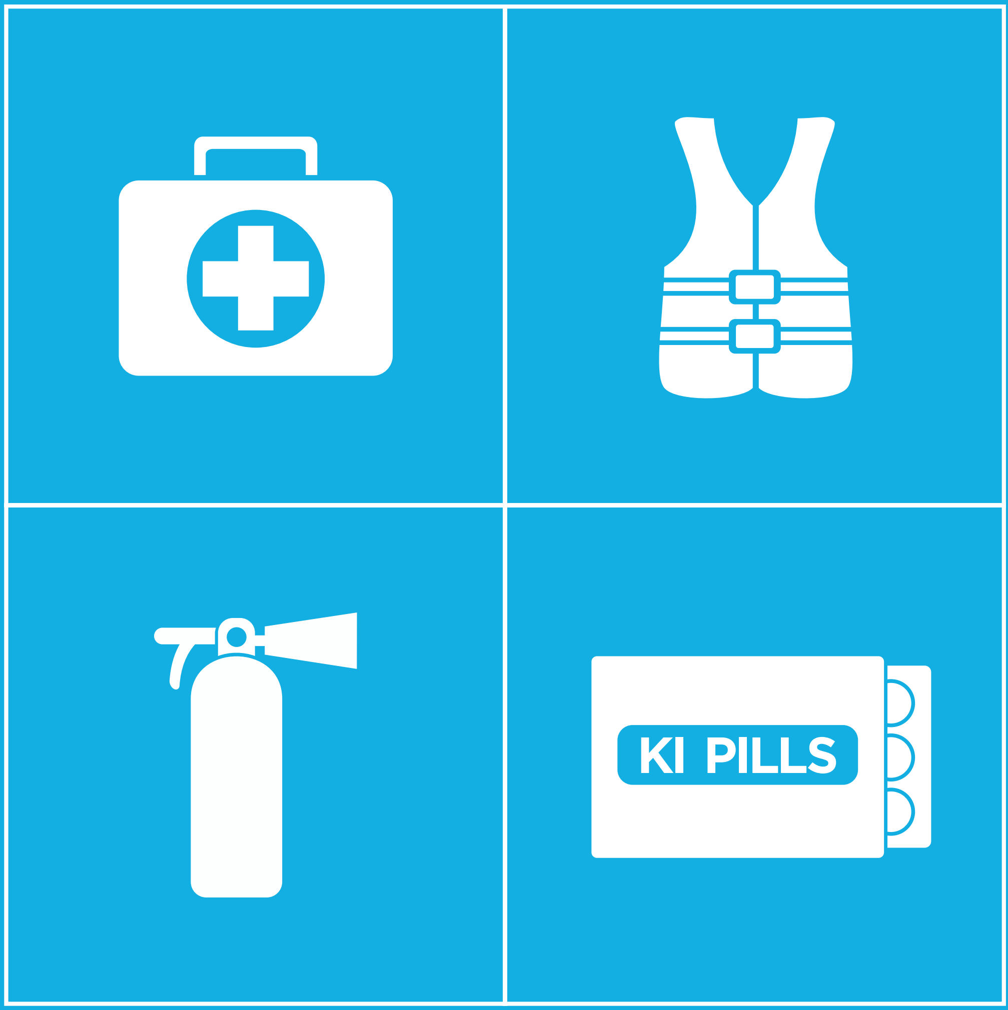

தயாராக இருப்பதென்பது பாதுகாப்பாக இருப்பதாகும்.

அஞ்சலில் வரும் உங்கள் KI மாத்திரைகள் குறித்துக் ஒரு கண் வைத்திருங்கள்.

மேலதிக தகவல்களுக்குப் பார்வையிடவும்

www.preparetobesafe.ca

DURHAM REGION
TORONTO
ONTARIO POWER GENERATION

பாதுகாப்புக்குத்

தயாரிப்புத் தேவைப்படுகிறது.

அணு விபத்து ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம் இல்லாத நிலையில், உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க ஒரு பொட்டாசியம் அயோடைட்டு (KI) மாத்திரை என்பது ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். அதிகூடிய தயார் நிலையில் இருப்பது என்று எதுவுமே இல்லை.

பொட்டாசியம் அயோடைட்டு (KI) என்றால் என்ன?

