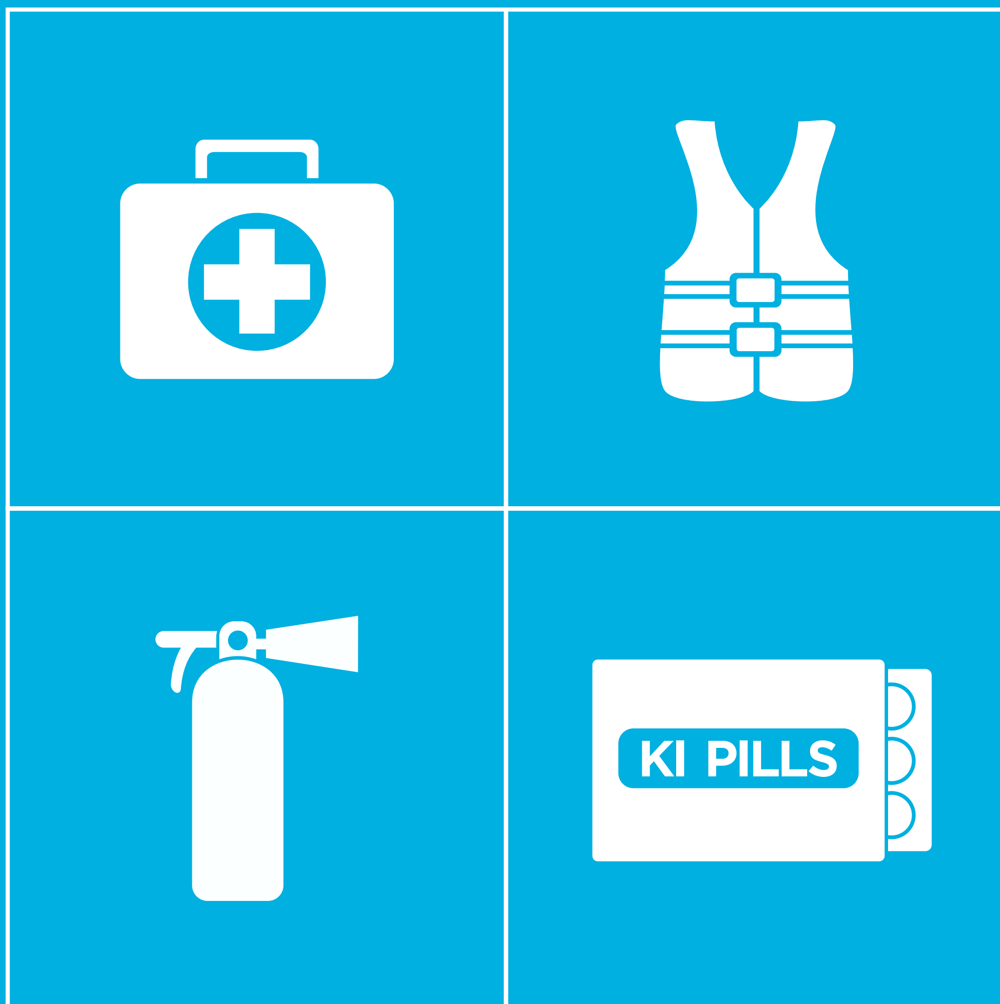

تیار رہنا محفوظ رہنا ہے.

کی گولیوں پر نگاہ رکھیں۔ KI اپنی میل میں

مزید معلومات کے لئے ملاحظہ کریں www.preparetobesafe.ca

DURHAM REGION

TORONTO

ONTARIO POWER GENERATION

حفاظتی تدابیر

تیاری.

خدا نخواستہ اگر کوئی ایٹمی حادثہ ہو جائے، تو پوٹاشیم آئوڈائڈ (KI) گولی آپ اور آپکے اہلِ خانہ کو محفوظ رکھنے کے لئے ایک اہم جُز ہے۔ پوری طرح سے تیار رہنا ممکن نہیں ہے۔

پوٹاشیم آئوڈائڈ (KI) کیا ہے؟

KI (پوٹاشیم آئوڈائڈ کا کیمیائی نام) ٹھوس آئوڈین نمک ہے (تابکار نہیں)۔ یہ وہ ضروری غذائیت ہے جس کی تائیرائڈ گلٹی کی مناسب طریقے سے کام کرنے کے لیئے تھوڑی مقدار میں ہوتی ہے۔ KI گولی کی شکل میں آتا ہے اور اسے آسانی سے نگل لیا جاسکتا ہے۔

