

Spørsmål og svar om jodtabletter

Bakgrunn

Jodtiltaket har lang historie som konsekvensreducerende tiltak i atomberedskapen i Norge og er omhandlet i flere strålevernsrapporter og tydelig beskrevet i planverk.

Jodtiltaket følger nordiske retningslinjer for atomberedskap og anbefalingene fra Verdens helseorganisasjon og Det internasjonale atomenergibyrådet. Det ligger både trusselvurderinger og vedtatte dimensjonerende scenarioer til grunn for planlegging av atomberedskapen i Norge. Disse er også utgangspunktet når bruk av jodtabletter vurderes som konsekvensreducerende tiltak.

Jodtabletter inneholder kaliumjodid som er et salt av stabilt (ikke radioaktivt) jod. 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 stabilt 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. Hvis det ikke er radioaktivt jod i et utslipp, vil det ikke være noen grunn til å ta en jodtablett.

Råd om å ta tablettene vil ofte bli gitt sammen med et råd om å oppholde seg innendørs opptil 2 døgn. Det er derfor viktig å ha tablettene lagret hjemme.

Jodtabletter skal kun tas dersom sentrale myndigheter ved Kriseutvalget for atomberedskap gir den anbefalingen. Som for de fleste medikamenter, kan det være helserisiko ved å ta for høye doser.

Bordsalt, matvarer og kosttilskudd som inneholder jod, har bare små mengder jod som ikke er nok til å blokkere opptak av radioaktivt jod i skjoldbruskkjertelen. **IKKE BRUK BORDSALT SOM ERSTATNING FOR JODTABLETTER** ved atomhendelser – bordsalt i større mengder kan være svært helseskadelig. Bare jodtabletter skal benyttes som beskyttelse ved en atomhendelse.

Du kan lese mer på DSAs nettsider om beredskap – <https://dsa.no/atomberedskap>

Hvorfor skal man ta jodtabletter?

1. Hvorfor skal man ta jodtabletter?
 - a. 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 da risikoen for å få kreft i skjoldbruskkjertelen.
 - b. Jodtabletter beskytter bare mot radioaktivt jod, og ikke mot andre radioaktive stoffer.
2. Er det alltid utslipp av radioaktivt jod i forbindelse med atomulykker?
 - a. Nei, men det er ofte det.
 - b. Jodtabletter er bare aktuelt dersom det blir mye radioaktivt jod i lufta.

Trusselvurdering

3. Myndighetene sier at det er økt fare for atomulykker og derfor skal jodtabletter ut til befolkningen. Hvilken fare er det snakk om? Er det noe som kan skje nå? Skal jeg være redd for ubåter/Nord-Korea/russere/spioner/raketter/nytt Tsjernobyl/(Russiske/Svenske/Britiske/Franske) kraftverk/annet som kan avgi stråling? *(alle eksempler fra telefonvaktene, men dog ikke i forhold til jodtabletter)*
 - a. Det er ingen spesiell trussel mot Norge nå, men ulykker og hendelser kan skje med anlegg og fartøy i våre nærrområder som har atomreaktorer.
 - b. Det er lurt å være føre-var og forberede tiltak man kan gjøre selv dersom det skjer en atomhendelse. Å oppbevare jodtabletter hjemme, er et slikt tiltak.
 - c. Strålevernet har nettopp gitt ut en ny rapport om atomtrusler som kan lastes ned fra: https://dsa.no/publikasjoner/_/attachment/inline/65246f7c-3582-46e7-9c43-9eee81e615b6:1d07f8664391b0cd254e0fd03b2e7fbc09df8012/StralevernRapport_2018-10_Trusselvurderinger.pdf
4. Hvordan kan et utslipp av radioaktivt jod skje?
 - a. Radioaktivt jod dannes i en atomreaktor som ledd i en kjedereaksjon i reaktorbrenselet. Ved et utslipp fra reaktoren i forbindelse med en ulykke, vil radioaktivt jod spres til omgivelsene som gass eller partikler som kan fraktes lange avstander med vinden.
 - b. I Norge kan en risikere å bli eksponert for radioaktivt jod i forbindelse med hendelser ved de norske forskningsreaktorene, og ved utenlandske atomreaktorer og atomdrevne fartøy i våre nærrområder.
5. Myndighetene gikk ut med motstridende beskjeder etter Tsjernobyl-ulykken, hvordan kan jeg stole på at de nå gir korrekt informasjon?
 - a. Ja, det var uheldig med forskjellige beskjeder den gangen. Det var også noe myndighetene lærte av. I dag sitter alle de relevante myndighetene i Kriseutvalget for atomberedskap og bestemmer i fellesskap hvilke tiltak som skal iverksettes når en atomhendelse inntreffer.
 - b. Kriseutvalget for atomberedskap vil aktivt gå ut med informasjon til befolkningen om hva som skjer og gi råd om beskyttende tiltak dersom en atomhendelse skjer.