KI (பொட்டாசியம் அயோடைட்டுக்கான இரசாயனப் பெயர்) இது ஒரு நிலையான (கதிரியக்கம் அற்ற) அயோடின் உப்பாகும். தைராய்டு சுரப்பியானது சரியாக செயற்படுவதற்கு இது சிறிய அளவில் தேவைப்படும் அத்தியாவசியமான ஒரு ஊட்டச்சத்தாகும். KI குளிசை வடிவத்தில் கிடைக்கின்றது. மற்றும் இதனை எளிதில் விழுங்கலாம்.

நான் ஏன் இதனை இப்போது கிடைக்கப் பெறுகின்றேன்?

கனடிய அணுசக்திப் பாதுகாப்பு ஆணையம் (The Canadian Nuclear Safety Commission - CNSC)) என்பது அணுசக்தி நிலையங்களின் பாதுகாப்பான செயல்பாட்டைக் கண்காணிக்கும் மத்திய ஆட்சிக்கு உட்பட்டதொரு நிறுவனம் ஆகும். ஒரு அணுசக்தி நிலையத்திலிருந்து 10 கி.மீ தூரத்திற்குள் உள்ள அனைத்து வீடுகளுக்கும் வணிகங்களுக்கும் இப்போது KI மாத்திரைகள் வழங்கப்படல் வேண்டும் என்று அது தற்போது கோருகின்றது.

அது எதனைச் செய்யும்?

தைராய்டு ரேடியோயோடின் அதிகரிப்பின் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க தடுப்பானாக KI இன் செயல்திறனானது நன்கு நிறுவப்பட்டுள்ளது.

இதனைப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவிலும் சரியான நேரத்திலும் எடுத்துக் கொள்ளும்போது, ரேடியோயோடினை உட்சுவாசிக்கும் அல்லது உட்கொள்ளும் தனிநபர்கள் அல்லது பொது மக்களில் தைராய்டு புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைப்பதில் KI பயனுள்ளதாக இருக்கின்றது.

KI ஆனது தைராய்டை கதிரியக்கமல்லாத (nonradioactive} அயோடின் கொண்டு

நிரப்புகின்றது, மற்றும் கதிரியக்க மூலக்கூறுகளின் வளர்ச்சியையும் தடுக்கின்றது. ஆனால் KI ஆனது ஏனைய வகையான கதிர்வீச்சுக்களிலிருந்தும் பாதுகாக்காது.

நான் எப்போது இதனை எடுக்க வேண்டும்?

மிக அரிதாக நிகழக்கூடிய பொதுமக்கள் மீது கதிர்வீச்சு வெளியாகும் ஒரு அவசரகால நிகழ்வின்போதுநிலைமையில், ஒன்ராறியோ சுகாதாரத் துறையின் தலைமை மருத்துவ அதிகாரி, வானொலி, தொலைக்காட்சி, இணையம் மற்றும் இருக்கக்கூடிய பிற ஊடகங்கள் மூலம் எங்கு, எப்போது, எப்படி, யாரால் KI எடுக்கப்பட வேண்டும் என்னும் அறிவுறுத்தல்களை வழங்குவார் இந்த அறிவிப்புக்காக காத்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

அவ்வாறு செய்ய அறிவுறுத்தப்படாவிட்டால் இம் மாத்திரைகளை எடுக்க வேண்டாம். நீங்கள் ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே மாத்திரைகளை எடுக்க வேண்டும், ஒருவேளை 1 - 2 நாட்கள்.

நான் எவ்வளவு எடுக்க வேண்டும்?

கர்ப்பிணிகள் அல்லது தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள்	2 மாத்திரைகள் (1 ஒற்றை டோஸ் மட்டும்)
18+ வயது வந்தவர்கள்	ஒவ்வொரு 24 மணி நேரத்திற்கும் 2 மாத்திரைகள் வீதம்
3 - 18 வயதுள்ள பிள்ளைகள்	ஒவ்வொரு 24 மணி நேரத்திற்கும் 1 மாத்திரை வீதம்
1 மாதம் - 3 ஆண்டுகள் வயதுள்ள பிள்ளைகள்	தினசரி ½ மாத்திரை உணவுடன் அல்லது திரவங்களுடன் நொருக்கப்பட்டு
1 மாதத்திற்குட்பட்ட குழந்தைகள்	¼ மாத்திரை திரவங்களில் கரைக்கப்பட்டு (1 ஒற்றை டோஸ் மட்டும்)

தேவைப்பட்டால், இளவயதுக் குழந்தைகளுக்கு, மாத்திரைகளை உணவில் நொருக்கி அல்லது திரவங்களில் கரைத்து வழங்கலாம்.

