

SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS REKOMENDACIJOS ĮVYKUS AVARIJAI BALTARUSIJOS AE

Įvykus avarijai Baltarusijos atominėje elektrinėje (AE), aplinkoje pasklistų įvairių radionuklidų, taip pat ir radioaktyvusis jodas. Oficialus nurodymas vartoti stabiliojo jodo preparatus - kalio jodido tabletes bus pateiktas per informacines priemones (radiją, televiziją, mobiliuosius telefonus ir kt.). Jos vartojamos apsaugoti skydliaukę nuo žalojančio radioaktyviojo jodo poveikio. Laiku pavartojus kalio jodido tabletes, skydliaukė užblokuojama (prisotinama) stabiliojo jodu ir taip apsaugoma nuo įkvėpto radioaktyviojo jodo kaupimosi joje ir sukeltos žalos – šios liaukos vėžinių ir kitokių susirgimų.

KAIP VEIKIA KALIO JODIDO TABLETĖS?

Kaip veikia kalio jodido tabletės?

Skydliaukė nesugeba atskirti radioaktyviojo jodo nuo stabiliojo jodo, todėl kaupia juos abu.

Žmogui išgėrus vienkartinę kalio jodido paros dozę (2 tabletes po 65 mg), skydliaukė prisotinama stabiliojo jodo ir per ateinančias 24 valandas neįsisavina nei stabiliojo, nei radioaktyviojo jodo.

Kalio jodido paros dozė pagal amžių:

suaugusiems ir vaikams, vyresniems negu 12 metų	2 tabletės
3–12 metų vaikams	1 tabletė
kūdikiams nuo 1 mėn. iki 3 metų	pusė tabletės
naujagimiams iki 1 mėnesio	ketvirtadalį tabletės

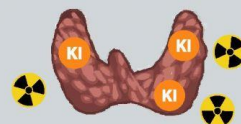


Kalio jodido tabletėse yra didelis kiekis stabiliojo jodo, todėl skydliaukė neįsisavins radioaktyviojo jodo. Tai sumažina skydliaukės ligų riziką.

BE KALIO JODIDO



SU KALIO JODIDU



Įsidėmėtina, kad kalio jodido tabletės neapsaugo nuo išorinės ar vidinės apšvitos, kurią lemia kiti aplinkoje pasklidę radionuklidai.



Nevartokite (kaip kalio jodido pakaitalo) joduotosios druskos ar maisto produktų, kuriuose yra nedidelis stabiliojo jodo kiekis, nes jo nepakanka skydliaukei nuo radioaktyviojo jodo apsaugoti, o suvartotas per didelis druskos kiekis gali pakenkti sveikatai.



Nevartokite (kaip kalio jodido pakaitalo) vaistinių preparatų ar maisto papildų, kuriuose yra stabiliojo jodo. Vartokite tik tuos kalio jodido preparatus, kurie buvo patvirtinti Sveikatos apsaugos ministerijos.



Kalio jodido tabletes rekomenduojama vartoti likus mažiau kaip 24 valandoms iki galimos apšvitos jodo radionuklidais (išorinės ir (ar) vidinės) ir praėjus 2 valandoms nuo apšvitos jodo radionuklidais pradžios. Skydliaukės blokavimas jodu dar yra veiksmingas praėjus 8 valandoms nuo apšvitos jodo radionuklidais pradžios.

Kalio jodido tabletes galima vartoti tik Sveikatos apsaugos ministerijai rekomendavus.

PARENGE

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamentas prie Vidaus reikalų ministerijos ir Radiacinės saugos centras pagal JAV Sveikatos ir Žmogiskųjų pasaugų departamento Ligų kontrolės ir prevencijos centrų informaciją.

SAM 16-ai savivaldybių, esančių 100 kilometrų atstumu nuo Baltarusijos AE, yra perdavusi 4 mln. kalio jodido tablečių. Savivaldybėms buvo rekomenduota gyventojams kalio jodidą išduoti jų asmeniniam saugojimui arba jiems skirtą kalio jodidą saugoti savivaldybėse numatytose vietose taip, kad branduolinės avarijos atveju jį per 2–3 val. būtų galima paskirstyti gyventojams.

Gyventojai turi atsakingai elgtis su gautomis kalio jodido tabletėmis, pagal galimybes nešiotis jas su savimi, kaip ir kitus būtinus asmeninius daiktus (pinigus, banko kortelę, vaistus ir kt.), o jas praradus nusipirkti vaistinėje.