Hvem skal ta jodtabletter?

6. Hvem skal ta?
 - a. Det viktigste er at barn og unge under 18 år, gravide og ammende tar jodtabletter siden de har størst risiko for å få kreft i skjoldbruskkjertelen.
 - b. I spesielle situasjoner, kan det bli aktuelt med jodtabletter også for voksne mellom 18 og 40 år.
 - c. Voksne over 40 år har liten risiko for å få kreft i skjoldbruskkjertelen pga radioaktivt jod og man har ikke sett noen reduksjon av kreftrisiko for denne aldersgruppen ved å ta jodtabletter. Derfor anbefaler myndighetene ikke jodtabletter til denne gruppen.
 - d. 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)
7. Hva hvis jeg ikke vet at jeg har disse lidelsene?
 - a. Dersom man har en av disse lidelsene, vet man vanligvis om det. Men er du usikker, spør fastlegen din på forhånd.
8. Jeg er under utredning for thyreoiditt/Dühringssykdom/lidelse i skjoldbruskkjertelen e.l., hva skal jeg gjøre?
 - a. Du må ta kontakt med fastlegen din og ikke ta tabletter før det er avklart med legen.
9. Jeg har operert bort skjoldbruskkjertelen, hva med meg?
 - a. Da trenger du ikke ta jodtabletter, for du har ingen skjoldbruskkjertel som kan ta opp radioaktivt jod. Det du evt puster inn av radioaktivt jod, vil skilles ut helt naturlig.
10. Jeg har medisinske spørsmål om min helse og jodtabletter
 - a. Da må du ta kontakt med fastlegen.
11. Hva hvis man er 39 år og 51 uker, eller 40 år og 1 uke? Går grensen akkurat på 40 år?
 - a. Grensen på 40 år er en praktisk grense. Dersom du har tabletter for hånden og er over 40, kan du også ta tabletter – men det gir deg antakelig ingen reduksjon i kreftrisiko.
 - b. Dersom en familie ikke har nok tabletter til alle, så skal man prioritere barn og unge under 18 år, gravide og ammende.
12. Jeg prøver å bli gravid, men er det ikke ennå?
 - a. Da skal du ta vanlig voksen dose.
13. Kan eldre folk ta jodtabletter?
 - a. Myndighetene anbefaler ikke jodtabletter for voksne over 40 år. Det er ikke farlig om du tar det, men det gir ingen reduksjon i risikoen for å få kreft i skjoldbruskkjertelen.
 - b. For eldre mennesker er det i tillegg større sjanse for bivirkninger fra jodtabletter.
14. Bør jeg ta jodtabletter for sikkerhets skyld selv om jeg ikke er i målgruppen?

- a. Nei. Dersom man ikke er i målgruppen, vil ikke jodtabletter gi noen reduksjon i risikoen for å få kreft i skjoldbruskkjertelen.
15. Jeg er vegetarianer/veganer/har spesielt kosthold og tar daglig tilskudd av jod. Trenger jeg å ta jodtabletter da?
- a. Ja, fordi mengden jod i kosttilskudd er for liten til å mette skjoldbruskkjertelen med jod. Ved en atomhendelse bør derfor alle i målgruppen ta en jodtablett som inneholder nok jod til å ha en beskyttende effekt.

Hvor får jeg tak i jodtabletter?

