

HEB JE GENOTEN VAN EEN LEUKE KAMPDAG?

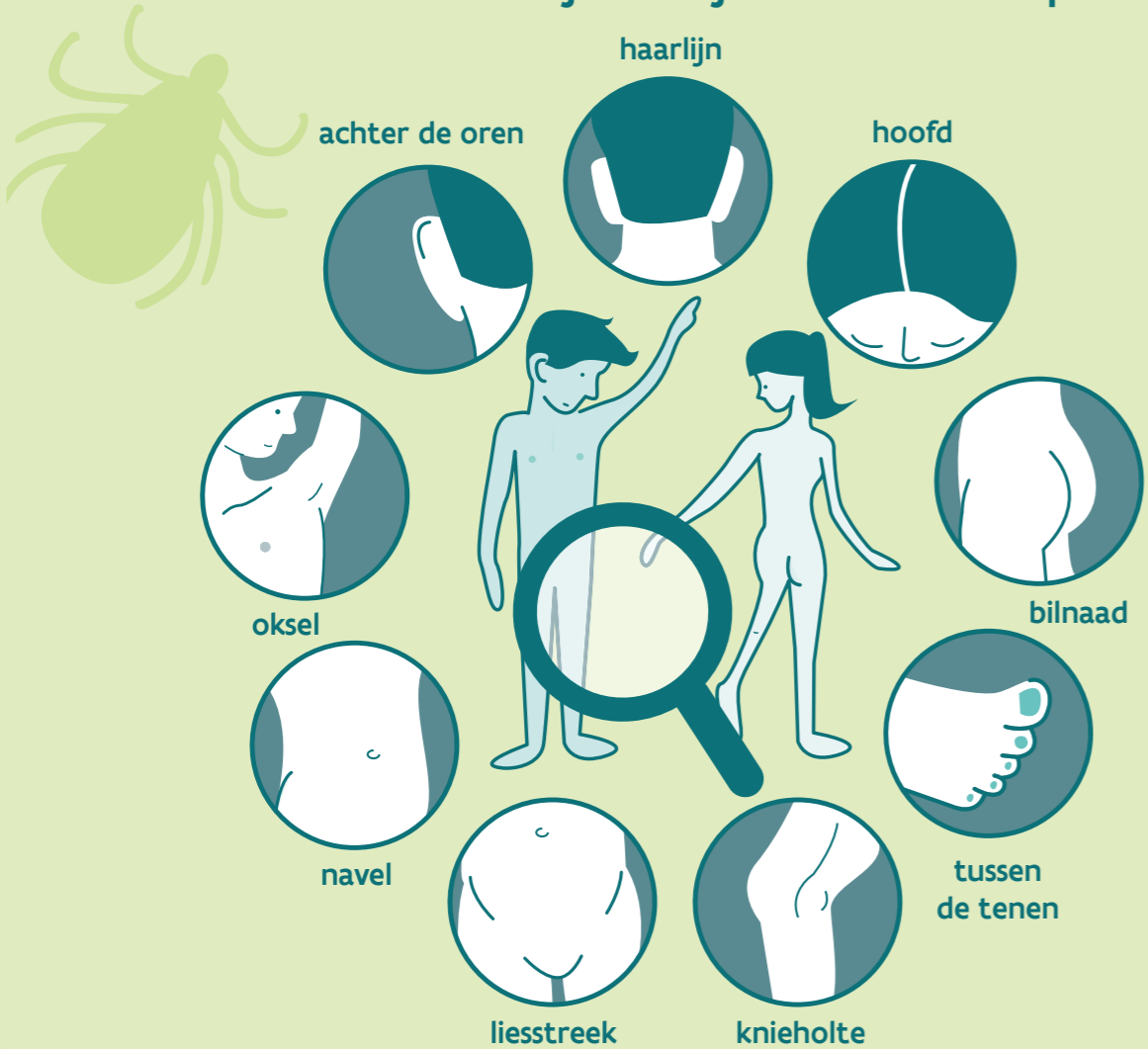
Controleer jezelf en je leden **ELKE DAG** op tekenbeten.



Genieten van de natuur is goed voor je gezondheid.

Maar ... wees niet gek!
Doe dezelfde dag nog de **TEKENCHECK!**

CONTROLEER jezelf en je leden **ELKE DAG** op kamp.



Grondige controle is belangrijk. Zorg ervoor dat je leden zichzelf controleren **VAN KOP TOT TEEN**, want een teek is erg klein en zoekt vaak een warm plekje.

HEEFT NIEMAND EEN TEKENBEET?
Super, **CONTROLEER** jezelf en je leden **ELKE DAG** op kamp.

HEEFT IEMAND 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

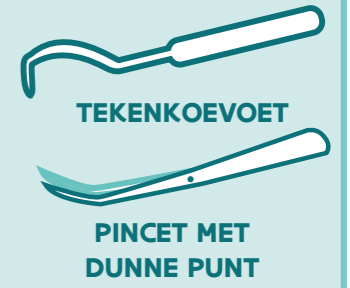
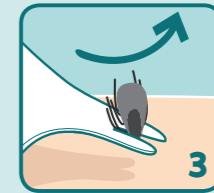
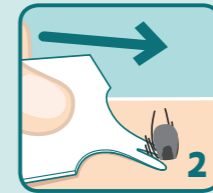
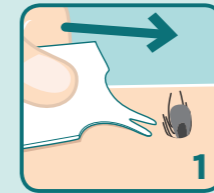


KNIJP DE TEEK NIET PLAT



DRAAI NIET AAN DE TEEK

Gebruik een tekenverwijderaar.



VOLG OP

NOTEER DE DATUM EN PLAATS VAN DE TEKENBEET.

BRENG DE OUDERS OP DE HOOGTE. ZIJ MOETEN DE MOGELIJKE SYMPTOMEN EEN MAAND LANG OPVOLGEN.

Let 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

Bestel ook gratis de gids 'Wat te doen bij een tekenbeet?' voor in je EHBO-koffer.

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