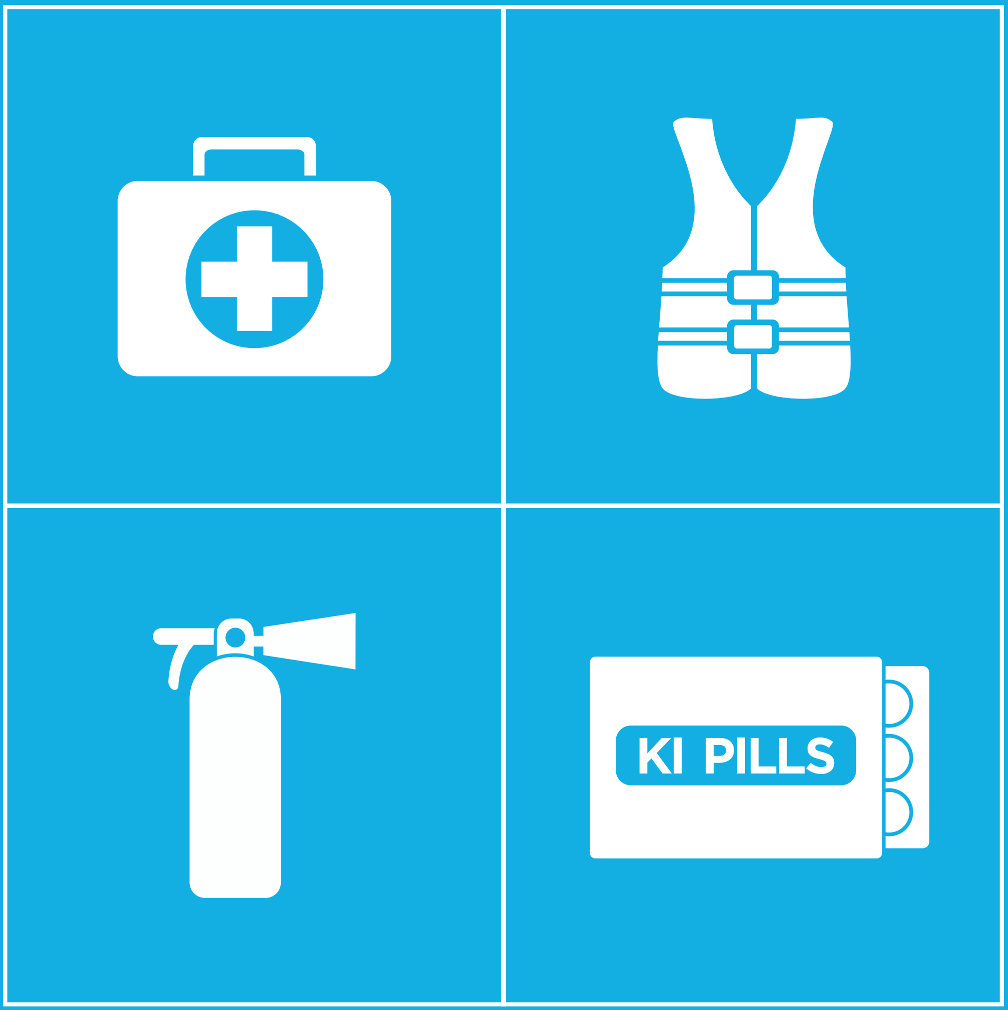

तैयार रहना सुरक्षित रहना है।

डाक से मिलने वाली अपनी KI गोलियों पर नज़र बनाए रखें।

अधिक जानकारी के लिए देखें www.preparetobesafe.ca

DURHAM REGION TORONTO ONTARIO POWER GENERATION

सुरक्षा के लिए

तैयारी ज़रूरी है।

अत्यधिक असंभावित परमाणु-संबंधी दुर्घटना की स्थिति में, पोटैशियम आयोडाइड (KI) की गोली आपको और आपके परिवार को सुरक्षित रखने वाला प्रमुख घटक है। अत्यधिक तैयार रहने से बढ़कर कोई चीज़ नहीं है।

पोटैशियम आयोडाइड (KI) क्या है?

KI (पोटैशियम आयोडाइड का रासायनिक नाम) स्थिर (रेडियोधर्मी नहीं) आयोडीन लवण है। यह एक आवश्यक पोषक तत्व है जिसकी थाइरॉयड ग्रंथि के ठीक तरह से काम करते रहने के लिए थोड़ी-थोड़ी मात्रा में आवश्यकता है। KI गोली के रूप में मिलता है और इसे आसानी से निगला जा सकता है।

मैं इसे अब क्यों प्राप्त कर रहा/रही हूँ?

कनाडियन परमाणु सुरक्षा आयोग (Canadian Nuclear Safety Commission - CNSC) एक संघीय एजेंसी है जो परमाणु केंद्रों के सुरक्षित संचालन की निगरानी करती है। परमाणु केंद्र के 10 किलोमीटर के दायरे में आने वाले सभी घरों और व्यवसायों को अब KI गोलियों की आपूर्ति प्राप्त करने की आवश्यकता है।

यह क्या करता है?