16. Hvordan skaffer jeg meg jodtabletter?
- a. Jodtabletter kan du kjøpe reseptfritt på apoteket.
 - b. Sentrale myndigheter anbefaler alle i målgruppen å kjøpe dette på apoteket for hjemmelagring.
17. Kan jeg kjøpe jodtabletter og ha det hjemme for sikkerhetsskyld?
- a. Ja, jodtabletter er bra å ha liggende hjemme som en del av familiens egenberedskap.
18. Hvor mye koster det?
- a. En pakke på 10 stk koster ca. 299,-
 - b. En vanlig familie trenger kun en pakke.
19. Kan jeg kjøpe det billigere i Sverige?
- a. Nei, i Sverige selger de ikke jodtabletter på apotek.
 - b. Det selges ikke på apotek i Danmark heller.
 - c. I Finland, Frankrike, Belgia og noen andre europeiske land selges jodtabletter på apoteket. Vi anbefaler likevel at du kjøper det i Norge slik at du får pakningsvedlegget og informasjonsbrosjyre på norsk, slik at du tar riktig dosering av jod.
20. Trenger jeg resept?
- a. Nei
21. Hvordan oppbevares jodtablettene?
- a. Vanlig romtemperatur (15°C - 25°C).
 - b. Som andre medisiner, skal de oppbevares utilgjengelig for barn.
22. Hvorfor må jeg betale for dette selv, dersom myndigheten mener vi skal ta det?
- a. Myndighetene gir ikke ut legemidler gratis. Dette er tilsvarende som for andre reseptfrie legemidler og vaksiner (tamiflu, influensa) som den enkelte må betale selv.
 - b. Myndighetene vil gi råd om at man skal ta tabletter, det er ikke et pålegg.
 - c. Man har et selvstendig ansvar for egen beredskap.
23. Men jeg har ikke råd til å kjøpe tabletter, hva gjør jeg da?
- a. Da må du forhøre deg der du ellers søker om tilskudd, vanligvis i kommunen. Statlige myndigheter gir ikke ut medisiner gratis.

Når skal jodtabletter tas?

24. Når skal jeg ta jodtabletter?

- a. Jodtabletter skal **bare** tas etter råd fra myndighetene. I tilfelle en atomulykke, vil råd bli gitt gjennom mediene, på www.dsa.no.
 - b. Det er viktig å ta tablettene så tett opptil eksponering som mulig. Myndighetene vil gi råd om akkurat når du bør ta det.
25. Hvordan får jeg vite at jeg bør ta jodtabletter?
- a. Sentrale myndigheter vil gå bredt ut i media med beskjed om hvem som bør ta jod-tabletter og når.
26. Hvem bestemmer at befolkningen skal ta jodtabletter?
- a. Kriseutvalget for atomberedskap gir offisielt råd om hvem som skal ta jodtabletter.
 - b. De følger internasjonale og nordiske anbefalinger for når det er nødvendig å ta jodtabletter.
 - c. Dette blir nøye vurdert av fagpersoner dersom det skulle bli nødvendig.
27. Kan man ta tablettene forebyggende?
- a. Det hjelper ikke å ta tablettene hverken for tidlig eller for seint. Man skal ta tablettene på det tidspunktet myndighetene mener det er mest sannsynlig at man kan bli eksponert for radioaktivt jod. Stabilt jod skilles raskt ut igjen av kroppen så derfor er timingen viktig.
28. Tablettene skal tas inntil 4 timer etter at radioaktivt jod er pustet inn - er det da for sent etter 6 eller 8 timer?
- a. Det har fortsatt litt effekt å ta tabletter etter 6 eller 8 timer, men det har ikke noen hensikt et døgn etter eller senere.
 - b. Dersom man tar jodtabletter et døgn eller senere etter at radioaktivt jod er pustet inn, kan inntaket ha en negativ effekt. Å innta jod altfor sent gir ingen reduksjon i risiko, og kan tvert om hindre utskillelse av radioaktivt jod fra skjoldbruskkjertelen slik at man får en høyere stråledose.
 - c. I noen sjeldne tilfeller kan befolkningen bli eksponert for radioaktivt jod i mer enn 24 timer. Hvis det skjer, kan det være aktuelt for noen befolkningsgrupper å ta en dose stabilt jod hver 24. time i noen få dager. Dette anbefales IKKE for nyfødte, gravide og ammende.
29. Er det farlig å gå ut, for eksempel til apoteket, for skaffe jodtabletter når det har skjedd en atomhendelse?
- a. Ja, det kan det være. Kriseutvalget for atomberedskap kan gi råd om innendørsopphold i inntil 2 døgn, for å beskytte seg mot radioaktive stoffer i et utslipp. Derfor anbefales det at man har jodtabletter hjemme så man ikke trenger å dra ut og skaffe det når utslippet pågår.
30. Hvis det ikke har kommet råd fra KU, men man har hørt om en ulykke selv, via forskjellige medier, bør man da ta jodtabletter med en gang da, før myndighetene kommer på banen?
- a. Nei. Man skal kun ta jodtabletter på anbefaling fra myndighetene.
31. Er det påbudt å ta jodtabletter i en slik situasjon? Hvorfor ikke? Er den egentlig farlig?
- a. Det gis ikke påbud om å ta medikamenter i Norge, ei heller med jod. Folk kan bestemme det selv, men vi anbefaler at man følger myndighetenes råd.
 - b. Risikoen med å ta jod anses som ubetydelig (med mindre man har sykdommer som tilsier noe annet – se «Bivirkninger»).

