

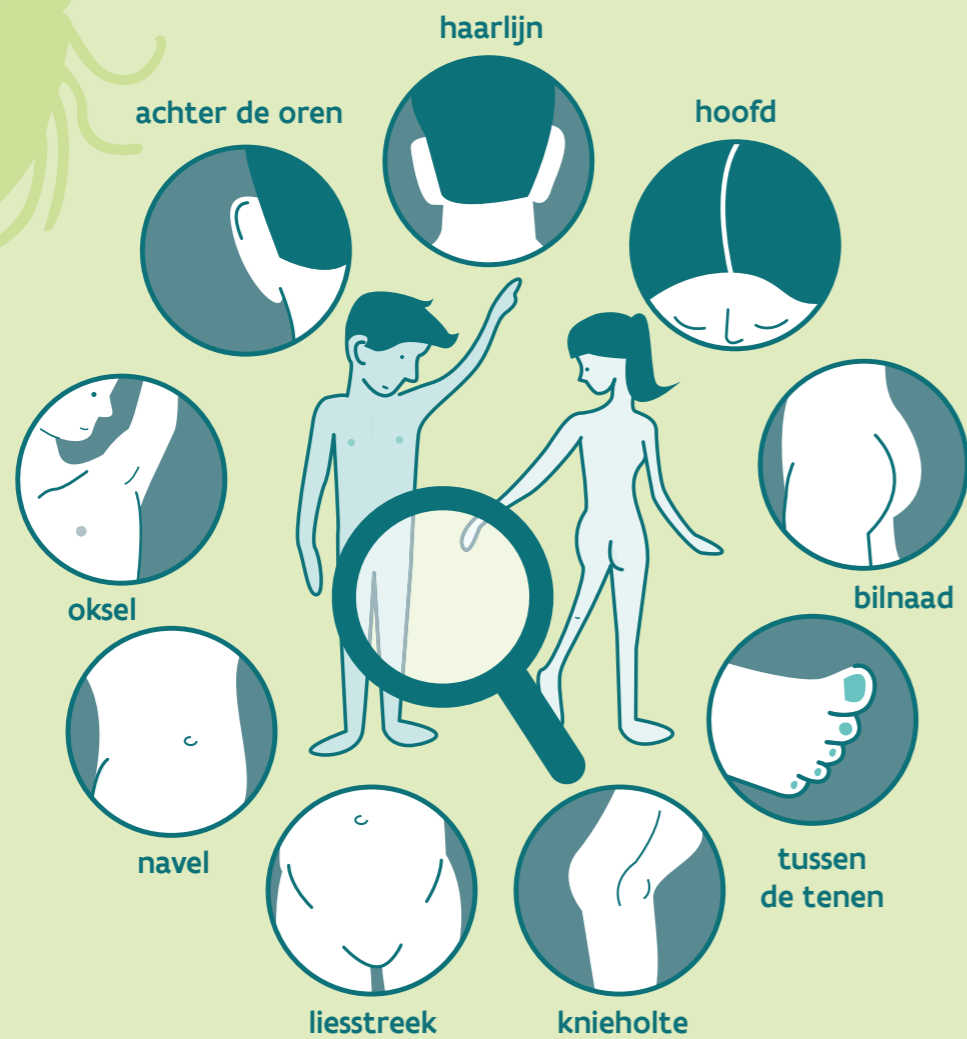
# BEN JE GAAN WANDELEN IN DE NATUUR?

Controleer jezelf **ELKE AVOND** na een wandeling in het groen op tekenbeten.



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 avond nog.

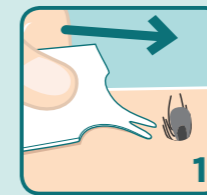


## VERWIJDER de teek rustig en in één beweging.

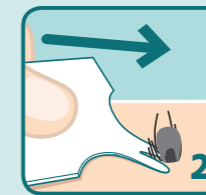
Gebruik een tekenverwijderaar.



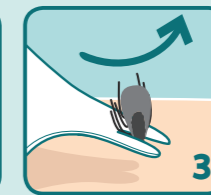
TEKENKAART



1



2



3



TEKENKOEVOET



PINCET MET DUNNE PUNT



VERBRAND DE TEEK NIET



SMEER NIETS OP DE TEEK



KNIJP DE TEEK NIET PLAT

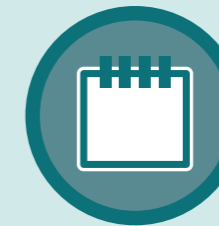


DRAAI NIET AAN DE TEEK

## VOLG OP



CONTROLEER DE REST VAN JE LICHAAM.

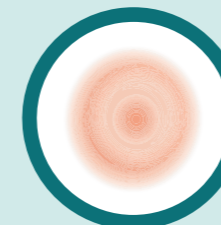


NOTEER DE DATUM EN PLAATS VAN DE TEKENBEET.



BRENG JE MEDEWANDELAARS OP DE HOOGTE!

## 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](https://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.