Atkreipiame dėmesį, kad kalio jodido tabletes reikia laikyti vaikams nepastebimoje ir nepasiekiamoje vietoje, ne aukštesnėje kaip 25 °C temperatūroje. Geriausia laikyti gamintojo pakuotėje, kad vaistas būtų apsaugotas nuo šviesos ir drėgmės.

Vis dėlto, jeigu nešiojotės kalio jodido tabletes kurį laiką rankinėje ir abejojate dėl jų kokybės (pvz.: tabletės subyrėjo, susitrynė, nesimato pavadinimo, tinkamumo vartoti laiko) tokių kalio jodido tablečių nebevertokite, atidėkite ir pasitaikius progai nuneškite į artimiausią vaistinę, kuri juos perduos sunaikinimui.

Daugiau informacijos apie kalio jodido tablečių (vaisto Potassium iodide G.L. Pharma) saugojimą, vartojimą bei pašalinį poveikį galima rasti pakuotės informaciniame lapelyje, kurį rasite Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos svetainėje www.vvkt.lt, paspaudę aktyvią nuorodą „Vaistų paieška“ arba paspaudus [šią nuorodą](#).

Avarijos atveju gyventojai turi suvartoti jų amžiaus grupei nustatytą vienkartinę kalio jodido dozę, kuri apsaugo žmogaus skydliaukę nuo radioaktyviojo jodo 24 valandas. Kalio jodido 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)

Tabletę galima sukramtyti arba nuryti nesukramtytą. Kad kūdikiams būtų lengviau vartoti tinkamą dozę, tabletę galima sutrinti į miltelius arba ištirpinti vandenyje, sirupe arba panašiam skystyje. Kol tabletės visiškai ištirps gali užtrukti apytikriai iki 6 minučių. Prieš duodami vaisto savo vaikui, įsitinkite, kad tabletės visiškai ištirpo.

Naujagimiams iki 1 mėnesio amžiaus, nėščiosioms, krūtimi maitinančioms moterims ir vyresniems kaip 60 metų žmonėms negalima gerti daugiau kaip vienkartinę dozę.

Jeigu gyventojai avarijos atveju neturėtų kalio jodido tablečių su savimi arba jo vartojimas gali sukelti neigiamų pasekmių gyventojų sveikatai, jiems reikėtų imtis kitų apsaugomųjų veiksmų nuo radioaktyviojo jodo įkvėpimo – naudoti kvėpavimo organų apsaugos priemones, būti uždaroje patalpoje.

SAM atkreipia dėmesį, kad spiritinis jodo tirpalas yra toksiškai veikianti medžiaga, kuri negali būti vartojama vietoje kalio jodido tablečių. 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.

Išsamiau su rekomendacijomis, kaip naudoti kalio jodido tabletes galite susipažinti SAM parengtuose pranešimuose spaudai [ČIA](#) ir [ČIA](#).