Dosering

32. Hvor mye jod skal jeg ta?
- Det er svært viktig at man følger doseringen på pakningen og informasjonen som følger med.
33. Har det noe å si om jeg tar det på fastende mage eller har spist mye før jeg tar tablettene?
- Faste/med mat – begge går fint
 - Jodtabletter skal tas med rikelig drikke.
34. Hvordan gir jeg jodtablett til en baby/småbarn?
- Over 3 år – følg pakningsvedlegget, tablettene kan knuses og løses opp i drikke.
 - Under 3 år – da avhenger det av hvilket merke jodtabletter du har.
 - Har du kjøpt tablettene på apotek i Norge? Da skal det være tabletter av merket Jodix. Har du informasjonsbrosjyren som ble delt ut sammen med tablettene? Da skal du følge det som står der. Brosjyren inneholder oppskrift for Jodix fra Orion – gjengitt under.
 - Har du fått tablettene på annen måte? Hvilket merke står det på esken? Antagelig er dette da Kaliumjodid Recip utdelt av kommunen – oppskrift følger lenger ned for barn under 3 år.

Tabletter kjøpt på apotek i Norge Jodix fra Orion (130 mg) - Barn under 3 år følger denne doseringen:

- Legg 1 tablett i et drikkeglass.
- 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 1/4 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.

- Gi barnet rikelig med drikke etterpå.

Tabletter av merket Kaliumjodid Recip (65 mg) - Barn under 3 år følger denne doseringen:

- Legg 2 tabletter i et drikkeglass.
- 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 1/4 tablett (16,25 mg)).

For barn 1 måned-3 år: Trekk ut 5 ml av løsningen med sprøyte og gi til barnet (tilsvarer 1/2 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.

- c. Alle nyfødte (0 – 1 måneds alder) som får jodtabletter og/eller som ammes av en kvinne som tar det, skal følges opp av fastlege i samråd med barnelege. Ta derfor snarest kontakt med fastlegen etter at babyen har fått jod. Det skal tas blodprøver av babyen etter 7-10 dager. Nyfødte skal kun ta én dose jod.

35. Gravide og ammende, hvor mye skal de ta?

- a. Det er viktig å lese pakningsvedlegget og informasjon som man får på apotek ved kjøp av jodtabletter. Der står det hvor mye du skal ta.
- b. Gravide og ammende skal ikke ta mer enn én dose jod.

