

## L'UTILISATION DE COMPRIMÉS D'IODE (65 MG D'IODURE DE POTASSIUM PAR COMPRIMÉ) EN CAS DE SITUATION D'URGENCE NUCLÉAIRE OU RADILOGIQUE

### NOTICE DESTINÉE À LA POPULATION

#### 1. SITUATIONS D'URGENCE DANS LESQUELLES DE L'IODE RADIOACTIF EST LIBRE

En cas de situation d'urgence nucléaire ou radiologique, à la suite par exemple d'un incident dans une centrale nucléaire, d'un incident lors de la production, du transport ou de l'utilisation de substances radioactives ou de certaines attaques terroristes, de l'iode radioactif peut être libéré dans l'atmosphère. Lorsque l'iode radioactif pénètre dans le corps, celui-ci est accumulé en forte concentration au niveau de la thyroïde. Cette concentration de radiations dans la thyroïde peut induire le cancer de la thyroïde, en particulier chez les enfants. L'accumulation d'iode radioactif dans la glande thyroïde peut être empêchée par la prise de comprimés d'iode comme mesure de protection.

#### 2. COMMENT L'IODE RADIOACTIF PENÉTRÉ-T-IL DANS LE CORPS ?

L'iode radioactif peut pénétrer dans le corps de trois manières :

1. Par l'inhalation d'air qui contient de l'iode radioactif. Le danger d'inhalation d'iode radioactif peut être partiellement écarté en restant à l'intérieur d'un bâtiment, portes et fenêtres closes.
2. Par l'ingestion d'aliments solides et liquides qui contiennent de l'iode radioactif. Les autorités prennent des mesures pour éviter que des aliments contaminés soient consommés par la population en instaurant par exemple une interdiction temporaire de consommation de lait, de légumes...
3. Par la peau. En général, l'absorption par la peau intacte est négligeable.

#### 3. COMMENT AGISSENT LES COMPRIMÉS D'IODE ?

Une des caractéristiques typiques de l'iode (non radioactif et radioactif) est que celui-ci est accumulé dans la thyroïde après absorption.

La thyroïde a besoin d'une petite quantité d'iode naturel (non radioactif) pour pouvoir fonctionner. Cette petite quantité (0,1 à 0,2 mg/jour) provient de notre nourriture. Sans mesures de protection, l'iode radioactif auquel vous êtes exposé serait absorbé dans le corps et s'accumulerait également dans votre glande thyroïde, augmentant ainsi le risque de développer un cancer thyroïdien. Les comprimés d'iode dans ce conditionnement contiennent une quantité importante d'iode naturel (sous forme d'iode de potassium dont 65 mg/comprimé). Après absorption de ceux-ci, votre glande thyroïde est ainsi saturée d'iode (figure 1. a). Par conséquent, l'iode radioactif auquel vous êtes éventuellement exposé n'est plus absorbé ni accumulé dans votre glande thyroïde, celle-ci est donc protégée (figure 1. b).

L'excès d'iode (non radioactif et radioactif) est rapidement éliminé par l'urine.



Figure 1. a) Saturation de la thyroïde avec de l'iode naturel provenant de comprimés d'iode b) L'iode radioactif ne peut pas être absorbé ni accumulé dans la thyroïde, protégeant donc celle-ci.

ATTENTION! Les comprimés d'iode protègent votre thyroïde uniquement contre l'iode radioactif et pas contre d'autres substances radioactives ou contre les rayonnements externes. C'est la raison pour laquelle l'ingestion de comprimés d'iode s'accompagne la plupart du temps d'autres mesures de protection, telles que le confinement (rester à l'intérieur d'un bâtiment, portes et fenêtres fermées) et éviter l'ingestion d'aliments et boissons contaminés.

#### 4. QUAND PRENDRE DES COMPRIMÉS D'IODE DE FAÇON PRÉVENTIVE ?

La prise de comprimés d'iode est une mesure de précaution qui ne doit pas toujours être appliquée, même à la suite d'un accident nucléaire. Si la prise des comprimés est nécessaire, vous en serez informé par les autorités via des messages diffusés à la radio, TV ou par Internet, SMS ou via des haut-parleurs. La protection de votre thyroïde est la plus efficace lorsque vous absorbez les comprimés d'iode peu avant ou peu après l'exposition à l'iode radioactif. Si vous prenez les comprimés d'iode beaucoup trop tôt ou quelques heures après l'exposition, vous êtes moins protégés. La prise de comprimés d'iode plus de 24 heures après l'exposition n'offre plus de protection.

#### LES COMPRIMÉS NE PEUVENT JAMAIS ÊTRE PRIS DE PROPRE INITIATIVE, MAIS UNIQUEMENT SUR RECOMMANDATION DES AUTORITÉS COMPÉTENTES

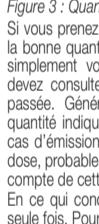


Figure 2. Regardez la TV ou écoutez la radio et attendez les recommandations des autorités

#### 5. QUELLE QUANTITE DE COMPRIMÉS D'IODE FAUT-IL INGERER?

Les quantités mentionnées ci-dessous (figure 3) ne sont valables que pour des comprimés d'iode qui contiennent 65 mg d'iodure de potassium, comme c'est le cas dans ce conditionnement.