शरीर में थाइरॉयड रेडियो आयोडीन के अंतर्ग्रहण के एक विशिष्ट अवरोधक के रूप में KI की प्रभावशीलता अच्छी तरह स्थापित है। संस्तुत मात्रा में और सही समय पर लेने से, रेडियो आयोडीन को साँस से ग्रहण करने या पेट में जान� से पीड़ित होने वाले व्यक्तियों या आबादियों को होने वाले थाइरॉयड कैंसर के जोखिम को KI प्रभावी रूप से कम करता है। KI थाइरॉयड को ग़ैर-रेडियोधर्मी आयोडीन से भर देता है और रेडियोधर्मी अणुओं के अंतर्ग्रहण को रोकता है। KI अन्य प्रकार के विकिरण के प्रति रक्षा नह�� करता है।

मुझे गोलियाँ कब लेनी चाहिए?

किसी असंभावित आपातकालीन स्थिति में, जिसके परिणामस्वरूप विकिरण के उत्सर्जन का सामना जन-सामान्य को करना पड़ता है, ओंटारियो के मुख्य स्वास्थ्य चिकित्सा अधिकारी (Chief Medical Officer of Health for Ontario) द्वारा रेडियो, टीवी, इंटरनेट, और अन्य उपलब्ध चैनलों के माध्यम से निर्देश दिया जाएगा कि KI की गोलियाँ कहाँ, कब, कैसे और किसको लेनी चाहिए। इस अधिसूचना की प्रतीक्षा करना महत्वपूर्ण है।

जब तक ऐसा करने का निर्देश न दिया जाए, तब तक गोलियाँ न लें। आपको संभवतः केवल 1 - 2 दिन की अल्पावधि के लिए गोलियाँ लेने की ज़रूरत होगी।

मुझे कितनी गोलियाँ लेनी चाहिए?

गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाएँ	2 गोलियाँ (केवल 1 खुराक)
वयस्क 18+	प्रत्येक 24 घंटे में 2 गोलियाँ
3 - 18 साल की आयु तक के बच्चे	प्रत्येक 24 घंटे में 1 गोली
1 महीने से 3 साल की आयु तक के बच्चे	प्रत्येक दिन ½ गोली पिसी हुई खाद्य-पदार्थ या तरल पदार्थों में
1 महीने से कम उम्र वाले बच्चे	¼ गोली तरल पदार्थों में घुली हुई (केवल 1 खुराक)

यदि आवश्यक हो, और छोटे बच्चों के लिए, गोलियों को खाद्य-पदार्थों (भोजन) में पीसकर या तरल पदार्थों में घोलकर दिया जा सकता है।

अधिक मात्रा में (ओवरडोज) लेने की स्थिति में, चिकित्सा सहायता प्राप्त करें या तुरंत विष नियंत्रण केंद्र (Poison Control Centre) पर कॉल करें। फ़ोन 1-800-268-9017 या 416-813-5900

क्या इसके कोई दुष्प्रभाव हैं?

KI की खुराक लेने से दुष्प्रभावों का जोखिम उन सभी आयु समूहों के लिए बेहद कम होता है, जिनकी थाइरॉयड (गलग्रंथि) सामान्य ढंग से कार्य कर रही हैं। किसी परमाणु-संबंधी आपात स्थिति के दौरान समग्र लाभ का पलड़ा दुष्प्रभावों के जोखिम के पलड़े से भारी होता है।

थाइरॉयड विकारों वाले लोगों के लिए दुष्प्रभावों के जोखिम में वृद्धि होती है यानी ऑटो-इम्यून थाइरॉयडाइटिस, ग्रेव्स (Graves’) रोग, आयोडीन की कमी और नोड्यूलर गॉइटर (गाँठदार घेंघा)। ये विकार वयस्कों और बुज़ुर्गों में अधिक आम हैं, और बच्चों में विरले ही मिलते हैं।

शरीर के अन्य भागों पर विरले ही होने वाले दुष्प्रभाव, जैसे कि जठरांत्र प्रभाव या अतिसंवेदनशीलता संबंधी प्रतिक्रिया, हो सकते हैं लेकिन ये आमतौर पर हल्के होते हैं।

ऐसे लोग जो आयोडीन के प्रति संवेदनशील हैं, जिन्हें वर्तमान में या पहले से ही थाइरॉयड विकार है, या कोई अन्य समस्याएँ हैं, उन्हें KI लेने से पहले अपने डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर से परामर्श कर लेना चाहिए।

मेरे KI गोली के पैकेज में क्या शामिल है?