میں اب یہ کیوں وصول کر رہا ہوں؟

کینیڈا کا نیوکلیئر سیفٹی کمیشن (Canadian Nuclear Safety Commission - CNSC) وہ وفاقی ادارہ ہے جو جوہری اسٹیشنوں کے محفوظ آپریشن پر نظر رکھتا ہے جوہری اسٹیشن سے 10 کلومیٹر کے فاصلے پر تمام گھروں اور کاروباری اداروں کو KI گولیوں کی فراہمی ضروری ہے۔

یہ کیا کرتا ہے؟

تھائرائیڈ ریڈیوآئوڈین اپٹیک کا ایک مخصوص بلاکر کے طور پر KI کی تاثیرکو اچھی طرح سے قائم رکھتا ہے جب تجویز کردہ خوراک میں اور صحیح وقت پر لیا جائے، تو KI تائرواڈ کے کینسر کے خطرے کوافراد یا آبادی میں کم کرنے میں موثرہوتی ہے جو ریڈیوآئوڈین کو سانس میں لینے یا ادخال کے خطرے میں ہوں۔ KI غیر تابکار آئوڈین کے ذریعہ تھائیرائڈ کو بھرتا ہے اور تابکار مالیکیولوں کی مقدار کو روکتا ہے۔ KI دیگر قسم کی تابکاری سے حفاظت نہیں کرتا ہے۔

مجھے کب لینا چاہئے؟

کسی ایسی غیر متوقع ہنگامی صورتِ حال میں جس کے نتیجے میں عوام کے لئے تابکاری جاری ہوجائے، اونٹاریو کے چیف میڈیکل آفیسر آف ہیلتھ ریڈیو، ٹی وی، انٹرنیٹ اور دیگر دستیاب چینلز کے ذریعے ہدایات فراہم کریں گے کہ KI کو کہاں، کب، کیسے اور کس کے ذریعے لیا جانا چاہئے۔ اس نوٹیفکیشن کا انتظار کرنا ضروری ہے

جب تک ایسا کرنے کی ہدایت نہ ہو تب تک گولیاں نہ لیں۔ آپ کو صرف ایک مختصر مدت کے لئے گولیاں لینے کی ضرورت ہوگی ، ممکنہ طور پر 1 - 2 دن

مجھے کتنا لینا چاہئے؟

حاملہ یا بچے کو دودھ پلانے والی خواتین	2 گولیاں (صرف ایک ہی خوراک)
بالغ 18+	ہر 24 گھنٹے میں 2 گولیاں
بچے 3 - 18	ہر 24 گھنٹے میں 1 گولی
بچے 1 ماہ - 3 سال	½ گولی روزانہ کھانے یا سیال چیزوں میں پیس کر ڈالی جائے
1 ماہ سے کم عمر کے بچے	¼ گولی سیال چیزوں میں گھلی ہوئی (صرف 1 خوراک)

اگر ضروری ہو تو، اور چھوٹے بچوں کے لئے، گولیوں کو کھانے میں پیس دیا جاسکتا ہے یا مائعات میں تحلیل کیا جاسکتا ہے

ضرورت سے زیادہ مقدار کی صورت میں، طبی مدد حاصل کریں یا زہر کنٹرول سنٹر کو فوری کال کریں۔ فون کریں 1-800-268-9017 یا 416-813-5900

کیا اس کے کوئی ضمنی اثرات ہیں؟

KI کی خوراک لینے سے مضر اثرات کا خطرہ اُن تمام عمر افراد کے لئے بہت کم ہے جن کا عام طور پر تھائرئڈ مناسب کام کرتا ہے۔ جوہری ہنگامی صورتحال کے دوران مجموعی طور پر فائدہ ضمنی اثرات کے خطرے سے کہیں زیادہ ہے۔

تھائرائیڈ کے عارضے میں مبتلا افراد کے ضمنی اثرات کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے جیسا کہ خودکار تھائرائیڈ، گھینگا، آئوڈین کی کمی اور گرہ دار گلہڑ۔ یہ عوارض بڑوں اور بوڑھوں میں زیادہ پائے جاتے ہیں، اور یہ بچوں میں بہت کم ہوتے ہیں۔

جسم کے دوسرے حصوں میں غیر معمولی ضمنی اثرات جیسے حساسیت کے ردِ عمل میں معدے کے اثرات ہوسکتے ہیں لیکن عام طور پر وہ ہلکے ہوتے ہیں۔

وہ لوگ جو آئوڈین کے تئیں حساس ہیں، ان میں موجودہ یا پہلے سے تھائیرائڈ کی خرابی ہے، یا ان کو کوئی اور خدشات ہیں،تو KI لینے سے پہلے اپنے ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے رجوع کریں۔