#### LA DOSE RECOMMANDÉE NE PEUT ÊTRE DÉPASSEE!



JUSQU'A 1 MOIS :  
UNE FOIS UN QUART DE COMPRIME

DE 1 MOIS A 3 ANS :  
UNE FOIS UN DEMI-COMPRIME

DE 3 A 12 ANS :  
UNE FOIS UN COMPRIME

DE 13 A 40 ANS : UNE FOIS 2 COMPRIMÉS  
FEMMES ENCEINTES ET FEMMES ALLAÎTANTES (TOUS AGES CONFONDUS) : UNE FOIS 2 COMPRIMÉS

A PARTIR DE 40 ANS :  
INFORMEZ-VOUS PRÉVENTIVEMENT AUPRÈS DE VOTRE MÉDECIN TRAITANT OU D'UN SPÉCIALISTE

Figure 3: Quantité recommandée de comprimés d'iode par groupe d'âge. Si vous prenez des médicaments en raison de problèmes thyroïdiens, prenez la bonne quantité de comprimés d'iode (figure 3) tandis que vous poursuivez simplement votre traitement normal contre les troubles thyroïdiens. Vous devez consulter votre médecin traitant dès que la situation d'urgence est passée. Généralement, une prise unique de comprimés d'iode dans la quantité indiquée à la figure 3 suffit. Dans des cas exceptionnels (p. ex. en cas d'émission prolongée), les autorités peuvent recommander une seconde dose, probablement plus faible. Le nombre de comprimés pré-positionnés tient compte de cette éventualité.

En ce qui concerne les nouveau-nés, l'administration doit être limitée à une seule fois. Pour les femmes enceintes et les femmes qui allaitent, une seconde administration est très exceptionnelle.

#### 6. COMMENT PRENDRE LES COMPRIMÉS D'IODE ?

Il est préférable que vous dissolviez d'abord les comprimés d'iode dans un peu d'eau (figure 4.a)) et que vous les ajoutiez ensuite à une grande quantité de boisson (figure 4. b)). La prise avec une boisson alcoolisée est déconseillée. Si vous ne disposez pas de boissons, vous pouvez également ingérer les comprimés tels quels. Pour les bébés et enfants jusqu'à 2 ans, vous devez d'abord toujours écraser le quart de le demi comprimé. Cette poudre peut alors être dissoute dans une petite quantité de liquide et ajoutée à une plus grande quantité de boisson par exemple du lait (maternel). Si vous ne disposez pas de boissons, vous pouvez aussi ajouter le poudre au repas de l'enfant. Ces jeunes enfants ne peuvent donc pas avaler le quart de le demi comprimé tel quel. La solution obtenue ne peut être conservée et doit être absorbée immédiatement.

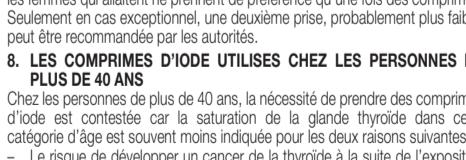


Figure 4. a) Dissolvez d'abord le comprimé d'iode dans une petite quantité d'eau. b) Ajoutez cette solution à une grande quantité de boisson telle que de l'eau, du jus de fruit ou du lait (maternal).

#### 7. COMPRIMÉS D'IODE PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

Si vous êtes enceinte, quel que soit votre âge, vous devez prendre la quantité de comprimés recommandée, vu que vous protégez ainsi également votre futur bébé. Vous devez en informer votre médecin, afin que l'on puisse porter une attention particulière aux résultats de l'examen de la thyroïde effectué chez le nouveau-né (test de routine effectué chez tous les nouveau-nés). La quantité d'iode présente dans des préparations multivitaminées NE suffit PAS pour saturer la thyroïde et ne constitue donc pas une alternative à la prise des comprimés d'iode présents dans ce conditionnement. Si vous allaitez, vous devez, quel que soit votre âge, prendre la quantité de comprimés d'iode recommandée. Vous pouvez ensuite poursuivre normalement l'allaitement. De plus, le bébé doit également prendre son iode dans la quantité indiquée à la figure 3, par exemple dissous dans le lait (maternal). Les femmes enceintes et les femmes qui allaitent ne prennent de préférence qu'une fois des comprimés. Seulement en cas exceptionnel, une deuxième prise, probablement plus faible, peut être recommandée par les autorités.

#### 8. LES COMPRIMÉS D'IODE UTILISÉS CHEZ LES PERSONNES DE PLUS DE 40 ANS

Chez les personnes de plus de 40 ans, la nécessité de prendre des comprimés d'iode est contestée car la saturation de la glande thyroïde dans cette catégorie d'âge est souvent moins indiquée pour les deux raisons suivantes:

- Le risque de développer un cancer de la thyroïde à la suite de l'exposition à l'iode radioactif diminue en fonction de l'âge.
- Chez les personnes âgées de plus de 40 ans, le dérèglement de la fonction thyroïdienne est plus fréquent, en particulier dans les régions pauvres en iode telles que la Belgique. Ce dérèglement augmente le risque d'effets indésirables à la suite de la prise de comprimés d'iode.