அதிகப்படியான அளவு வழங்கப்பட்ட நிலை ஏற்பட்டால், மருத்துவ உதவியைப் பெறுங்கள் அல்லது உடனடியாக விஷக் கட்டுப்பாட்டு மையத்தை அழைக்கவும். தொலைபேசி 1-800-268-9017 அல்லது 416-813-5900

இதனால் பக்க விளைவுகள் ஏதாவது உண்டா?

சாதாரண தைராய்டு செயல்பாட்டைக் கொண்ட அனைத்து வயதினருக்கும் ஒரு குறித்த அளவு KI உட்கொள்வதால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளின் ஆபத்து மிகக் குறைவானதாகும். ஒரு அணுசக்தி அவசரகால நிலையின்போது ஏற்படும் ஒட்டுமொத்த நன்மையானது பக்க விளைவுகளின் அபாயத்தை விட அதிகமானதாகும்.

தைராய்டு கோளாறுகள் உள்ளவர்களுக்கு பக்கவிளைவுகள் அதிகரிக்கும் அபாயம் உள்ளது, எ.கா: ஆட்டோ-இம்யூன் தைராய்டிடிஸ் (auto-immune thyroiditis) , கிரேவ்ஸ் நோய் (Graves’ disease), அயோடின் குறைபாடு மற்றும் நோடியுலர் கோயிட்டர் (nodular goiter) இந்தக் குறைபாடுகள் வயது வந்தவர்கள் மற்றும் மூத்தோரில் அதிகம் காணப்படுகின்றன, மேலும் அவை குழந்தைகளுக்கு அரிதாகவே உள்ளன.

உடலின் மற்றப் பகுதிகளில் இரைப்பை குடல் விளைவுகள் அல்லது அதிக உணர்திறனுக்கான எதிர்வினை போன்ற அரிதான பக்க விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும், ஆனால் அவை பொதுவாக இலேசானவை.

அயோடினுக்கு உணர்திறன் உள்ளவர்கள், ஏற்கனவே உள்ளவர்கள் அல்லது முன்னர் தைராய்டு கோளாறு உள்ளவர்கள் அல்லது வேறு ஏதேனும் கரிசனைகள் இருந்தால், KI எடுப்பதற்கு முன்னர் தங்கள் மருத்துவர் அல்லது தாதியருடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

எனது KI மாத்திரைத் தொகுப்பில் என்னென்ன சேர்க்கப்பட்டுள்ளன?

இத்தொகுப்பில் ஐந்து பெரியவர்கள் அல்லது 10 பிள்ளைகளுக்குப் போதுமான 20 KI மாத்திரைகள், அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குப் போதுமான எந்தவித கலவையும் இருக்கும். நிகழுவதற்குச் சாத்தியமில்லாத எந்தவொரு அணுசக்தி வெளிப்பாட்டின் நிகழ்வுக் காலத்திற்குப் போதுமானதை விடவும் அதிகமானதாக இது இருக்கும். தொகுப்பில் KI மாத்திரைகள் மற்றும் அதன் பயன்பாடு குறித்த தகவல்களின் கையேடும் இருக்கும். உங்களுக்கு 20 க்கும் மேற்பட்ட மாத்திரைகள் தேவைப்பட்டால், மேலும் எவ்வாறு ஆர்டர் செய்வது என்பதற்கான வழிமுறைகளும் அத்தொகுப்பில் இருக்கும்.

அவற்றை நான் எங்கே பத்திரப்படுத்தி வைத்தல் வேண்டும்?

15 முதல் 30 டிகிரி செல்சியஸ் வரை வெப்பநிலையுள்ள உலர்ந்த இடத்தில் பாதுகாக்கும்போது, KI மாத்திரைகள் 12 ஆண்டுகள் வரை பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

எனது குடும்பம் அல்லது வணிக நிலையத்திற்கு இது போதுமானது இல்லை என்றால், மேலதிகமாக நான் எங்கே ஆர்டர் செய்யலாம்?

மேலதிக KI மாத்திரைகளை ஆர்டர் செய்ய எங்கள் இணையதள ஆர்டர் படிவத்தைப் online order form பயன்படுத்தவும்.

எனது கையில் எத்தனை மாத்திரைகள் இருத்தல் வேண்டும்?