Bivirkninger av jodtabletter

36. Har jodtabletter noen bivirkninger?

- a. Som alle legemidler kan kaliumjodid gi bivirkninger.
- b. Det oppstår sjelden bivirkninger ved engangsinntak av kaliumjodid dersom advarslene og forsiktighetsreglene som er gitt følges.
- c. Bivirkningsfrekvensen er svært lav i alle aldre. Forstyrrelser av stoffskiftet og allergiske reaksjoner forekommer.
- d. Risikoen for bivirkninger er størst hos personer som på forhånd har sykdom i skjoldbruskkjertelen.
- e. Bruk ikke jodtabletter:
 - dersom du er allergisk overfor kaliumjodid eller noen av de andre innholdstoffene 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)

37. Er det skadelig for barn å ta jodtabletter?

- f. Når bruksanvisningen på pakningen følges, er det ikke farlig.
- a. Nyfødte som får jodtablett eller ammes av en kvinne som tar det, skal følges opp av barnelege. Ta kontakt med fastlege snarest dersom babyen får jod. Det skal tas blodprøver av babyen 7-10 dager etter at jodtablett er tatt. Nyfødte skal kun ta én dose jod.
- b. Hos spedbarn (0-1 mnd) som inntar mer enn anbefalt dose, kan det være økt risiko for å utvikle lavt stoffskifte som kan påvirke nevropsykologisk utvikling.
- c. Risikoen for bivirkninger er størst hos personer som på forhånd har sykdom i skjoldbruskkjertelen. Dette er tilstander som er uvanlige hos barn.

38. Er det farlig å ta flere jodtabletter?

- a. Det kan være skadelig hvis man tar vesentlig mer enn det som er anbefalt.
- b. **VIKTIG:** Hos spedbarn (0-1 mnd) som inntar mer enn anbefalt dose, kan det være økt risiko for å utvikle lavt stoffskifte som kan påvirke nevropsykologisk utvikling. Alle nyfødte som får jodtablett eller ammes av en kvinne som tar det, skal følges opp av barnelege. Ta kontakt med fastlege snarest dersom babyen får jod.

39. Hva skjer hvis jeg tar for mye jod?

- a. Overdose er sjeldent farlig, men en overdose kan gjøre bivirkningene verre.

- b. Som med alle legemidler kontakter du Giftinformasjonen (telefon 22 59 13 00) dersom du har fått i deg for mye legemiddel ved et uhell.
40. Kan jodtabletter i seg selv være kreftfremkallende?
- a. Nei
41. Jeg har ikke Graves sykdom, men andre sykdommer som nedsetter immunforsvaret, skal det tas hensyn til når det gjelder jodtabletter?
- a. Dette skal ikke ha noe å si for det å ta jodtabletter. Men er du i tvil så spør din fastlege på forhånd.

Helserisiko

42. Er jod naturlig?
- a. Stabilt jod er et naturlig stoff som finnes i norsk natur som ikke er giftig i vanlige mengder.
43. Kan radioaktivt jod gi andre krefttyper enn kreft i skjoldbruskkjertelen?
- a. Nei.
44. Hvor stor er risikoen for å utvikle kreft når man blir eksponert for radioaktivt jod?
- a. Skjoldbruskkjertelkreft er en veldig sjelden kreftform, spesielt hos barn.
 - b. Det er få ulykker som vi kan vurdere risikoen ut fra, men man har sett at forekomsten av kreft i skjoldbruskkjertelen øker betraktelig dersom man blir utsatt for radioaktivt jod, spesielt hos barn.
45. Myndighetene sier at jodtabletter kan forebygge kreft i skjoldbruskkjertelen. Kan man få andre skader fra ulykker med radioaktivitet?
- a. Ved atomulykker kan det komme utslipp av mange radioaktive stoffer. Disse kan føre til en økt risiko for andre typer kreft dersom beskyttende tiltak ikke iverksettes.
 - b. Folk kan også bli preget av stress og bekymringer pga strålingen.
46. Er det andre forhåndsregler jeg bør ta enn å spise jodtabletter ved en ulykke?
- a. Ja, man bør lytte til råd og anbefalinger som vil bli gitt gjennom offisielle kanaler dersom det skulle skje et utslipp av radioaktive stoffer. Nøyaktig hva dette vil være er situasjonsavhengig, men man kan forberede seg ved å lese mer på nrpa.no/atomberedskap.