Lorsque la fonction thyroïdienne est sérieusement déréglée, problème courant augmentant avec l'âge, les risques d'une prise de comprimés (effets indésirables) peuvent l'emporter sur le bénéfice de ceux-ci (éviter le cancer de la thyroïde). Informez-vous préventivement auprès de votre médecin ou spécialiste au sujet des bénéfices et des risques de la prise d'iode.

#### 9. CIRCONSTANCES DANS LESQUELLES LA PRISE DE COMPRIMÉS DOIT ÊTRE EVITÉE

Les comprimés d'iode ne peuvent pas être pris par des personnes souffrant des affections suivantes:

- Hypersensibilité à l'iode connue (une affection très rare, à ne pas confondre avec l'hypersensibilité plus courante aux produits de contraste utilisés lors des examens radiologiques),
- Dermatite herpétiforme ou maladie de Düring (dermatose chronique),
- Vasculite hypocomplémentaire (inflammation des parois vasculaires due à une allergie),

- Iododerma tuberosum (dermatose très rare caractérisée par l'apparition soudaine, après prise d'iode, de petits boutons qui ressemblent très fort à ceux d'acné, la plupart du temps sur le visage et les membres),
- Myotonie congénitale (anomalie congénitale très rare qui s'accompagne de raideur des muscles)

Si vous pensez appartenir à l'une de ces catégories, il est préférable que vous consultiez préventivement votre médecin.

#### 10. EFFETS INDESIRABLES

Les comprimés d'iode peuvent, dans des cas exceptionnels, modifier le fonctionnement de la thyroïde. Cela ne fait toutefois pas le poids face au risque accru de cancer de la thyroïde en cas de non-prise des comprimés.

Les personnes sensibles sont :

- Les bébés dont la mère a pris des comprimés d'iode pendant la grossesse
- Les nouveau-nés et les bébés à qui des comprimés d'iode ont été administrés
- Les personnes qui souffrent ou ont souffert d'une maladie thyroïdienne (thyroïde hyperactive (hyperthyroïose) ou modifications nodulaires à la thyroïde).

Si vous ou votre enfant appartient à l'une de ces catégories, vous devez consulter votre médecin le plus vite possible après la prise des comprimés d'iode.

#### 11. OU ET QUAND POUVEZ-VOUS VOUS PROCURER DES COMPRIMÉS D'IODE?

Dans une zone de 20 km autour des sites nucléaires de Doel, Tihange, Mol-Dessel, Borssele (Pays-Bas) et Chooz (France) et de 10 km autour du site de Fleurus, des comprimés d'iode sont distribués par mesure de précaution aux familles, écoles, entreprises,... Ces comprimés peuvent être retirés auprès d'une pharmacie locale. En outre, les autorités fédérales disposent d'une importante réserve de comprimés d'iode à distribuer en cas de situation d'urgence.

#### 12. CONSERVATION

Conservez ces comprimés à température ambiante (max. 25°C) dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et hors de portée des enfants. La date de production des comprimés est mentionnée sur l'emballage. Lorsqu'ils sont conservés dans leur emballage d'origine et comme mentionné ci-dessus, les comprimés d'iode peuvent être conservés au moins 10 ans. Une légère coloration jaune-brunâtre des comprimés est possible après un certain temps, mais cela ne modifie pas l'efficacité des comprimés et est sans danger. Si nécessaire, les autorités remplaceront les comprimés pré-positionnés. Ne jetez pas ces comprimés, mais rapportez-les à votre pharmacien lorsqu'il vous sera demandé de venir chercher un nouveau stock.

#### 13. DEMANDE IMPÉRIEUSE

#### DANS L'INTERET DE VOTRE PROPRE SECURITE, SUIVEZ TOUJOURS LES INSTRUCTIONS DES AUTORITES. CELLES-CI SONT LES MIEUX PLACÉES POUR JUGER DE LA SITUATION ET PRENDRE DES MESURES DE PROTECTION SUPPLEMENTAIRES.

#### HET GEBRUIK VAN JODIUMTABLETTEN (65 MG KALIJUMJODIDE PER TABLET) IN GEVAL VAN NUCLEAIRE OF RADILOGISCHE NOODSITUATIES

#### BIJSLUITER VOOR DE BEVOLKING

#### 1. NOODSITUATIES WAARBIJ RADIACTIEF JODIUM VRIJKOMT

Bij een ernstige nucleaire of radiologische noodsituatie ten gevolge van bijvoorbeeld een incident in een kerncentrale, een incident tijdens de productie, het transport en het gebruik van radioactieve stoffen of sommige terroristische aanslagen, kan radioactief jodium vrijkomen in de atmosfeer. Wanneer we radioactief jodium opnemen in ons lichaam, wordt dit in sterke mate opgestapeld in ons schildklier. Hierdoor kan deze aan grote hoeveelheden straling blootgesteld worden wat kan leiden tot schildklierkanker, vooral bij kinderen. Inname van jodiumtabletten verhindert de opname van radioactief jodium in de schildklier waardoor deze beschermd wordt.

#### 2. HOE WORDT RADIACTIEF JODIUM OPGENOMEN IN ONS LICHAAM ?

Radioactief jodium wordt opgenomen in ons lichaam op drie manieren:

1. Inademing van lucht dat radioactief jodium bevat. Het gevaar voor inademing van radioactief jodium kan gedeeltelijk afgewend worden door binnen te blijven en ramen en deuren gesloten te houden.

