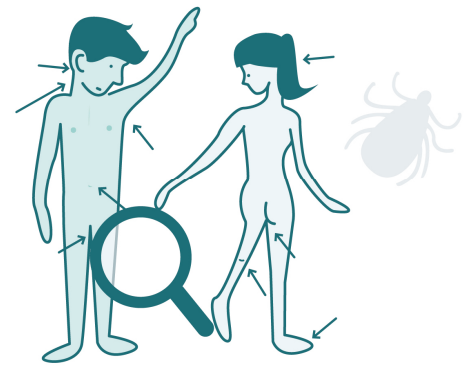


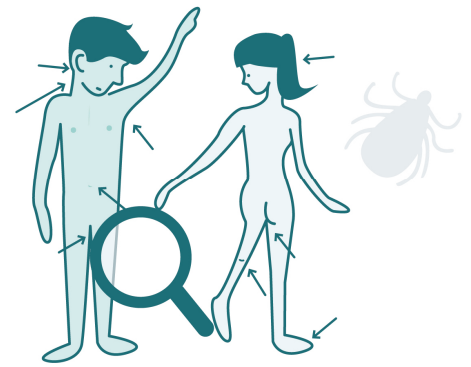
Contentkalender Facebook campagne tekenbeten.be

Volg ons op www.facebook.com/tekenbeten

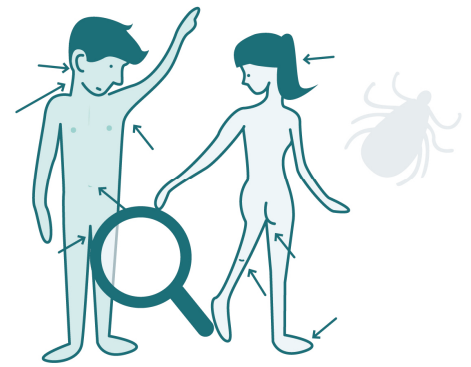
DOELGROEP	TOPIC	POST	VOORBEELD AFBEELDING
Algemeen publiek	Algemeen: controleer, verwijder en volg op	Plan je een bezoek aan de natuur? Fijn! Genieten van de natuur is goed voor je gezondheid. Maar wees niet gek. Doe dezelfde dag nog de tekencheck. Want van een tekenbeet kun je ziek worden. Gelukkig kun je de ziekte van Lyme voorkomen of genezen. Pas daarom deze drie vuistregels toe: controleer op tekenbeten (dezelfde dag nog!), verwijder de teek rustig en in één beweging én volg de symptomen een maand lang op. #tekenbeten	
Algemeen publiek	Belang campagne	Wist je dat je de ziekte van Lyme kunt voorkomen of genezen door enkele eenvoudige maatregelen te volgen? Controleer, verwijder en volg op! #tekenbeten	
Algemeen publiek	Controleer van kop tot teen	Wist je dat je de ziekte van Lyme kunt voorkomen? Volg ons advies en controleer áltijd op teken als je in de natuur geweest bent. Dezelfde dag nog. #tekenbeten	



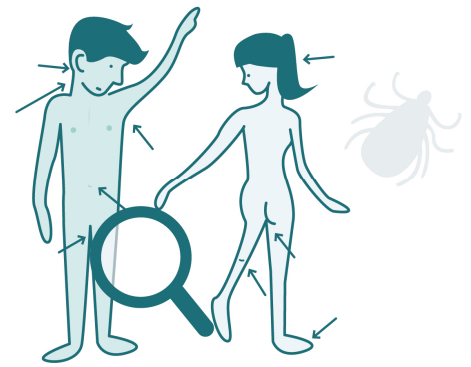
DOELGROEP	TOPIC	POST	VOORBEELD AFBEELDING
Algemeen publiek	Verwijderen	Weet jij hoe je het best een teek verwijdert? Rustig en in één beweging! Zo gemakkelijk is dat. #tekenbeten	<p>VERWIJDER de teek rustig en in één beweging.</p> <p>KNIP DE TEEK NIET PLAT DRAAI NIET AAN DE TEEK SMEER NIETS OP DE TEEK VERRAND DE TEEK NIET</p> <p>#tekenbeten</p>
Algemeen publiek	Symptomen	Heb je een teekbeet gehad? Dan is opvolging superbelangrijk! Noteer de datum en plaats van je teekbeet en wees één maand lang extra alert. Doet een van deze symptomen zich voor? Ga dan naar de huisarts. #tekenbeten	<p>Let een maand lang op deze SYMPTOMEN:</p> <p>een RODE VLEK, rond de plaats van de beet, die groter wordt griepachtige symptomen zoals koorts, gewrichts- of spierpijn</p> <p>#tekenbeten</p>
Algemeen publiek	Tuinliefhebber	Zitten er veel teken in je tuin? Controleer jezelf dan op tekenbeten, telkens als je in de tuin geweest bent. Doe ook een tekencheck bij je kinderen en huisdieren. Gebeten? Verwijder de teek dan rustig en in één beweging. Volg een maand lang de symptomen op. #tekenbeten	<p>#tekenbeten</p>
Algemeen publiek	Verwijderen	Heb je een teekbeet? Verwijder de teek dan rustig en in één beweging, want een teek kan braken als je die verwijdert. Zo kan ze je besmetten, waardoor je ziek wordt. Knijp de teek niet plat, draai er niet aan, smeer er niets op en verbrand ze niet. Volg de symptomen een maand lang op. #tekenbeten	<p>KNIP DE TEEK NIET PLAT DRAAI NIET AAN DE TEEK SMEER NIETS OP DE TEEK VERRAND DE TEEK NIET</p> <p>#tekenbeten</p>



