

Các Cách Để Bảo Vệ Bản Thân Tránh Phơi Nhiễm Phóng Xạ

Để Biết Thêm Thông Tin:

Các Nguồn Thông Tin Của Tiểu Bang

Cơ Quan Y Tế Oregon (Oregon Health Authority),
Thông Tin về Phòng Chống Phóng Xạ
(Information on Radiation Protection)
ĐƯỜNG DÂY NÓNG: 1-877-290-6767
THƯ ĐIỆN TỬ: RPS.OHA@state.or.us

Các Mối Nguy Hiểm Hiện Nay Đối Với Sức Khỏe Công Chúng tại Oregon (Oregon Public Health Current Hazards):
<http://public.health.oregon.gov/Preparedness/CURRENTHazards/Pages/index.aspx>

Sở Phòng Chống Phóng Xạ (Radiation Protection Service):
<http://public.health.oregon.gov/PHD/OEPH/RPS>

Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc Oregon (Oregon Poison Center):
1-800-222-1222

Các Nguồn Thông Tin Của Liên Bang RadNet
www.epa.gov/narel/radnet/

Ủy Ban Quản Lý Hoạt Động Hạt Nhân (Nuclear Regulatory Commission)
www.nrc.gov

Trung Tâm Hỗ Trợ Ứng Phó Khẩn Cấp Phóng Xạ/Địa Điểm Huấn Luyện (Radiation Emergency Assistance Center/Training Site, REAC/TS):
1-865-576-3131
www.orau.gov/reacts/

Các Trung Tâm Kiểm Dịch và Phòng Dịch (Centers for Disease Control and Prevention):
<http://emergency.cdc.gov/radiation/>

Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ, Ban Quản Lý Y Tế Trong Trường Hợp Rò Rỉ Phóng Xạ (U.S. Department of Health and Human Services Radiation Event Medical Management):
<http://remm.nlm.gov>



OHA Facebook

www.facebook.com/OregonHealthAuthority



OHA Twitter

www.Twitter.com/OHAOregon

Điểm Chính Chung: Người dân Oregon không có lý do gì phải sử dụng kali iốt (cũng được gọi là KI) tại thời điểm này để ứng phó với các sự kiện tại Nhật Bản.

Những người nào phơi nhiễm mức iốt 131 (iốt phóng xạ) cao, ví dụ như những người sống gần địa điểm rò rỉ phóng xạ lớn, có thể cần sử dụng kali iốt để giảm nguy cơ lâu dài của bệnh tuyến giáp. Theo tình hình hiện tại ở Nhật Bản, người dân Oregon không cần sử dụng thuốc này. Ngoài ra, dự kiến chúng ta sẽ KHÔNG đến mức cần sử dụng thuốc này.

Dưới đây là một số câu hỏi thường gặp mà quý vị có thể có về việc bảo vệ bản thân tránh các tác động có hại của phóng xạ. Vui lòng lưu ý: Dựa trên hoạt động theo dõi phóng xạ cẩn thận, người dân Oregon **không** có lý do gì phải thực hiện bất kỳ biện pháp nào vào lúc này.

Hỏi: Có bất kỳ cách nào để tôi có thể bảo vệ bản thân và gia đình nếu mức phóng xạ ở Oregon tăng cao hay không?

Đáp: Các cách ngoài lĩnh vực y tế để giảm nguy cơ bị bệnh trong trường hợp khẩn cấp về phóng xạ gồm có: ở trong nhà hoặc sơ tán nếu có khuyến cáo của các cơ quan y tế. Không có biện pháp nào là cần thiết ở Oregon vào lúc này.

Hỏi: Tôi được biết một loại thuốc có tên là "KI." Đó là gì?

Đáp: KI, cũng được gọi là kali iốt, là một loại thuốc chứa lượng lớn iốt. Iốt là một dưỡng chất cần thiết cho cơ thể để tuyến giáp hoạt động bình thường. Tất cả chúng ta đều hấp thu iốt qua thức ăn, và nếu chúng ta dùng muối iốt khi nấu ăn. Nếu quý vị không có đủ iốt, tuyến giáp của quý vị có thể không hoạt động tốt.

