



# الاستعداد هو البقاء آمنًا

في البريد (KI) ترقب وصول حبوب

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة موقع [www.preparetobesafe.ca](http://www.preparetobesafe.ca)



## السلامة تستلزم

### الاستعداد

في حال وقوع حادث نووي، وهو مستبعد جداً، فإن حبوب يوديد البوتاسيوم (KI) تعتبر عنصرًا أساسيًا لبقيائك أنت وعائلتك آمنين. لا يوجد شيء مثل الاستعداد الشديد.

#### ما هو يوديد البوتاسيوم (KI)؟

KI (الاسم الكيميائي ليوديد البوتاسيوم) هو ملح يود مستقر (غير مشع). ويعتبر أحد المغذيات الأساسية اللازمة بكميات صغيرة للغدة الدرقية لتعمل بشكل صحيح. تكون مادة (KI) على شكل أقراص، ويمكن ابتلاعها بسهولة.

#### لماذا أتلقى هذه الحبوب الآن؟

إن لجنة السلامة النووية الكندية (The Canadian Nuclear Safety Commission) والمعروفة اختصارًا بـ (CNSC)، هي الوكالة الاتحادية لمراقبة التشغيل الآمن لمحطات الطاقة النووية. يتطلب الآن من جميع المنازل والمحال التجارية على بعد مسافة 10 كم

عن أي محطة نووية، الحصول على إمدادات من حبوب (KI).

#### ما هو تأثير الحبوب؟

إن فعالية حبوب (KI) راسخة ومعروفة كمانع محدد لامتناس اليود المشع من قبل الغدة الدرقية. وعندما يتم تناولها كجرعة موصى بها وفي الوقت المناسب، فإن حبوب (KI) تكون

فعالة في الحد من خطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية لدى الأفراد أو الفئات السكانية المعرضة لخطر استنشاق أو ابتلاع اليود المشع. تقوم حبوب (KI) بملء الغدة الدرقية باليود غير المشع وتمنع امتصاص الجزيئات المشعة. لا تحمي حبوب (KI) من الأنواع الأخرى من الإشعاع.

#### متى ينبغي تناولها؟

في حالة حدوث طارئ غير محتمل، فإن رئيس إدارة الخدمات الطبية في أونتاريو سيقوم بتقديم الإرشادات من خلال الإذاعة والتلفزيون والإنترنت والقنوات الأخرى المتاحة عن أين ومتى وكيف ومن قبل من ينبغي أن تؤخذ حبوب (KI). من المهم انتظار هذا الإعلان.

لا تتناول هذه الحبوب إلا إذا طلب منك ذلك. سوف تحتاج لتناول هذه الحبوب لفترة قصيرة من الزمن فقط، من المحتمل أن يكون لمدة يوم واحد إلى يومين.

#### ما هي الجرعة التي يجب تناولها؟

النساء الحوامل أو المرضعات	2 حبة (جرعة واحدة فقط)
للبالغين من العمر 18 سنة أو أكثر	2 حبة كل 24 ساعة
الأطفال من 3 - 18 سنة	1 حبة كل 24 ساعة
الأطفال من 1 شهر - 3 سنوات	½ حبة تُسحق يوميًا مع الطعام أو السوائل
الأطفال دون سن 1 شهر	¼ حبة تُدَوَّب في السوائل (جرعة واحدة فقط)

إذا لزم الأمر، وللأطفال الأصغر سنًا، يمكن سحق الأقراص في الطعام أو تذويبها في السوائل.

في حال الجرعة الزائدة، يجب الحصول على مساعدة طبية أو الاتصال بمركز مراقبة السموم على الفور. رقم الهاتف: 800-268-9017-1 أو 416-813-5900

## هل هناك أي آثار جانبية؟

إن خطر الآثار الجانبية من تناول جرعة حبوب (KI) قليل للغاية لجميع الفئات العمرية الذين تقوم الغدة الدرقية بوظيفتها الاعتيادية. أن الفائدة الإجمالية من تناول الحبوب أثناء حالات الطوارئ النووية تفوق مخاطر الآثار الجانبية.

هناك خطر متزايد من الآثار الجانبية للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الغدة الدرقية، مثل المناعة الذاتية للغدة الدرقية، ومرض جريفز (Graves)، ونقص اليود، والإصابة بتضخم الغدة الدرقية العقدية. هذه الاضطرابات هي الأكثر شيوعاً لدى البالغين وكبار السن ونادرة لدى الأطفال.