2. Inname van drank of voedsel dat radioactief jodium bevat. De overheid treft maatregelen om te voorkomen dat er radioactief besmet voedsel wordt geconsumeerd bijvoorbeeld door een tijdelijk consumptieverbot van melk, groenten, ...

3. Opname doorheen de huid. Opname doorheen de intacte huid is meestal te verwaarlozen.

#### 3. HOE WERKEN JODIUMTABLETTEN ?

Een typische eigenschap van jodium (niet-radioactief en radioactief) is dat het na opname in ons lichaam wordt opgestapeld in de schildklier.

Natuurlijk (niet-radioactief) jodium is nodig voor het goed functioneren van onze schildklier. Deze kleine hoeveelheid (0,1 à 0,2 mg/dag) halen we uit onze voeding. Radioactief jodium waaraan u blootgesteld wordt, zal, zonder beschermingsmaatregelen, opgenomen worden in het lichaam en zich eveneens opstapelen in uw schildklier. Hierdoor loopt u een hoger risico op schildklierkanker.

De jodiumtabletten in deze verpakking bevatten een grote hoeveelheid natuurlijk jodium (onder de vorm van kalijumjodide waarvan 65 mg/tablet) waardoor, na inname, uw schildklier verzadigd is aan jodium (figuur 1. a).

Hierdoor kan het radioactief jodium, waaraan u eventueel wordt blootgesteld, niet meer opgenomen en opgestapeld worden in uw schildklier waardoor deze beschermd wordt (figuur 1. b). Het teveel aan jodium (niet-radioactief en radioactief) wordt snel uitgescheiden via de urine.

#### 4. HOE WORDT RADIACTIEF JODIUM OPGENOMEN IN ONS LICHAAM ?

Radioactief jodium wordt opgenomen in ons lichaam op drie manieren:

1. Inademing van lucht dat radioactief jodium bevat. Het gevaar voor inademing van radioactief jodium kan gedeeltelijk afgewend worden door binnen te blijven en ramen en deuren gesloten te houden.

2. Inname van drank of voedsel dat radioactief jodium bevat. De overheid treft maatregelen om te voorkomen dat er radioactief besmet voedsel wordt geconsumeerd bijvoorbeeld door een tijdelijk consumptieverbot van melk, groenten, ...

3. Opname doorheen de huid. Opname doorheen de intacte huid is meestal te verwaarlozen.

#### 3. HOE WERKEN JODIUMTABLETTEN INNEMEN ?

Het innemen van jodiumtabletten is een voorzorgsmaatregel die zelfs na het optreden van een nucleair ongeval niet altijd moet worden toegepast.

Als inname van de tabletten noodzakelijk is, zal de overheid u hiervan op de hoogte brengen via boodschappen op radio, TV, internet, SMS-berichten via luidsprekers.

De bescherming van uw schildklier is het doeltreffendst wanneer u de jodiumtabletten inneemt kort voor of vrijwel gelijktijdig met de blootstelling aan radioactief jodium. Wanneer u de jodiumtabletten veel te vroeg of enkele uren na de blootstelling inneemt, bent u minder beschermd. Inname meer dan 24 uur na de blootstelling biedt geen bescherming meer.

#### DE TABLETTEN MOGEN NIET WORDEN INGENOMEN OP EIGEN INITIATIEF, MAAR SLECHTS NA AANBEVELING DOOR DE OVERHEID.

#### 4. WANNEER PREVENTIEF JODIUMTABLETTEN INNEMEN ?

Het innemen van jodiumtabletten is een voorzorgsmaatregel die zelfs na het optreden van een nucleair ongeval niet altijd moet worden toegepast.

Als inname van de tabletten noodzakelijk is, zal de overheid u hiervan op de hoogte brengen via boodschappen op radio, TV, internet, SMS-berichten via luidsprekers.

drank beschikbaar is, kunt u het joodpoeder ook toevoegen aan de maaltijd van het kind. Deze jonge kinderen mogen de kwart of halve tablet niet als dusdanig inslikken. De verkregen oplossing kan niet worden bewaard en moet meteen worden opgedronken.



Figuur 4. a) Los eerst de jodiumtablet in een kleine hoeveelheid water b) Voeg deze oplossing toe aan een grotere hoeveelheid drank zoals water, fruitsaft of (afgekoelde) melk

#### 7. JODIUMTABLETTEN TIJDENS ZWANGERSCHAP EN BORSTVOEDING

Indien u zwanger bent, dient u, ongeacht uw leeftijd, de aanbevolen hoeveelheid tabletten in te nemen, omdat u hierdoor ook uw ongeboren kind beschermt. U dient wel uw arts hierover in te lichten, zodat speciale aandacht kan worden besteed aan de resultaten van de schildkliertest van de pasgeboren baby (routinetest uitgevoerd bij alle pasgeborenen). De hoeveelheid jodium aanwezig in multivitaminepreparaten volstaat NIET voor verzadiging van de schildklier en vormt geen alternatief voor de inname van de jodiumtabletten aanwezig in deze verpakking. Indien u borstvoeding geeft, dient u, ongeacht uw leeftijd, de aanbevolen hoeveelheid jodiumtabletten in te nemen. Nadien mag u de borstvoeding gewoon verder zetten. Daarboven dient de baby zelf ook zijn jodium in te nemen in de hoeveelheid aangegeven in figuur 3, bijvoorbeeld opgelost in (afgekoelde) melk. Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, nemen bij voorkeur slechts één keer de tabletten in. Slechts zeer uitzonderlijk kan een tweede, vermoedelijk lagere inname door de overheid worden aanbevolen.