Hỏi: Tại sao tôi cần sử dụng KI để chống phơi nhiễm phóng xạ?

Đáp: Trong các trường hợp rò rỉ phóng xạ chẳng hạn như sự kiện gần đây tại Nhật Bản, một trong các hóa chất liên quan là iốt 131 là iốt phóng xạ. Iốt 131 khác với iốt trong chế độ ăn của chúng ta hay KI vì nó có tính không ổn định và sẽ giải phóng năng lượng phóng xạ. Nếu quý vị nuốt phải hay hít phải iốt phóng xạ, tuyến giáp của quý vị vẫn sử dụng iốt đó, vì tuyến giáp không thể phân biệt iốt an toàn với iốt phóng xạ. Việc dùng KI trong trường hợp phơi nhiễm iốt phóng xạ sẽ làm tăng lượng iốt an toàn trong cơ thể và giảm nguy cơ tuyến giáp sử dụng iốt phóng xạ. Tuy nhiên, KI không giúp chống lại các loại phóng xạ khác hoặc bảo vệ các bộ phận khác của cơ thể.



Các Cách Để Bảo Vệ Bản Thân Tránh Phơi Nhiễm Phóng Xạ

Hỏi: Tôi có thể dùng muối ăn (vì đã có iốt) thay cho KI hay không?

Đáp: Không. Muối ăn đã bổ sung iốt sẽ không cung cấp đủ iốt để bảo vệ tuyến giáp. Việc ăn quá nhiều muối ăn cũng có nguy cơ đối với sức khỏe. Không nên dùng muối ăn làm chất thay thế.

Hỏi: Iốt phóng xạ gây ra nguy cơ gì?

Đáp: Iốt phóng xạ, nếu tuyến giáp sử dụng, có thể dẫn đến bệnh về tuyến giáp, gồm có ung thư.

Hỏi: Việc dùng KI ngay cả khi chúng ta không bị phơi nhiễm iốt phóng xạ có nguy cơ hay không?

Đáp: Có. Một số người, cụ thể là những ai mắc bệnh dị ứng iốt, không nên dùng thuốc này. Ngoài ra, những ai mắc bệnh thận mạn tính cũng nên thận trọng khi dùng thuốc này, vì nó có thể dẫn đến mức kali trong máu nguy hiểm. Phụ nữ mang thai cũng nên thận trọng khi sử dụng thuốc này, chỉ khi nghi ngờ phơi nhiễm iốt phóng xạ ở mức cao và chỉ khi lợi ích nhiều hơn nguy cơ. Cuối cùng, chúng ta nên tránh sử dụng thuốc này nếu không cần thiết, để chúng ta sẽ có thuốc khi thực sự cần.

Hỏi: Tôi nên sử dụng KI hoặc các biện pháp khác vào lúc nào để bảo vệ chính mình?

Đáp: Việc sử dụng KI chỉ được khuyến cáo khi các lợi ích có thể có cao hơn các nguy cơ khi dùng thuốc. Điều này sẽ phụ thuộc vào lượng phóng xạ trong khu vực. Mức phóng xạ tại Nhật Bản và ở đây tại Oregon đang được theo dõi chặt chẽ. Dự kiến chúng ta sẽ không đạt đến mức phóng xạ khiến cho quý vị cần phải dùng KI hoặc các biện pháp khác nói trên.

Candy Cates
Điều Phối Viên Thông Tin về Khủng
Hoảng và Trường Hợp Khẩn Cấp
971-673-1313
Candy.k.cates@state.or.us
V.1.0 chỉnh sửa 16/3/2011 6:07 tối

Để biết thêm thông tin về Sở Chống Phóng Xạ của Sở Y Tế Oregon:

<http://public.health.oregon.gov/PHD/OEPH/RPS/Pages/index.aspx>

Tài liệu này có thể được cung cấp ở định dạng thay thế cho người khuyết tật. Quý vị có thể có tài liệu ở định dạng chữ in lớn, chữ Braille, băng ghi âm, bản điện tử, trình bày miệng và định dạng đĩa máy tính (ở định dạng ASCII).

Hãy gọi 971-673-1244

Oregon
Health
Authority

Healthy Oregon

