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 असंभाव्य परमाणु-संबंधी दुर्घटना की स्थिति में, पोटाशियम आयोडाइड (KI) की गोली आपको और आपके परिवार को सुरक्षित रखने वाला प्रमुख घटक है । अत्यधिक तैयार रहने से बढ़ कर कोई चीज नहीं।

पोटाशियम आयोडाइड (KI) क्या है?

KI (पोटाशियम आयोडाइड का रासायनिक नाम) स्थिर (रेडियोधर्मी नहीं) आयोडीन नमक है। यह थॉयराइड ग्रंथि के ठीक तरह काम करते रहने के लिए थोड़ी-थोड़ी मात्रा में आवश्यक पोषक तत्व 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?

कैनेडियन परमाणु सुरक्षा आयोग (Canadian Nuclear Safety Commission - CNSC) एक संघीय एजेंसी है जो परमाणु केंद्रों के सुरक्षित संचालन पर निगरानी रखता है। इसकी अब अपेक्षा है कि परमाणु केंद्र से 10 कि.मी. के भीतर स्थित सभी घरों और व्यवसायों को KI गोलियों की आपूर्ति प्राप्त करनी चाहिए। अब तक, गोलियाँ केवल दवा की दुकानों में उपलब्ध होती थीं। CNSC की अब अपेक्षा है कि वर्धित सुरक्षा मानकों की दृष्टि से इन्हें प्रत्येक घर और व्यवसाय को भेजा जाए।

यह क्या करता है?

थॉयराइड रेडियो आयोडीन के 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 जाने से पीड़ित होने वाले व्यक्ति या व्यक्तियों को होने वाले थॉयराइड कैंसर के जोखिम को KI प्रभावी रूप से कम करता है। KI थॉयराइड को ग़ैर-रेडियोधर्मी आयोडीन से भर देता है और रेडियोधर्मी अणुओं के अंतर्ग्रहण को रोकता है। KI अन्य प्रकार के विकिरण के प्रति रक्षा नहीं करता है।

मुझे गोलियाँ कब लेनी चाहिए?

किसी अप्रत्याशित आपात स्थिति में, ओंटारियो के मुख्य स्वास्थ्य चिकित्सा अधिकारी (Chief Medical Officer of Health) द्वारा रेडियो, टी.वी., इंटरनेट और अन्य उपलब्ध चैनलों के माध्यम से निर्देश दिया जाएगा कि कहाँ, कब और किसको KI की गोलियाँ लेनी होगी। इस सूचना की प्रतीक्षा करना महत्वपूर्ण है। जब तक ऐसा करने के लिए कहा न जाए गोलियाँ न लें। आपको संभवतः केवल 1-2 दिन की अल्पावधि में गोलियाँ लेने की ज़रूरत होगी।

मेरे KI गोली के पैकेज में क्या शामिल है?

पैकेज में 20 KI गोलियाँ शामिल होंगी, जो दो दिन के लिए पाँच वयस्क या 10 बच्चे या इनके किसी भी संयोजन के लिए पर्याप्त होंगी। असंभाव्य परमाणु-संबंधी घटना में किसी भी एक्सपोज़र की अवधि के लिए यह मात्रा पर्याप्त होगी। पैकेज में KI गोलियों और उनके उपयोग के बारे में जानकारी संबंधी पुस्तिका भी शामिल होगी। यदि आपको 20 से अधिक गोलियों की ज़रूरत है तो अधिक गोलियों का ऑर्डर करने के लिए निर्देश भी होंगे।

मुझे कितनी गोलियाँ लेनी चाहिए?

गर्भवती या स्तनपान कराने वाली महिलाएँ	2 गोलियाँ (केवल 1 खुराक़)
वयस्क **18+**	2 गोलियाँ प्रत्येक 24 घंटों में
बच्चे **3 - 18**	1 गोली प्रत्येक 24 घंटों में
बच्चे **1** महीने से **3** वर्ष तक	½ गोली पिसी हुई खाद्य या तरल पदार्थ के साथ हर दिन
1 महीने से कम उम्र वाले बच्चे	¼ गोली तरल पदार्थ में घुली हुई (केवल 1 खुराक़)

यदि आवश्यक हो, और छोटे बच्चों के लिए, गोलियों के चूरे को खाद्य पदार्थ में मिलाया या तरल पदार्थ में घोला जा सकता है।

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

क्या इसके कोई दुष्प्रभाव हैं?

सामान्य थॉयराइड क्रिया वाले सभी उम्र के समूहों के लिए KI की खुराक़ लेने के दुष्प्रभावों का जोखिम बहुत कम है। किसी परमाणु-संबंधी आपात स्थिति के दौरान समग्र लाभ दुष्प्रभाव के जोखिम से कहीं ज़्यादा हैं।

थाइरॉइड में स्व-प्रतिरक्षित सूज़न , ग्रेव रोग, आयोडीन की कमी और गाँठदार घेंघा जैसे थॉयराइड विकार वाले लोगों के लिए दुष्प्रभावों का अधिक जोखिम है। ये विकार वयस्कों और बुज़ुर्गों में सामान्य, और बच्चों में दुर्लभ हैं।

शरीर के अन्य भागों में दुर्लभ दुष्प्रभाव, जैसे कि जठरांत्र प्रभाव या अतिसंवेदनशील प्रतिक्रिया हो सकती है लेकिन आम तौर पर यह हल्का होते हैं।

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

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

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

मुझे क्या करना चाहिए?

1. अंदर जाएँ और निर्देश सुनने के लिए अपना रेडियो या टेलीविज़न चालू करें
2. मीडिया रिपोर्ट सुनें
3. सरकारी अधिकारियों द्वारा प्रदान किए गए निर्देशों का पालन करें
4. इनके संबंध में निर्देशों का पालन करें: जगह ख़ाली करना, आश्रय स्थल, KI की गोलियाँ लेना, निगरानी के लिए रिसेप्शन सेंटर में रिपोर्ट करना

क्या परमाणु-संबंधी दुर्घटना बहुत तेज़ी से नहीं घटती है कि प्रतिक्रिया कर सकें?

नहीं। रेडियोधर्मी निस्तार की बेहद असंभाव्य स्थिति में इसका प्रभाव होने में कई घंटे और दिन लग सकते हैं। आपातकालीन निर्देशों पर प्रतिक्रिया करने के लिए समय रहेगा।

मुझे और अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?

यदि आपके कोई सवाल या चिंताएँ हैं तो कृपया www.preparetobesafe.ca देखें। यदि आप डरमह मषेतस् में इस KI कस्वतरण कायस् मरम के बारे में अकस्धक जानकारी परसपस्त करना चाहते हैं तो कृपया 1-800-841-2729 पर फ़ोन करें; टोरंटो में आप 311 पर फ़ोन कर सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए, आप 1-866-797-0000 पर टेलीहेल्थ ओंटारियो से भी संपर्क कर सकते हैं।

DURHAM REGION

TORONTO

ONTARIO POWER GENERATION