#### 8. JODIUMTABLETTEN BIJ PERSONEN OUDER DAN 40 JAAR

Bij personen ouder dan 40 jaar wordt de noodzaak voor inname van de jodiumtabletten betwist. Verzadiging van de schildklier is bij die leeftijdsklasse vaak minder aangewezen omwille van twee redenen:

- Het risico op schildklierkanker ten gevolge van de opname van radioactief jodium daalt naarmate men ouder wordt.
- Bij personen ouder dan 40 jaar, is de werking van de schildklier vaker ontregeld, vooral in jodiumarme streken zoals België. Deze ontregeling verhoogt het risico op ongewenste effecten ten gevolge van de inname van jodiumtabletten.

Wanneer de werking van de schildklier sterk verstoord is, wat meestal bij ouder worden, kunnen de nadelen van inname van de tabletten (ongewenste effecten) groter worden dan het voordeel ervan (vermijden van schildklierkanker). Informeer u preventief bij uw huisarts of specialist betreffende de voordelen en nadelen van de inname.

#### 9. OMSTANDIGHEDEN WAARBIJ HET GEBRUIK VAN DE TABLETTEN MOET WORDEN VERMEDEN

Jodiumtabletten mogen niet ingenomen worden door personen die lijden aan volgende aandoeningen:

- Gekende overgevoeligheid voor jodium (een zeer zeldzame aandoening, niet te verwarren met de meer voorkomende overgevoeligheid voor contrastmiddelen gebruikt bij radiologisch onderzoek)
- Dermatitis herpetiformis of ziekte van Döhring (chronische huidziekte)
- Hypocomplementaire vasculitis (ontsteking van de vaatwanden, veroorzaakt door allergie)
- Iododerma tuberosum (zeer zeldzame huidziekte gekenmerkt door plots optreden, na inname van jodium, van puistjes die erg gelijken op die van acne, meestal op gelaat en ledematen)
- Myotonia congenita (zeer zeldzame aangeboren afwijking die gepaard gaat met stijfheid van spieren)

Indien u denkt tot één van deze categorieën te behoren, kunt u best preventief uw arts raadplegen.

#### 10. ONGEWENSTE EFFECTEN

Jodiumtabletten kunnen in zeldzame gevallen de werking van de schildklier wijzigen. Dit weegt echter niet op tegen het verhoogde risico op schildklierkanker bij het niet innemen van de tabletten.

Gevoelige personen zijn:

- Baby's waarvan de moeder tijdens de zwangerschap jodiumtabletten innam
- Pasgeborenen en baby's aan wie jodiumtabletten worden toegediend
- Personen die lijden of geleden hebben aan een schildklierziekte (overactieve schildklier (hyperthyreose) of aan nodulaire veranderingen aan de schildklier).

Indien u of uw kind behoort tot één van deze categorieën, dient u zo snel mogelijk na inname van de jodiumtabletten uw arts te raadplegen. Voorbijgaande maagklachten kunnen voorkomen, vooral wanneer de tabletten worden ingenomen op een lege maag of samen met alcoholische drank. Als deze symptomen langere tijd aanhouden, dient u uw arts te raadplegen. Indien u of uw kind tijdens de periode van een week tot drie maanden na de inname van de jodiumtabletten, klachten heeft zoals zweten, harkloppingen, gewichtsverlies, moeheid of diarree, dient u uw arts te raadplegen. Dit is zeker zo voor personen boven 40 jaar. In uitzonderlijke gevallen kan de inname van jodium leiden tot overgevoelighedenreacties zoals roodheid van de huid (rash), vochtstopeling (coedeem), pijn in de hals, lopende ogen, verkoudheidssymptomen, zwelling van de speekselklieren en koorts. De symptomen verdwijnen normaal zonder enige behandeling bij stopzetten van de inname. Bij twijfel kunt u uw arts raadplegen. Het kleine risico op overgevoelighedenreacties is geen argument om de jodiumtabletten niet te nemen.

#### 11. WAAR EN WANNEER KUNT U JODIUMTABLETTEN VERKRIJGEN ?

In een zone van 20 km rond de nucleaire site in Doel, Tihange, Mol-Dessel, Borssele (Nederland) en Chooz (Frankrijk) en 10 km rond de site in Fleurus worden bij wijze van voorzorg jodiumtabletten verdeeld aan huiseigenen, scholen, bedrijven,... Deze kunt u ahalen bij de lokale apotheek. Daarnaast beschikt de federale overheid over een grote voorraad jodiumtabletten voor verdeling in noodsituaties.

