

# 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!**

**HEEFT NIEMAND EEN TEEK?**



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

Meer informatie  
en adviezen op  
de website  
[tekenbeten.be](http://tekenbeten.be)

Vraag ook de  
EHBO-kit aan!



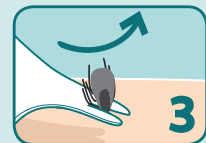
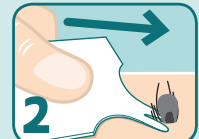
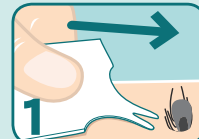
Noteer de datum en  
plaats van de tekenbeet  
en herinner jezelf aan  
het opvolgen van de  
symptomen.  
Je kunt hiervoor de app  
TekenNet gebruiken.

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

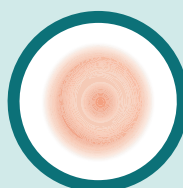


Grondige controle is belangrijk. Zorg ervoor dat je leden zichzelf controleren **VAN KOP TOT TEEN**, want een teek is erg klein en zoekt vaak een warm plekje.

**HEEFT IEMAND EEN TEKENBEET?**  
**VERWIJDER** de teek rustig en in één beweging.



Noteer de datum en plaats van de tekenbeet  
en let op deze **SYMPTOMEN:**



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



griepachtige symptomen zoals  
koorts, gewrichts- of spierpijn

**BRENG DE OUDERS OP DE HOOGTE.** Zij moeten de mogelijke symptomen **EEN MAAND LANG** opvolgen en naar de huisarts gaan als iemand zich niet goed voelt of als er een rode kring te zien is op de plaats van de tekenbeet.