قد تحدث تأثيرات جانبية نادرة في أجزاء أخرى من الجسم، مثل آثار في الجهاز الهضمي أو فرط الحساسية كرد فعل، ولكنها تكون خفيفة عموماً.

يجب على الأشخاص الذين لديهم حساسية من مادة اليود أو لديهم اضطراب حالي في الغدة الدرقية أو في السابق، أو لديهم أية مخاوف أخرى، استشارة الطبيب أو الممرض/الممرضة قبل تناول حبوب (KI).

## ما الذي تحويه عبوة حبوب (KI) الخاصة بي؟

سوف تحتوي العبوة على 20 حبة من حبوب (KI)، وهو ما يكفي لخمس أشخاص بالغين أو 10 أطفال، أو أي مزيج منهم لمدة يومين. سيكون هذا الوقت أكثر من كافٍ لفترة التعرض لحدث نووي بعيد الاحتمال. ستحتوي العبوة أيضاً على كتيب معلومات عن حبوب (KI) وطريقة الاستعمال. إذا كنت بحاجة إلى أكثر من 20 حبة، ستكون هناك تعليمات حول كيفية تقديم طلب للحصول على المزيد منها.

## أين يجب عليّ أن أقوم بتخزينها؟

عند تخزينها في مكان جاف بين 15 و 30 درجة مئوية، فإن حبوب KI تكون فعالة لمدة تصل إلى 12 عاماً.

إذا لم تكن الكمية كافية لعائلتي أو عملي، فأين يمكنني طلب المزيد؟

لطلب المزيد من حبوب (KI)، يُرجى استخدام نموذج الطلب على الرابط [online order form](#).

## كم عدد الحبوب التي يجب أن تكون متوفرة لديّ؟

يجب أن يتوفر لكل شخص بالغ في المنزل أربعة أقراص، ويجب أن يتوفر لكل طفل حبتان. هذا الإمداد يكفي ليومين.

## في حالات الطوارئ، أين يمكنني الحصول على حبوب (KI)؟

حبوب (KI) متاحة للأطفال في المدارس الواقعة في منطقة 10 كم، وبعض المؤسسات المختارة في منطقة 10 كم مثل مرافق الرعاية الصحية. ستتوفر أقراص (KI) أيضاً للجمهور في مراكز استقبال الإخلاء، والمواقع الأخرى التي يحددها مسؤولو الطوارئ.

## كيف سيتم إبلاغي في حال حدوث حالات الطوارئ النووية؟

عن طريق صفارات الإنذار، والإذاعة والتلفزيون، والإنترنت، والاتصال الهاتفي الآلي، ووسائل التواصل الاجتماعي.

## ماذا يجب أن أفعل؟

1. اذهب إلى المنزل وقم بتشغيل الراديو أو التلفزيون للحصول على التعليمات
2. استمع إلى تقارير وسائل الإعلام
3. اتبع التعليمات التي يقدمها المسؤولون الحكوميون
4. اتبع التعليمات الخاصة بـ: الإخلاء، الإيواء في مكان، تناول حبوب (KI)، إبلاغ مركز الاستقبال للمراقبة

هل يحتمل ألا يقع الحادث النووي بسرعة كبيرة جدًا قبل التمكن من التصرف؟

كلا. من غير المحتمل جدًا وجود تسرب إشعاعي، فالأمر سيستغرق عدة ساعات أو أيام قبل اكتشاف ذلك. سيكون هناك متسع من الوقت للاستجابة لتعليمات الطوارئ.

هل يمكنني إعطاء حبوب (KI) لحيواني الأليف في حالة الطوارئ النووية؟

لا يوجد مطلب لإعطاء الحيوانات الأليفة حبوب (KI).

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

إذا كان لديك أي أسئلة أو استفسارات، يُرجى زيارة موقع [www.preparetobesafe.ca](http://www.preparetobesafe.ca). إذا كنت تريد أن تعرف المزيد عن هذا البرنامج الخاص بتوزيع حبوب (KI) في منطقة دورهام، فيُرجى الاتصال بالرقم 1-800-841-2729. وفي تورونتو، يمكنك الاتصال بالرقم 311.

إذا كانت لديك أي استفسارات صحية عن أقراص (KI)، فيُرجى مناقشتها مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو يمكنك الاتصال بـ Telehealth Ontario على الرقم 1-866-797-0000.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:

- [The Canadian Nuclear Safety Commission website](http://www.preparetobesafe.ca)
- [The Ontario Ministry of Health / Ministry of Long-Term Care website](http://www.health.gov.on.ca)