#### 12. BEWARING

Bewaar deze tabletten bij kamertemperatuur (beneden 25°C), droog, afgeschermd van licht en buiten het bereik van kinderen. Op de verpakking staat enkel de productiedatum van de tabletten. Jodiumtabletten, wanneer bewaard in hun oorspronkelijke verpakking en zoals hierboven aangegeven, zijn minstens 10 jaar bruikbaar. Een lichte geelbruine verkleuring van de tabletten is mogelijk na verloop van tijd maar dit wijzigt de doeltreffendheid van de tabletten niet en is zonder gevaar. De overheid zal de goede werking van de tabletten op gezette tijdstippen controleren. Zodra dit nodig is worden de verdeelde tabletten vervangen. Werp de oude tabletten niet weg, maar breng ze mee naar uw apotheker wanneer u gevraagd wordt een nieuwe voorraad op te halen.

#### 13. DRINGEND VERZOEK

VOLG, IN HET BELANG VAN UW EIGEN VEILIGHEID, STEEDS DE INSTRUCTIES VAN DE OVERHEID. DE OVERHEID BEOORDEELT DE SITUATIE EN KAN BIJKOMENDE BESCHERMINGSMATREGELEN TREFFEN.

#### DIE VERWENDUNG VON JODTABLETTEN (65 MG KALIJUMJODID PRO TABLETTE) IN NUKLEAREN ODER RADILOGISCHEN NOT-SITUATIONEN

##### BEIPACKZETTEL FÜR DIE BEVÖLKERUNG

###### 1. NOTSITUATIONEN, BEI DENEN RADIOAKTIVES JOD FREI WIRD

In einer gravierenden nuklearen oder radiologischen Notsituation, beispielsweise infolge eines Zwischenfalls in einem Atomkraftwerk, eines Zwischenfalls bei der Herstellung und der Verwendung radioaktiver Stoffe oder irgendeiner terroristischer Anschlag, kann radioaktives Jod in die Atmosphäre frei gesetzt werden. Wenn wir radioaktives Jod in unseren Körper aufnehmen, wird es in großem Umfang in unserer Schilddrüse angereichert. Dadurch kann diese großen Strahlungsmengen ausgesetzt werden, was vor allem bei Kindern zu Schilddrüsenkrebs führen kann. Die Einnahme von Jodtabletten verhindert die Aufnahme radioaktiven Jods in die Schilddrüse, wodurch diese geschützt wird.

###### 2. WIE WIRKEN RADIOAKTIVES JOD IN UNSEREN KÖRPER AUFGEZOGEN?

Radioaktives Jod wird in unseren Körper in drei Art und Weisen aufgenommen:  
1. Einatmen von Luft, die radioaktives Jod enthält. Die Gefahr des Einatmens radioaktiven Jods kann teilweise abgewendet werden, indem in Innenräumen geblieben wird und die Türen und Fenster geschlossen gehalten werden.

2. Einnahme von Speisen oder Getränken, die radioaktives Jod enthalten. Die Regierung ergreift Maßnahmen, um zu verhindern, dass radioaktiv kontaminierte Lebensmittel verzehrt werden, z. B. durch ein zeitlich befristetes Verbot des Konsums von Milch, Gemüse usw.

3. Aufnahme über die Haut. Die Aufnahme über die intakte Haut kann in der Regel vernachlässigt werden.

###### 3. WIE WIRKEN JODTABLETTEN?

Eine typische Eigenschaft von Jod (nicht radioaktives und radioaktives) besteht darin, dass es nach der Aufnahme in unseren Körper in der Schilddrüse angereichert wird. Natürlich ist das (nicht radioaktive) Jod notwendig für die gute Funktion unserer Schilddrüse. Diese kleine Menge (0,1 bis 0,2 mg/ Tag) entnehmen wir unserer Nahrung. Radioaktives Jod, dem Sie ausgesetzt werden, wird ohne Schutzmaßnahmen in den Körper aufgenommen und reichert sich ebenfalls in der Schilddrüse an. Dadurch besteht bei Ihnen ein erhöhtes Risiko für einen Schilddrüsenkrebs. Die Jodtabletten dieser Packung enthalten eine große Menge natürlichen Jods (65 mg Kalijumjodid/Tablette), so dass Ihre Schilddrüse nach der Einnahme mit Jod gesättigt ist (Abbildung 1. a). Dadurch kann das radioaktive Jod, dem Sie möglicherweise ausgesetzt werden, nicht mehr in Ihrer Schilddrüse angereichert werden und diese wird deshalb geschützt (Abbildung 1. b). Ein Überschuss an Jod (nicht radioaktives oder radioaktives) wird schnell über den Urin ausgeschieden.

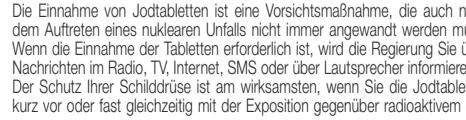


Abbildung 1. a) Sättigung der Schilddrüse mit natürlichem Jod aus den Jodtabletten b) Radioaktives Jod kann nicht in die Schilddrüse aufgenommen und in ihr angereichert werden, wodurch diese geschützt wird.

ACHTUNG: Jodtabletten schützen Ihre Schilddrüse nur gegen radioaktives Jod, aber nicht gegen andere radioaktive Stoffe oder gegen Strahlung von außen. Deshalb wird die Einnahme von Jodtabletten in der Regel durch andere Schutzmaßnahmen begleitet, wie z. B. Schutz (Aufenthalt in Innenräumen und mit geschlossenen Fenstern und Türen) sowie die Vermeidung der Aufnahme radioaktiv kontaminierten Nahrungsmittel und Getränke.