Skole/kommune – sentrale lagre

47. Hva hvis jeg ikke skaffer meg jodtabletter? Vil kommunen dele det ut til meg gratis?
- a. Alle oppfordres til å kjøpe jodtabletter på apotek for hjemmelagring.
 - b. Kommuner har fått mulighet til å bestille jodtabletter for kommunal lagring. Disse er forbeholdt barn og unge under 18 år, gravide og ammende.
 - c. Dersom du ikke har jodtabletter tilgjengelig under en atomulykke, bør du følge de andre beskyttende tiltakene som myndighetene vil gi råd om.
48. Har barnehagene og skolene jod?
- a. Spør din kommune om dette da de vet best hvordan de har lagret jodtablettene sine.
49. Kan man kreve at barnets skole skal ha et lager?

- a. Nei, men det er anbefalt.
50. Hvis skolen deler ut jod, kan man reservere seg mot at det gis til mitt barn?
- a. Ja, skolene bør ha et samtykkeskjema for dette.
51. Hvordan kan jeg finne ut om min kommune har et lager av jodtabletter?
- a. Ta kontakt med din kommune.

Praktiske ting

52. Hvis man ikke har tabletter hjemme og det blir gitt råd om å ta, men det samtidig er gitt råd om innendørsopphold. Hva skal man prioritere? Holde seg inne eller dra ut og skaffe seg jod?
- a. Innendørsopphold bør da prioriteres siden det beskytter mot alle radioaktive stoffer, mens jodtabletter bare beskytter mot radioaktivt jod.
 - b. Det er spesielt viktig at barn og unge under 18, gravide og ammende holder seg innendørs, mens det kan bli gitt råd om at andre grupper i befolkningen kan gå ut i helt nødvendige ærend, f.eks. for å skaffe jodtabletter til de mest sårbare individene.
53. Kan jeg spise jodtabletter jevnlig bare for å være helt sikker på å motvirke eventuell stråling?
- a. Nei. Det er det ingen grunn til å gjøre. Jod blir raskt skilt ut av kroppen og vil ikke gi beskyttelse utover 24 timer.
 - b. Jodtabletter beskytter bare mot radioaktivt jod, ikke mot andre radioaktive stoffer eller stråling.
54. Kan jeg ta dobbel dose jodtabletter? Blir jeg dobbelt beskyttet da?
- a. Nei. Følg gjeldende dosering. Dobbelt dose beskytter ikke dobbelt.
55. Går jodtablettene ut på dato?
- a. Ja, de har en påstemplet holdbarhet på 4 år. Jodtablettene er imidlertid svært stabile som betyr at de beholder kvaliteten selv etter utløpsdato. Dette vet vi fordi det er testet tidligere lagre av tabletter gjennom mange år uten at vi har sett en forringelse av kvaliteten.
56. Kan jeg spise vanlig bordsalt istedetfor å kjøpe dyre tabletter?
- a. **Nei.** Det er ikke nok jod i salt til å gi deg den beskyttelsen du trenger. Tvert imot er bordsalt i seg selv veldig helseskadelig i større mengder.
57. Tjener legemiddelprodusenten på jodtablettene?
- a. Ja, som for alle andre reseptfrie medisiner i Norge.

Referanser for de som ikke har fått nok svar eller vil lese mer:

Bruk av jodtabletter som tiltak i norsk atomberedskap er omhandlet med forskjellige tilnærminger i flere strålevernrapporter. Disse rapportene baserer seg igjen på blant annet relevante internasjonale rapporter og studier. I tillegg er internasjonale retningslinjer og anbefalinger, og avtaler viktige referanser.

Du kan lese mer om dette på DSAs nettsider om beredskap – www.dsa.no/atomberedskap.

Noen viktige av disse:

- «*Vurdering av jod som aktuelt tiltak i norsk atomberedskap*» (Strålevernrapport 2012a)
- «*Roller, ansvar, krisehåndtering og utfordringer i norsk atomberedskap*». (Strålevernrapport 2012b)
- «*Protective Measures in Early and Intermediate Phases of a nuclear or Radiological Emergency*” Nordic guidelines and recommendations (Nordic Radiation Protection and Nuclear Safety authorities 2014)
- “*Iodine thyroid blocking: guidelines for use in planning for and responding to radiological and nuclear emergencies.*” World Health Organization, 2017.