔ دوا لینے کے 7-10 دن بعد بچے کے خون ٹسٹ کیے جائیں گے۔ اس لیے جتنی جلد ممکن ہو، آپ بچے کے جی پی سے رابطہ کریں۔

آیوڈین کی گولیاں استعمال نہ کریں:

- اگر آپ کو پوٹاشیم آیوڈین یا دوا میں موجود کسی دیگر مرکب (جو دوا کے پیکیٹ کے اندر درج ہیں) سے الرجی ہوتی ہے۔
- اگر آپ کے غدہ درقیہ مں ورم ہوتا ہے (غدہ درقیہ کی سوزش)
- اگر آپ کو غدہ درقیہ سے معلق مسائل درپیش ہوتے ہیں
- اگر آپ کو ورم جلد کی خارش (نملہ نما جلدی خارش) ہے۔

کیا آپ کے پاس آیوڈین کی گولیوں کے بارے میں کوئی سوال ہے؟ *ہیلسینورج (Helsenorge)* کو 015 55 815 پر کال کریں۔

آپ کو آیوڈین کی گولیوں سے متعلق مزید معلومات **www.stralevernet.no** (1.1.2019 سے نیا پتہ: www.dsa.no) اور **www.helsenorge.no** پر بھی مل سکتی ہیں۔