###### 4. WANN SOLLTEN PRÄVENTIVE JODTABLETTEN EINGENOMMEN WORDEN?

Die Einnahme von Jodtabletten ist eine Vorsichtsmaßnahme, die auch nach dem Auftreten eines nuklearen Unfalls nicht immer angewandt werden muss. Wenn die Einnahme der Tabletten erforderlich ist, wird die Regierung Sie über Nachrichten im Radio, TV, Internet, SMS oder über Lautsprecher informieren. Der Schutz Ihrer Schilddrüse ist am wirksamsten, wenn Sie die Jodtabletten kurz vor oder fast gleichzeitig mit der Exposition gegenüber radioaktivem Jod

aufnehmen. Wenn Sie die Jodtabletten viel zu früh oder einigen Stunden nach der Exposition innemen, sind Sie weniger geschützt. Eine Einnahme mehr als 24 Stunden nach der Exposition biedt keinen Schutz mehr.

#### DIE TABLETTEN DÜRFEN NICHT AUF EIGENE INITIATIVE EINGENOMMEN WERDEN, SONDERN NUR AUF EMPFEHLUNG DER REGIERUNG.



Abbildung 2. Schauen Sie fern oder hören Sie Radio und warten Sie auf Empfehlungen der Regierung

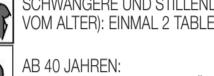
#### 5. WIE VIELE JODTABLETTEN EINNEHMEN?

Die nachfolgenden Mengen (Abbildung 3) gelten voor Jodtabletten, die 65 mg Kalijumjodid enthalten, wie jene in dieser Packung.

#### DIE EMPFOHLENE DOSIS DARF NICHT ÜBERSCHRITTEN WERDEN!



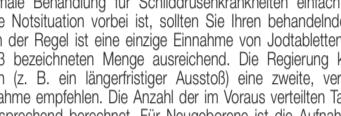
BIS 1 MONAT:  
EINMAL EIN VIERTEL DER TABLETTE



VON 1 MONAT BIS 3 JAHREN:  
EINMAL EINE HALBE TABLETTE



VON 3 BIS 12 JAHREN:  
EINMAL EINE TABLETTE



VON 13 BIS 40 JAHREN: EINMAL 2 TABLETTEN  
SCHWANGERE UND STILLENDE FRAUEN (UNABHÄNGIG VOM ALTER): EINMAL 2 TABLETTEN



AB 40 JAHREN:  
INFORMIEREN SIE SICH PRÄVENTIV BEIM HAUSARZT  
ODER EINEM SPEZIALISTEN

#### Abbildung 3: Empfohlene Menge an Jodtabletten je Altersgruppe

Wenn Sie aufgrund von Schilddrüsenproblemen Medikamente einnehmen, nehmen Sie die richtige Menge an Jodtabletten ein (Abbildung 3), nehmen aber Ihre normale Behandlung für Schilddrüsenkrankheiten einfach weiter ein. Sobald die Notsituation vorbei ist, sollten Sie Ihren behandelnden Arzt konsultieren. In der Regel ist eine einzige Einnahme von Jodtabletten in der Abbildung 3 ausreichend. Die Regierung kann in Ausnahmefällen (z. B. ein längerfristiger Ausstoß) eine zweite, vermutlich geringere Einnahme empfehlen. Die Anzahl der im Voraus verteilten Tabletten wurde dementsprechend berechnet. Für Neugeborene ist die Aufnahme auf jeden Fall auf ein Mal zu beperkt. Für schwangere und stillende Frauen ist eine zweite Einnahme sehr außergewöhnlich.

#### 6. WIE SIND DIE JODTABLETTEN EINZUNEHMEN?

Sie können die Jodtabletten am besten zuerst in einer kleinen Menge Wasser (Abbildung 4. a) auflösen und einer größeren Menge eines Getränks hinzufügen (Abbildung 4. b). Die Einnahme mit alkoholischen Getränken ist abzuraten. Wenn kein Getränk zur Verfügung steht, können Sie die Tabletten auch so einnehmen. Für Babys und Kinder unter 2 Jahren müssen Sie das Viertel oder die Hälfte der Tablette immer erst fein zerstoßen. Dieses Pulver kann dann in einer kleinen Menge Flüssigkeit aufgelöst werden und einer größeren Menge eines Getränks, wie z. B. (abgekühlter) Milch, hinzugefügt werden. Wenn kein Getränk zur Verfügung steht, können Sie das Pulver auch der Mahlzeit hinzugefügt werden. Diese Kleinkinder dürfen das Viertel oder die Hälfte der Tablette nicht im Stück hinunterschlucken. Die erhaltene Lösung kann nicht aufbewahrt werden und sollte sofort getrunken werden.

