

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!**

BEN JE TEEKVRIJ?



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

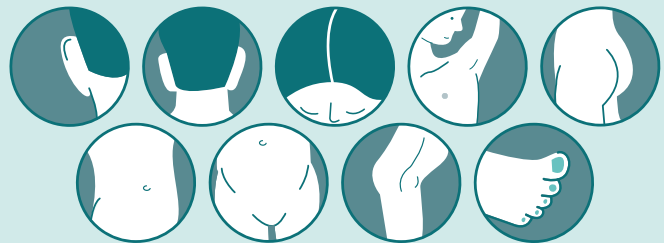
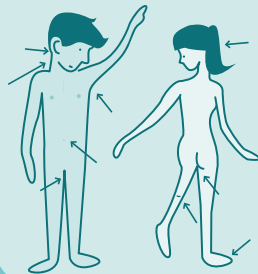
Meer informatie en adviezen op de website tekenbeten.be

Noteer de datum en plaats van de tekenbeet en herinner jezelf aan het opvolgen van de symptomen.

Je kunt hiervoor de app TekenNet gebruiken.



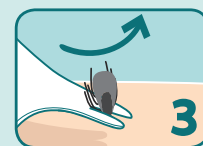
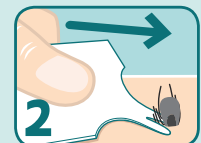
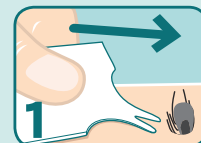
CONTROLEER je lichaam VAN KOP TOT TEEN, want een teek is erg klein en zoekt een warm plekje.



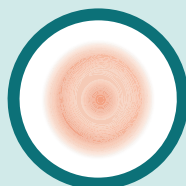
HEB JE EEN TEKENBEET?

Breng je medewandelaars op de hoogte!

VERWIJDER de teek rustig en in één beweging.



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.