

Distribusjonsplan for oppbevaring og utdeling av jodtablettar i Seljord kommune, revidert 4.3.2022

Denne planen skal sikre at Seljord kommune har eit system for oppbevaring og utdeling av jodtablettar, og må sjåast i samanheng med kommunens overordna beredskapsplan.

Kommunen skal ha jodtablettar nok til å forsyne prioriterte grupper som eit aktuelt beskyttande tiltak ved atomhendingar med utslepp av radioaktivt jod. Det er Kriseutvalet for atomberedskap som vil bestemme om det er behov for å ta jodtablett.

Ved ei atomulykke kan radioaktivt jod bli spreidd via lufta og bli tatt opp i skjoldbruskkjertelen når ein pustar inn forureina luft og/eller tar til seg forureina mat og drikke. Jodtablettar blokkerer opptaket av radioaktivt jod i skjoldbruskkjertelen og reduserer risikoen for å få kreft i skjoldbruskkjertelen. Jodtablettar bør takast umiddelbart etter eksponering, og beskyttar omkring 95-98%. Jodtablettar tatt 24 timar *før* eksponering beskyttar ca 70%, medan jodtablettar tatt 24 timar *etter* eksponering ikkje beskyttar i det heile.

Jodtablettar er i seg sjølv ufarlege. Allergiske reaksjonar eller lett påverknad på stoffskiftet kan førekomme, men risikoen for biverknader er låg. Personar som har sjukdom i skjoldbruskkjertelen, samt visse sjeldne lidingar (dermatitis herpetiformis og hypokomplementemisk urtikariell vaskulitt) skal ikkje ta jod. Slike sjukdommar er sjeldne hos vaksne, og nesten aldri hos barn.

Prioriterte grupper

Det er spesielt viktig at barn og unge under 18 år, gravide og ammande, tek tablettane fordi dei har størst risiko for å få kreft i skjoldbruskkjertelen etter å ha blitt utsette for radioaktivt jod. Det kan i heilt særskilde situasjonar også vere aktuelt med tablettar for vaksne mellom 18 og 40 år. Det er ingen eller svært liten effekt av jodtilskot til vaksne over 40 år.

Utdelingsplass av jodtablettar

Utdeling av jodtablettar skal berre skje etter råd og avgjerd frå nasjonale myndigheitar ved Kriseutvalget for atomberedskap. Det er tilrådd at jodtablettar bør oppbevarast der barn og unge oppheld seg mykje av tida, som til dømes ved skular og barnehagar.

I Seljord er det følgende utdelingsplassar:

- Seljord barne - og ungdomsskule
- Flatdal oppvekstsenter
- Seljord helsesenter

Samtykke

Utdeling av jodtablettar til barn og unge på skular og i barnehagar er avhengig av at foreldre/føresette har gitt samtykke.

Skule- og barnehageeigar er ansvarleg for å hente inn samtykke frå foreldre/føresette til barn under 18 år som går på skule og i barnehage i Seljord kommune.

Oppbevaring av jodtablettar på utdelingsplass

Tablettane kan brukast etter tilrådd bruksdato. Både kalium og jod er grunnstoff, og blir ikkje brote ned eller øydelagd om tablettene er gått ut på dato.

Jodtabletter skal oppbevarast i originalforpakning ved vanleg romtemperatur (høgst 25 °C), på ein trygg stad utilgjengeleg for barn. Tablettane skal oppbevarast tørt i plastkasser i rom med lås. Nykel skal vere tilgjengeleg for kriseleiinga.

Dosering

Det finst to typar jodtablettar tilgjengeleg i Noreg, og desse har forskjellig dosering. Kommunane har fått tildelt jodtablettar av typen Kaliumjodid Recip. Jodtablettar som ein kan få kjøpt på apoteket vil kunne ha ein annan dosering. Les alltid pakningsvedlegg nøye.

Kaliumjodid Recip inneholder 65 mg kaliumjodid og er i pakningar á 10 tabletter.

Skal berre takast etter tilråding frå myndighetene. Må takast umiddelbart ved eksponering for stråling (nedfall) eller rett før eksponering (ankomst av nedfallskyen). Ny dose skal ikkje takast på eiga hand. Du kan tygge eller svelge jodtablettene heil. Den kan også løysast i vatn, saft, syltetøy, morsmjølk eller liknande. Tablettene kan delast ved behov.

Kaliumjodid Recip 65 mg

Alder	Kaliumjodid Recip 65 mg	Administrering
Alle over 12 år, gravide og ammande:	2 tabletter (= 130 mg)	Tablettane skal svelgast med rikeleg vatn eller annan drikke.
Barn 3 – 12 år:	1 tablett =65 mg)	Tablettane skal svelgast med rikeleg vatn eller annan drikke. Ved behov kan den tyggast eller blandast ut i vatn. Gje rikeleg med drikke etterpå.
Barn 1 måned – 3 år:	½ tablett (=32,5 mg)	Del tablettene i to. Den eine halvdelen kan tyggast, eller den kan knusast og bli gitt på ei skei saman med yoghurt, syltetøy eller annan halvfast mat, eller blandast ut i vatn. Ved utblanding i vatn: legg den eine halvdelen i eit glas, tilsett litt vatn og rør rundt i 2 minutt. La barnet drikke dosen. Gi rikeleg med drikke etterpå.
Barn under 1 måned:	¼ tablett (= 16.25 mg).	Del tablettene i fire. Legg den eine ¼-delen i eit glas, tilsett litt vatn og rør rundt i 2 minutt. La barnet drikke dosen. Gi rikeleg med drikke etterpå.