میرے KI گولی پیکیج میں کیا شامل ہے؟

پیکیج میں 20 KI گولیاں شامل ہوں گی، جو پانچ بالغوں یا 10 بچوں کے لئے کافی ہیں، یا دو دن کے لیئے کسی بھی مجموعے میں۔ یہ ایک غیر متوقع جوہری واقعہ کی زد میں آنے کی مدت کے لئے کافی وقت سے زیادہ ہوگا پیکیج میں KI گولیاں اور استعمال سے متعلق معلومات کا ایک کتابچہ بھی ہوگا۔ اگر آپ کو 20 سے زیادہ گولیوں کی ضرورت ہو، تو مزید آرڈر دینے کے طریقے کے بارے میں ہدایات موجود ہوں گی۔

میں انہیں کہاں محفوظ رکھوں؟

جب خشک جگہ پر15 اور30 ڈگری سینٹی گریڈ کے درمیان ذخیرہ کیا جاتا ہے تو، KI گولیاں 12 سال تک موثر رہتی ہیں۔

اگر یہ میرے اہل خانہ یا کاروبار کے لئے کافی نہیں ہے تو میں کہاں سے زیادہ آرڈر کرسکتا ہوں؟

مزید KI گولیوں کا آرڈر کرنے کے لئے براہ کرم ہمارا آن لائن آرڈر فارم استعمال کریں۔

مجھے کتنی گولیاں رکھنی چاہئیں؟

گھر کے ہر بالغ شخص کو چار گولیاں دستیاب ہونی چاہئیں، اور ہر بچے کو دو گولیاں دستیاب ہونی چاہئیں۔ یہ دو دن کی فراہمی کے لئے کافی ہے۔

کسی ہنگامی صورتحال میں، میں مزید KI کی گولیاں کہاں سے حاصل کرسکتا ہوں؟

10 کلومیٹر زون کے اسکولوں میں KI گولیاں بچوں کے لئے دستیاب ہوتی ہیں، اور 10 کلومیٹر زون کے مُنتخب ادارے جیسا کہ صحت کی دیکھ بھال کی سہولیات کے مراکز۔ KI گولیاں عوام کو انخلاء کے استقبالیہ مراکز اور دیگر مقامات پر بھی دستیاب ہوں گی جو ہنگامی عہدیداروں نے مُتعین کیئے ہیں

ایٹمی ہنگامی صورتحال کی صورت میں مجھے کیسے مطلع کیا جائے گا؟

سائرن، ریڈیو، ٹیلی ویژن، انٹرنیٹ، خودکار ٹیلیفون کال اور سوشل میڈیا۔

میں کیا کروں؟

1. اندر جاکر ہدایات کے لئے اپنے ریڈیو یا ٹیلی ویژن کو آن کریں
2. میڈیا رپورٹس سُنیں
3. سرکاری عہدیداروں کے ذریعہ فراہم کردہ ہدایات پر عمل کریں
4. درج ذیل ہدایات پرعمل کریں: انخلاء، جگہ پر پناہ لینا، KI گولیاں لینا، مانیٹرنگ کے لئے استقبالیہ مرکز کو اطلاع دینا

کیا کوئی جوہری حادثہ اتنی جلدی پیش آئے گا کہ ردعمل کا وقت نہ مل سکے؟

نہیں۔ کسی خدانخواستہ تابکار کے جاری ہونے کی صورتِ حال میں، اس کے سامنے آنے میں کئی گھنٹے اور دن لگیں گے۔ ہنگامی ہدایات پر عمل کرنے کا وقت ملے گا

کیا میں ایٹمی ہنگامی صورتحال میں اپنے پالتو جانوروں کوKI کی گولیاں دے سکتا ہوں؟

پالتو جانورکو KI گولیاں دینے کی ضرورت نہیں ہے

میں مزید معلومات کہاں سے حاصل کرسکتا ہوں؟

اگر آپ کو کوئی سوالات یا خدشات ہیں تو ملاحظہ کیجیے www.preparetobesafe.caاگر آپ ڈرہم ریجن میں KI کی تقسیم کے پروگرام کے بارے میں مزید جاننا چاہتے ہیں تو، براہ کرم 1-800-841-2729 پر کال کریں۔ ٹورنٹو میں آپ 311 پر فون کرسکتے ہیں۔

اگر آپکو KI گولیوں اور صحت سے متعلق کوئی سوالات ہیں تو، براہ کرم اپنے صحت فراہم کنندہ سے تبادلہ خیال کریں یا ٹیلی ہیلتھ اونٹاریو سے 10000 پر رابطہ کریں۔

مزید معلومات کے لئے، براہ کرم ملاحظہ کریں:

- کینیڈا کے نیوکلیئر سیفٹی کمیشن کی ویب سائٹ
- اونٹاریو کی وزارت صحت / وزارت طویل مدتی نگہداشت کی ویب سائٹ