

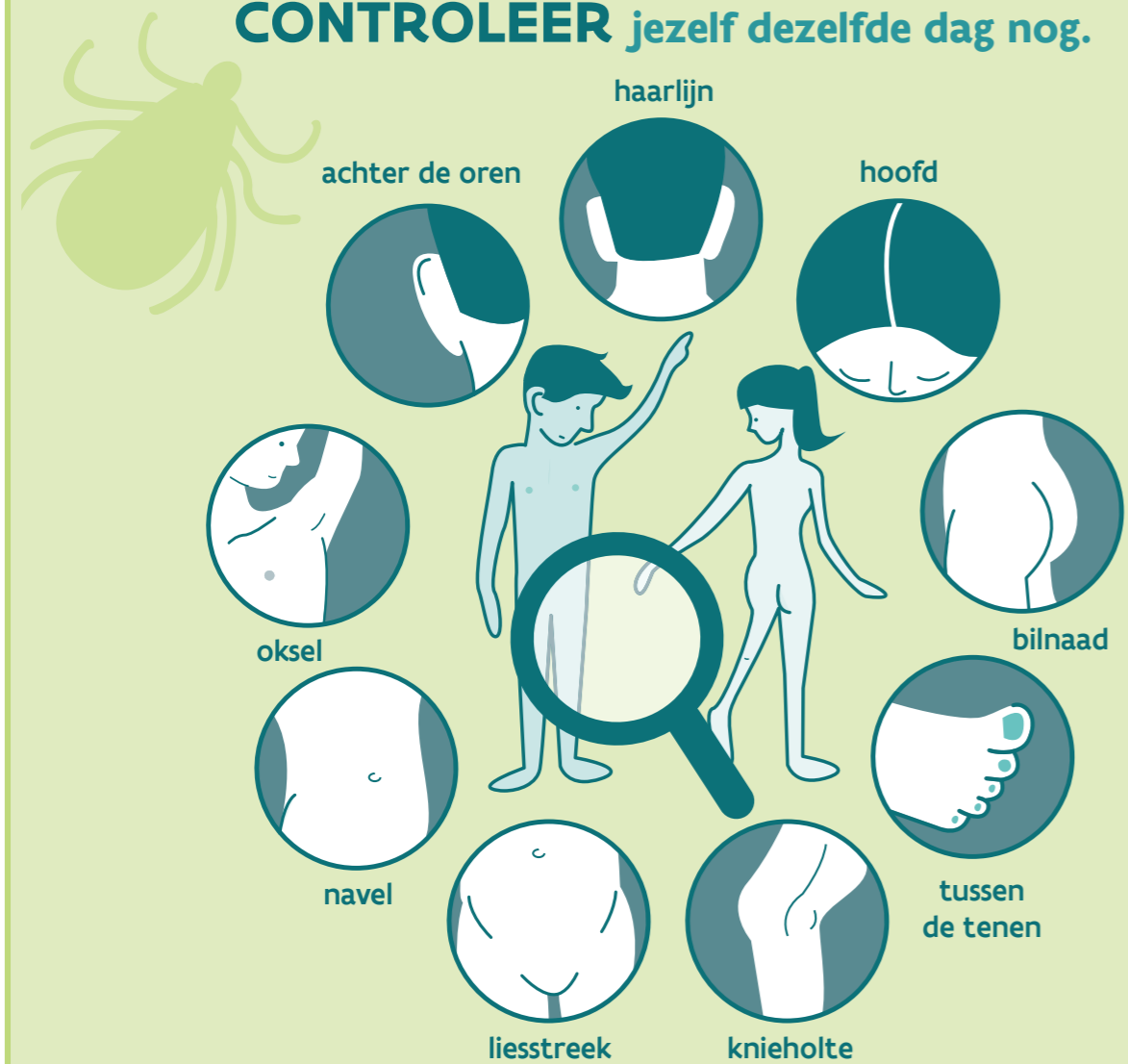
VAN EEN TEKENBEET KUN JE ZIEK WORDEN.

Controleer jezelf dus **ALTIJD** nadat je in de natuur geweest bent. Dezelfde dag nog.



Heb je genoten van een dagje in de tuin, het bos of het park?
Fijn! Genieten van de natuur is goed voor je gezondheid.
Maar ... wees niet gek!
Doe dezelfde dag nog de **TEKENCHECK!**

CONTROLEER jezelf dezelfde dag nog.



Controleer je lichaam **VAN KOP TOT TEEN**, want een teek is erg klein en zoekt een warm plekje.

BEN JE TEEKVRIJ?

Super, **CONTROLEER** je lichaam elke keer weer nadat je in de natuur geweest bent.

HEB JE EEN TEKENBEET?

Verwijder de teek rustig en in één beweging, dezelfde dag nog.



VERWIJDER de teek rustig en in één beweging.



VERBRAND DE TEEK NIET



SMEER NIETS OP DE TEEK

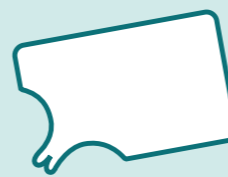


KNIJP DE TEEK NIET PLAT

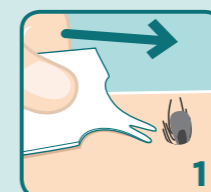


DRAAI NIET AAN DE TEEK

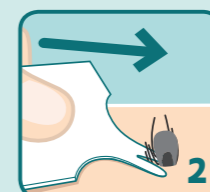
Gebruik een tekenverwijderaar.



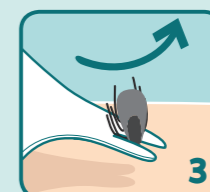
TEKENKAART



1



2



3



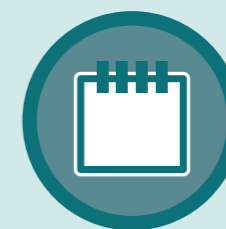
TEKENKOEVOET

PINCET MET DUNNE PUNT

VOLG OP



CONTROLEER DE REST VAN JE LICHAAM.

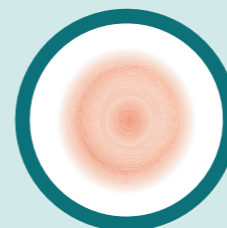


NOTEER DE DATUM EN PLAATS VAN DE TEKENBEET.



LAAT OOK ANDEREN IN JE GEZELNSCHAP WETEN DAT JE EEN TEKENBEET HAD.

Let EEN MAAND LANG op deze SYMPTOMEN:



een **RODE VLEK**, rond de plaats van de beet, die groter wordt



griepachtige symptomen zoals koorts, gewrichts- of spierpijn

Ga naar de huisarts als je je niet goed voelt of een rode kring ziet op de plaats van de tekenbeet.

Meer informatie en adviezen op de website tekenbeten.be

Noteer de datum en plaats van de tekenbeet en herinner jezelf aan het opvolgen van de symptomen. Je kunt hiervoor de app TekenNet gebruiken.