KAIP ELGTIS BRANDUOLINĖS AVARIJOS ATVEJU

<p>Branduolinės avarijos atveju, atsižvelgiant į konkrečią situaciją gyventojams gali būti rekomenduojama slėptis uždaroje patalpoje, evakuotis, šalinti radioaktyvių užterštumą, vartoti stabilio jodo preparatus. Del užterštumo radioaktyviosiomis medžiagomis gali būti ribojamas vietinių maisto produktų (vaisių, daržovių, pieno produktų, mėsos ir kt.) bei geriamojo vandens vartojimas.</p> <p style="text-align: center;">GYVENTOJŲ PERSPĖJIMAS</p> <p>Branduolinės avarijos atveju gyventojai perspėjami saugos signalais: 3 minučių trukmės įspėjamoju garsiniu signalu „Dėmesio visiems“ ir balsu skelbiamu signalu „Radiacinis pavojus“. Išgirdę šiuos signalus:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;">Kuo greičiau eikite į pastato vidų!</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;">Pasilikite pastato viduje!</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;">Sekite pranešimus per radiją ir televiziją!</p>  </div> <p style="text-align: center;">LAIKYKITĖS TEIKIAMŲ REKOMENDACIJŲ!</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p style="text-align: center;">JEIGU AVARIJOS METU ESATE LAUKE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nosį ir burną užsidenkite audiniu. Tai padės sumažinti radioaktyviųjų medžiagų patekimą į organizmą per kvėpavimo takus. • Nelleskite jokių daiktų ar nuolaužų, nes jie gali būti užteršti radioaktyviosiomis medžiagomis. • Kuo greičiau eikite į artimiausią pastatą, kurio langai ir sienos nėra pažeisti. </div>	<p style="text-align: center;">SLĖPIMASIS – APSAUGA PASTATO VIDUJE</p> <p>Apsisaugoti nuo branduolinės avarijos metu pasklidusių radioaktyviųjų medžiagų galima būnant pastatų viduje. Reikia nedelsiant uždaryti ir užsandarinti pastato langus, vėdinimo angas ir išjungti oro kondicionavimo sistemą. Kambarių ventiliatorius galima įjungti, jeigu jie nenaudoja išorės oro.</p> <p>Geriausia slėptis sandariai įrengtame rūsyje.</p> <p>Praėjus pavojui bus pranešta, kad slėptis pastato viduje nebereikia.</p> <p style="text-align: center;">Sekite pranešimus per radiją ir televiziją!</p> <p style="text-align: center;">KAIP SUMAŽINTI RADIOAKTYVIŲJŲ UŽTERŠTUMĄ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pastato viduje atsargiai nusivikite viršutinius drabužius, jų nepurkykite ir nevalykite, stenkitės kuo mažiau liestis prie drabužių paviršiaus. Sudėkite juos į plastikinį maišelį, jį užriškite ir laikykite atokiau nuo žmonių bei gyvūnų. • Nusiprauskite po tekančiu vandeniu su muilu. Odos stipriai netrinkite, gerai nuplaukite odos raukšles ir sulenkimus. Prausiantis reikia stengtis neužteršti akių, burnos, nosies ir žaizdų. Prausiantis vaikams, suaugusieji jiems turi padėti. • Jeigu nėra tekančio vandens, valykite atviras kūno vietas (rankas, veidą) sudrėkintu švariu audiniu ar drėgnomis servetėlėmis, dažnai jas keičiant. • Švaria drėgna servetėle ar audiniu išvalykite nosies šnerves, nuvalykite akių vokus, blakstienas ir ausų landas. • Jeigu yra galimybė, persirenkite švariais drabužiais. <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">EVAKAVIMAS</p> <p>Esant pavojui pasklisti ar pasklidus dideliu radioaktyviųjų medžiagų kiekiui, žmonės iš tokių teritorijų evakuojami.</p> <p>Evakuojamiems žmonėms bus pranešta, kokiu evakavimo maršrutu reikia laikytis ir kur jie turi atvykti.</p> <p>Evakuojami žmonės turi pasiimti būtiniausius daiktus: dokumentus, pinigus, šeimynines relikvijas, pirmosios medicininės pagalbos vaistinėle, vartojamus vaistus, švarių apatinių ir viršutinių drabužių, avalynės, higienos ir tualetinių reikmenis, geriamojo vandens ir greitai negendančio maisto.</p> <p>Jei žmonės evakuojasi savo transportu, kelionės metu rekomenduojama uždaryti langus ir išjungti ventiliacijos sistemą.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">MAISTO PRODUKTŲ VARTOJIMO APRIBOJIMAI</p> <p>Nustatius, kad vietiniai maisto produktai, tokie kaip vaisiai, uogos, daržovės, grybai, pienas, mėsa, žuvis, žvėriena bei geriamasis vanduo yra užteršti radioaktyviosiomis medžiagomis, būtų rekomenduota jų nevirtoti ir jais neprekiuoti.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">SKYDLIAUKĖS APSAUGA NUO RADIOAKTYVIOJO JODO</p> <p>Stabilio jodo preparatai yra vartojami, kai į aplinką prognozuojama išmesti ar yra išmesta radioaktyviojo jodo. Siekiant apsaugoti skydliaukę nuo žalingo radioaktyviojo jodo poveikio, rekomenduojama vartoti stabilio jodo preparatus – kalio jodido tabletes.</p> <p style="text-align: center;">Kalio jodido tabletes galima vartoti tik Sveikatos apsaugos ministerijai rekomendavus.</p> <p>Kalio jodido tabletės neapsaugo nuo išorinės ar vidinės apšvitės, kurią lemia kitos nei radioaktyvusis jodas aplinkoje pasklidusios radioaktyviosios medžiagos.</p> <p style="text-align: center;">KALIO JODIDO TABLETĖS</p> <p>Kalio jodido tabletėse yra stabilio jodo, kuris prisotina skydliaukę ir neleidžia patekti į ją radioaktyviajam jodui. Tai apsaugo skydliaukę nuo žalingo radioaktyviojo jodo poveikio.</p> <p>Kalio jodido (KI) tablečių po 65 mg, vienkartinė paros dozė įvairioms žmonių amžiaus grupėms:</p> <ul style="list-style-type: none"> • suaugusiems ir vaikams, vyresniems nei 12 metų – 2 tabletės (KI 130 mg); • 3–12 metų vaikams – 1 tabletė (KI 65 mg); • 1–3 metų vaikams – ½ tabletės (KI 30–35 mg); • naujagimiams iki 1 mėnesio – ¼ tabletės (KI 15 mg). <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Kalio jodido tabletes rekomenduojama vartoti ne anksčiau kaip 24 val. iki žmogui patenkant į aplinką, kurioje yra radioaktyviojo jodo, o veiksmingiausia – likus 2 val. Pabuvus tokioje užterštoje teritorijoje ilgiau nei 8 val., nerekomenduojama vartoti kalio jodido tablečių.</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">Radiacinės saugos centras Vilnius, 2018</p>
---	---	--	--