#### 7. JODTABLETTEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT

Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie unabhängig von Ihrem Alter die empfohlene Menge an Tabletten einnehmen, damit Sie dadurch auch Ihr ungeborenes Kind schützen. Sie sollten Ihren Arzt darüber informieren, so dass den Ergebnissen vom Schilddrüsentest des Neugeborenen (Routinetest, der bei allen Neugeborenen vorgenommen wird) besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden kann. Die in Multivitaminpräparaten enthaltene Menge an Jod ist NICHT ausreichend für die Sättigung der Schilddrüse und stellt keine Alternative zur Einnahme der in dieser Packung enthaltenen Jodtabletten dar. Wenn Sie stillen, sollten Sie unabhängig von Ihrem Alter die empfohlene Menge an Jodtabletten einnehmen. Danach können Sie einfach weiter stillen. Außerdem sollte das Baby selbst ebenfalls sein Jod in der in Abbildung 3 angegebenen Menge einnehmen, z. B. gelöst in (abgekühlter) Milch. Schwangere und stillende Frauen nehmen vorzugsweise nur ein Mal die Tablette ein. Nur in wirklich Ausnahmefällen kann eine zweite, vermutlich geringere Einnahme von der Regierung empfohlen werden.

#### 8. JODTABLETTEN BEI PERSONEN ÜBER 40 JAHREN

Bei Personen über 40 Jahren ist die Notwendigkeit der Einnahme von Jodtabletten umstritten. Aus zwei Gründen ist die Sättigung der Schilddrüse bei dieser Altersgruppe häufig weniger gut geeignet:

- Die Gefahr eines Schilddrüsenkrebses durch Aufnahme radioaktiven Jods nimmt mit zunehmendem Alter ab.
- Bei Personen über 40 Jahren ist die Funktion der Schilddrüse oft gestört, besonders in jodarmen Gebieten wie Belgien. Diese Störung erhöht das Risiko von Nebenwirkungen als Folge der Einnahme von Jodtabletten.

Wenn die Schilddrüse stark gestört ist, was beim Älterwerden häufiger vorkommt, können die Nachteile der Einnahme der Tabletten (Nebenwirkungen) größer sein als ihr Nutzen (Vermeidung von Schilddrüsenkrebs). Informieren Sie sich präventiv bei Ihrem Hausarzt oder Spezialisten über die Vor- und Nachteile einer Einnahme.

#### 9. UMSTÄNDE, BEI DENEN DIE VERWENDUNG DER TABLETTEN VERMIEDEN WERDEN SOLLTE

Jodtabletten dürfen nicht von Personen eingenommen werden, die an folgenden Erkrankungen leiden:

- Bekannte Überempfindlichkeit gegen Jod (eine sehr seltene Erkrankung, die nicht mit der häufiger auftretenden Überempfindlichkeit gegenüber den bei radiologischen Untersuchungen verwendeten Kontrastmitteln zu verwechseln ist)
- Dermatitis herpetiformis oder Duhring-Krankheit (chronische Hauterkrankung)
- Hypokomplementäre Vaskulitis (allergisch verursachte Entzündung der Gefäßwände)
- Jododerma tuberosum (sehr seltene Hautkrankheit, die vom plötzlichen Auftreten von Pickeln (meist im Gesicht oder an den Gliedmaßen), die jenen von Akne sehr ähneln, nach Einnahme von Jod charakterisiert ist)
- Myotonia congenita (sehr seltene angeborene Fehlbildung, die mit einer Muskelsteifheit gepaart ist)

Wenn Sie glauben, dass Sie zu einer dieser Kategorien gehören, sollten Sie am besten präventiv Ihren Arzt konsultieren.

#### 10. UNERWÜNSCHTE WIRKUNGEN

Jodtabletten können in seltenen Fällen die Funktion der Schilddrüse ändern. Dies gleicht aber das erhöhte Risiko eines Schilddrüsenkrebses bei Nichteinnehmen der Tabletten nicht aus.

Anfällige Personen sind:

- Babys, deren Mutter während der Schwangerschaft Jodtabletten eingenommen hat
- Neugeborene und Babys, denen Jodtabletten verabreicht werden
- Personen, die unter einer Schilddrüsenkrankheit (Überfunktion der Schilddrüse (Hyperthyreose) oder knötigen Veränderungen der Schilddrüse) leiden

Wenn Sie oder Ihr Kind zu einer dieser Kategorien gehören, sollten Sie nach der Einnahme der Jodtabletten so schnell wie möglich einen Arzt konsultieren. Vorübergehende Magenbeschwerden können auftreten, besonders wenn die Tabletten auf nüchternem Magen oder zusammen mit alkoholischen Getränken eingenommen werden. Wenn diese Symptome längere Zeit anhalten, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Wenn bei Ihnen oder Ihrem Kind in einem Zeitraum von einer Woche bis drei Monaten nach der Einnahme der Jodtabletten Beschwerden auftreten wie Schwitzen, Herzklagen, Gewichtsverlust, Müdigkeit oder Durchfall, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren. Das ist Sicherheit der Fall bei Personen über 40 Jahren. In Ausnahmefällen kann die Einnahme von Jod Überempfindlichkeitsreaktionen wie Rötung der Haut (Ausschlag), Flüssigkeitsanreicherung (Ödem), Schmerzen im Hals, tränende Augen, Erkältungssymptome, Schwellung der Speicheldrüsen und Fieber verursachen. Die Symptome verschwinden ohne eine Behandlung, wenn die Einnahme eingestellt wird. Bei Zweifeln kann man seinen Arzt