வீட்டிலுள்ள வயது வந்த ஒவ்வொருவருக்கும் நான்கு மாத்திரைகள் இருத்தல் வேண்டும், ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் இரண்டு மாத்திரைகள் இருத்தல் வேண்டும். இரண்டு நாட்களுக்கான பாவனைக்கு இது போதுமானது.

அவசரகால நிலையொன்றின்போத , நான் வேறு எங்கு KI மாத்திரைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்?

பிள்ளைகளுக்கு KI மாத்திரைகள் 10 கி.மீ பிரதேசத்திற்குட்பட்ட பாடசாலைகளிலும், மேலும் 10 கி.மீ பிரதேசத்திற்குட்பட்ட சுகாதார சேவை மையங்கள் போன்ற நிறுவனங்களிலும் கிடைக்கின்றன. KI மாத்திரைகள் பொதுமக்களுக்கு, வெளியேற்ற வரவேற்பு மையங்களிலும் மற்றும் அவசரகால அதிகாரிகளால் நியமிக்கப்பட்ட பிற இடங்களிலும் கிடைக்கும்.

அணுசக்தி அவசரநிலை ஏற்பட்டால் எனக்கு எவ்வாறு அறிவிக்கப்படும்?

அபாயச் சங்கொலி, வானொலி, தொலைக்காட்சி, இணையம், தானியங்கித் தொலைபேசி அழைப்பு மற்றும் சமூக ஊடகங்கள் மூலம்.

நான் செய்ய வேண்டியது என்ன?

1. அறிவுறுத்தல்களைத் தெரிந்துகொள்ள உள்ளே சென்று உங்கள் வானொலி அல்லது தொலைக்காட்சியை இயக்கவும்
2. ஊடக அறிக்கைகளை செவிமடுக்கவும்
3. அரசு அதிகாரிகளால் வழங்கப்படுகின்ற அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும்

4. பின்வருவனவற்றிற்கான அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும்: வெளியேறுதல், தங்குவதற்காகக் குறித்த இடம், KI மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொள்வது, கண்காணிப்பதற்கான வரவேற்பு மையத்திற்கு அறிக்கை செய்வது

அணு விபத்தானது நாம் செயற்படுவதை விடவும் மிக விரைவாக நிகழ்ந்து விடாதா?

இல்லை. மிக அரிதாக நிகழக்கூடிய கதிரியக்க வெளியேற்றத்தின்போது, இது வெளிவந்து பரவுவதற்கு பல மணிநேரங்களோ அல்லது நாட்களோகூட ஆகும். அவசரகால அறிவுறுத்தல்களுக்கு ஏற்ப செயற்படுவதற்கு போதியளவு நேர அவகாசம் இருக்கும்.

அணுசக்தி அவசரநிலை ஏற்பட்டால் எனது செல்லப்பிராணிக்கு KI மாத்திரைகள் கொடுக்கலாமா?

செல்லப்பிராணிகளுக்கு KI மாத்திரைகள் கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

இதுபற்றி நான் எங்கு மேலதிகமாக அறிந்துகொள்ள முடியும்?

உங்களிடம் ஏதேனும் கேள்விகள் அல்லது கரிசனைகள் இருந்தால், தயவுசெய்து www.preparetobesafe.ca ஐப் பார்வையிடவும். டர்ஹாம் பிராந்தியத்தில் இந்த KI விநியோகத் திட்டத்தைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால், தயவுசெய்து 1-800-841-2729 ஐ அழைக்கவும்; டொராண்டோவில் நீங்கள் 311 ஐ அழைக்கலாம்.

KI மாத்திரைகள் தொடர்பான ஏதேனும் மருத்துவ ரீதியான கேள்விகள் உங்களிடம் இருந்தால், தயவுசெய்து அதை உங்கள் சுகாதார சேவை வழங்குநருடன் கலந்துரையாடுங்கள் அல்லது டெலிஹெல்த் ஒன்ராறியோவை (Telehealth Ontario)1-866-797-0000 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

மேலும் தகவலுக்குத், தயவுசெய்து பார்வையிடவும்:

- The Canadian Nuclear Safety Commission website
  கனடிய அணுசக்தி பாதுகாப்பு ஆணைய இணையத்தளம்
- The Ontario Ministry of Health / Ministry of Long-Term Care website
  ஒன்ராறியோ சுகாதார அமைச்சு / நீண்ட-காலப் பராமரிப்பு அமைச்சு இணையத்தளம்