DOELGROEP	TOPIC	POST	VOORBEELD AFBEELDING
Algemeen publiek	Verwijderen	Over teken en tekenbeten doen heel wat misverstanden de ronde. Al ooit gehoord dat je een teek het best verbrandt voor je ze verwijdert? Niet doen! Ze kan dan braken en zo is de kans groter dat je besmet raakt met de ziekte van Lyme. Vind je een teek op je lichaam? Verwijder ze dan rustig en in één beweging, zonder te draaien of plat te knijpen. #tekenbeten	Download de afbeeldingen voor Facebook in de campagnetoolkit op tekenbeten.be . <p>KNIP DE TEEK NIET PLAT DRAAI NIET AAN DE TEEK SMEER NIETS OP DE TEEK VERBRAND DE TEEK NIET</p> <p>#tekenbeten</p>
Algemeen publiek	Gebruik een tekenverwijderaar correct	Over teken en tekenbeten doen heel wat misverstanden de ronde. Al ooit gehoord dat je een teek het best verbrandt voor je ze verwijdert? Niet doen! Ze kan dan braken en zo is de kans groter dat je besmet raakt met de ziekte van Lyme. Vind je een teek op je lichaam? Verwijder ze dan rustig en in één beweging, zonder te draaien of plat te knijpen. #tekenbeten	<p>1 #tekenbeten</p> <p>2</p> <p>3 #tekenbeten</p>
Algemeen publiek	Verschillende tekenverwijderaars	Welke tekenverwijderaar je verkiest, is niet zo belangrijk. Er zijn er heel wat verschillende op de markt. Het allerbelangrijkste is dat je de teek rustig en in één beweging verwijdert. #tekenbeten	<p>Gebruik een tekenverwijderaar.</p> <p>TEKENKAART TEKENKOEVOET PINCET MET DUNNE PUNT</p> <p>#tekenbeten</p>
Jeugd-beweging	Jeugdbeweging	Heb je genoten van een leuke kampdag? Fijn! Vergeet zeker niet om jezelf en je leden dezelfde dag nog op tekenbeten te controleren. Vind je een teek bij een van je leden? Verwijder ze dan rustig en in één	<p>#tekenbeten</p>



DOELGROEP	TOPIC	POST	VOORBEELD AFBEELDING
		beweging, en breng de ouders op de hoogte. #tekenbeten	Download de afbeeldingen voor Facebook in de campagnetoolkit op tekenbeten.be .
Algemeen publiek	App TekenNet	Heb je na een dagje in de natuur een tekenbeet? Geen nood. Verwijder de teek rustig en in één beweging en volg de symptomen een maand lang op. Vergeet je tekenbeet niet te registreren via de app TekenNet. Zo help je mee aan het wetenschappelijk onderzoek naar teken. #tekenbeten	#tekenbeten
Algemeen publiek	Draai niet aan een teek	Wist je dat je niet mag draaien aan een teek terwijl je die verwijdert? De bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt, zit soms in de maag van de teek. Als je draait, kan ze gaan overgeven en je zo besmetten. #tekenbeten	DRAAI NIET AAN EEN TEEK #tekenbeten
Algemeen publiek	Verschillende tekenverwijderaars	Ook al moeite gehad met het verwijderen van een teek? Er zijn verschillende soorten tekenverwijderaars op de markt. Zeker niet doen: aan de teek draaien, er iets op smeren, verbranden of platduwen. Hoe verwijder je een teek dan wel? Surf naar tekenbeten.be voor advies. #tekenbeten	Gebruik een tekenverwijderaar. #tekenbeten



DOELGROEP	TOPIC	POST	VOORBEELD AFBELDING
Algemeen publiek	Controle tussen je tenen	Controleer jij op tekenbeten tussen je tenen na een dag in de natuur? Zeker doen! Een teek is erg klein en zoekt een warm plekje. Controleer jezelf van kop tot teen. Zo kun je de ziekte van Lyme voorkomen. #tekenbeten	
Algemeen publiek	Wat is een teek?	Een teek is een klein spinachtig beestje dat graag tussen vochtige bladeren leeft. Je vindt teken dan ook in je tuin, in het bos, in het park en zelfs in de duinen. Weet jij wat je moet doen om de ziekte van Lyme te voorkomen? #tekenbeten	
Algemeen publiek	Preventie-maatregelen	Een aantal eenvoudige maatregelen kunnen er voor zorgen dat je minder risico loopt op een tekenbeet. Blijf wel steeds controleren, want geen enkele maatregel beschermt je 100% tegen een tekenbeet. #tekenbeten	