Įvykus avarijai Baltarusijos AE, gyventojai būtų informuoti trumpaisiais pranešimais į mobiliuosius telefonus ir sirenų kauksmu, o vėliau per Lietuvos radiją ir televiziją gautų tikslią informaciją ir rekomendacijas, kaip turėtų elgtis.

Vietovėse, kur nėra sirenų ir galimybių panaudoti kitas perspėjimo sistemas, žmonės būtų perspėjami ir informuojami apie skubius apsaugomuosius veiksmus išsiunčiant policijos, ugniagesių, greitosios medicinos pagalbos ir kitų tarnybų transporto priemones.

Gavus civilinės saugos signalą „Dėmesio visiems“, reikia nedelsiant eiti į pastato vidų arba likti pastato viduje, įsijungti Lietuvos nacionalinį radiją ar televiziją, išklaudyti skelbiamą informaciją ir elgtis taip, kaip yra rekomenduojama.

Atsakingosios institucijos vertintų konkrečios avarijos galimą pavojų, meteorologines sąlygas (vėjo kryptis ir greitis, krituliai), kitas aplinkybes ir į tai atsižvelgus gali būti rekomenduojami šie apsaugomieji veiksmai:

- žmonių evakavimas (evakuojami žmonės, gyvenantys iki 30 km spinduliu nuo Baltarusijos AE);
- slėpimasis uždaroje patalpose;
- skydliaukės blokavimas jodu (taikomas žmonėms, gyvenantiems iki 100 km spinduliu nuo Baltarusijos AE);
- laikinas žmonių perkėlimas (taikomas žmonėms, gyvenantiems iki 100 km spinduliu nuo Baltarusijos AE, jeigu antžeminės radiacinės žvalgybos metu būtų išaiškinta vietovių, kuriose gyventi dėl iškritusių radioaktyviųjų medžiagų būtų pavojinga sveikatai);
- kvėpavimo takų apsauga (į lauką galima eiti dėvint vienkartinį respiratorių ar ryšint pasigamintą vatos ir marlės raištį);
- radioaktyviosiomis medžiagomis užteršto maisto ir geriamojo vandens vartojimo ribojimas (gali būti taikomas visoje Lietuvos teritorijoje jeigu antžeminės radiacinės žvalgybos metu būtų išaiškintas maisto produktų ir geriamojo vandens radioaktyvūs užterštumas, viršijantis nustatytus leidžiamus lygius).

Avarinės apšvitos pavojus būtų didesnis tose teritorijose, kurios yra arčiausiai Baltarusijos AE. Pagal tai Lietuvos teritorija yra suskirstyta į skubiųjų apsaugomųjų veiksmų zoną, esančią 30 km spinduliu nuo elektrinės, ir du avarinio planavimo atstumus – 100 ir 300 km spinduliu.

Skubių apsaugomųjų veiksmų zonoje (SAVZ) 30 km nuo Baltarusijos AE tikėtinas didžiausias radiacinis pavojus, dėl to šioje teritorijoje gali būti evakuojami gyventojai. Išplėstiniame planavimo atstume (IPA) iki 100 km nuo Baltarusijos AE (patenka sostinė Vilnius) gali būti taikomas laikinas gyventojų perkėlimas. Iki 300 km atstumu nuo jėgainės gali būti taikomi maisto ir kitų produktų vartojimo apribojimai.