पैकेज में KI की 20 गोलियाँ शामिल होंगी, जो दो दिन के लिए पाँच वयस्कों या 10 बच्चों, या इनके किसी भी संयोजन के लिए पर्याप्त होंगी। असंभावित परमाणु-संबंधी घटना की स्थिति में किसी भी संपर्क (एक्सपोज़र) की अवधि के

लिए यह मात्रा पर्याप्त से भी अधिक होगी। पैकेज में KI गोलियों और उनके उपयोग के बारे में जानकारी संबंधी पुस्तिका भी शामिल होगी। यदि आपको 20 से अधिक गोलियों की आवश्यकता है, तो अधिक गोलियों का ऑर्डर कैसे दिया जाए, इसके तरीके के बारे में निर्देश दिए जाएँगे।

मैं उन्हें कहाँ भंडारित (स्टोर) करूँ?

जब 15 से 30 डिग्री सेल्सियस के बीच शुष्क स्थान पर भंडारित किया जाता है, तो KI की गोलियाँ 12 साल तक के लिए प्रभावी होती हैं।

यदि यह मेरे परिवार या व्यवसाय के लिए पर्याप्त नहीं है, तो मैं अधिक के लिए कहाँ ऑर्डर कर सकता/सकती हूँ?

अधिक KI गोलियाँ ऑर्डर करने के लिए, कृपया हमारे ऑनलाइन ऑर्डर फॉर्म का उपयोग करें।

मेरे पास कितनी गोलियाँ होनी चाहिए?

घर के प्रत्येक वयस्क के लिए चार गोलियाँ उपलब्ध होनी चाहिए, और प्रत्येक बच्चे के लिए दो गोलियाँ उपलब्ध होनी चाहिए। यह दो दिनों की आपूर्ति (सप्लाई) के लिए पर्याप्त है।

आपातकालीन स्थिति में, मुझे KI गोलियाँ और कहाँ मिल सकती हैं?

KI गोलियाँ 10 किमी के क्षेत्र में स्कूलों में बच्चों के लिए, और 10 किमी के क्षेत्र में चुनिंदा संस्थानों, जैसे कि स्वास्थ्य देखभाल सुविधा-केंद्र (फैसिलिटीज़) में उपलब्ध हैं। KI की गोलियाँ इवैकुएशन रिसेप्शन सेंटर्स और आपातकालीन अधिकारियों द्वारा निर्दिष्ट किए गए अन्य स्थानों पर भी जन सामान्य के लिए उपलब्ध रहेंगी।

परमाणु संबंधी आपात स्थिति में मुझे किस प्रकार सूचित किया जाएगा?

सायरन, रेडियो, टेलीविज़न, इंटरनेट, स्वचालित टेलीफ़ोन कॉल और सोशल मीडिया के माध्यम से।

मुझे क्या करना चाहिए?

1. अंदर जाएँ और निर्देशों को सुनने के लिए अपना रेडियो या टेलीविज़न चालू करें
2. मीडिया रिपोर्टों को सुनें
3. सरकारी अधिकारियों द्वारा दिए गए निर्देशों का पालन करें
4. इनके संबंध में निर्देशों का पालन करें: इवैकुएशन (जगह खाली करना), अंदर किसी सुरक्षित स्थान पर रुके रहना (आश्रय-स्थल), KI की गोलियाँ लेना, निगरानी के लिए रिसेप्शन सेंटर में रिपोर्ट करना

क्या कोई परमाणु दुर्घटना इतनी तेज़ी से घटित नहीं होगी कि उसके संबंध में प्रतिक्रिया न की जा सके?

नहीं। किसी रेडियोधर्मी उत्सर्जन की बेहद असंभावित घटना में, इसे घटित होने में कई घंटे और दिन लगेंगे। आपातकालीन निर्देशों पर प्रतिक्रिया करने के लिए समय रहेगा।

क्या मैं परमाणु-संबंधी आपात स्थिति में अपने पालतू जानवरों को KI की गोलियाँ दे सकता/सकती हूँ?

पालतू जानवरों को KI की गोलियाँ देने की कोई आवश्यकता नहीं है।

मुझे और अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

यदि आपके कोई प्रश्न या आपकी कोई चिंताएँ हैं, तो कृपया www.preparetobesafe.ca देखें। यदि आप डरहम रीजन (क्षेत्र) में इस KI वितरण कार्यक्रम के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं, तो कृपया 1-800-841-2729 पर कॉल करें; टोरंटो में आप 311 पर कॉल कर सकते हैं।

यदि आपके पास KI की गोलियों से संबंधित स्वास्थ्य संबंधी कोई भी प्रश्न है, तो कृपया अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ चर्चा करें या आप Telehealth Ontario से 1-866-797-0000 पर संपर्क कर सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए, कृपया देखें:

- कनाडियन परमाणु सुरक्षा आयोग की वेबसाइट
- ओंटारियो स्वास्थ्य मंत्रालय/दीर्घकालिक देखभाल मंत्रालय की वेबसाइट