

# VAN EEN TEKENBEET KUN JE ZIEK WORDEN.

Controleer jezelf daarom **ALTIJD** nadat je in de natuur geweest bent. Dezelfde dag nog.

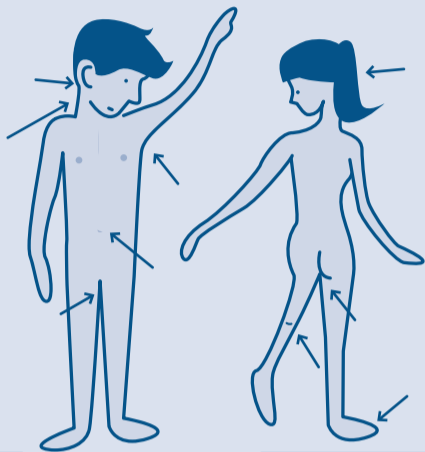
## WAT ZIJN TEKEN EN WAAR LEVEN ZE?



Teken zijn kleine, donkere, spinachtige beestjes die leven in het bos, in tuinen, in het park .... Ze kruipen op andere dieren en op mensen en bijten zich dan vast. Ze kunnen jou zo ziek maken.



Heb je genoten van een dagje in de tuin, het bos of het park? Fijn! Genieten van de natuur is goed voor je gezondheid. Maar ... wees niet gek! Doe dezelfde dag nog de **TEKENCHECK!**



### CONTROLEER

 je lichaam van kop tot teen, want een teek is erg klein en zoekt een warm plekje.

## BEN JE TEEKVRIJ?



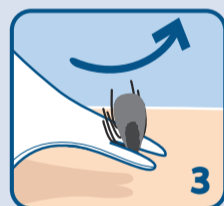
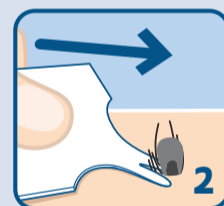
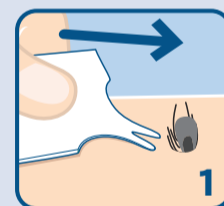
Super, **CONTROLEER** je lichaam elke keer weer nadat je in de natuur geweest bent.

### Heb je een tekenbeet?

## VERWIJDER

 de teek rustig en in één beweging.

Gebruik een tekenverwijderaar.



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.



## VOLG OP



Controleer de rest van je lichaam.

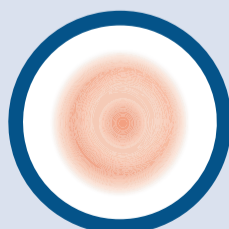


Noteer de datum en plaats van de tekenbeet.



Laat ook anderen in je gezelschap weten dat je een tekenbeet had.

### Let een maand lang op deze **SYMPTOMEN:**



Een rode vlek, rond de plaats van de beet, die groter wordt



Symptomen die lijken op griep (koorts in combinatie met spier- en/of gewrichtspijn)



Hou na een tekenbeet een maand lang in de gaten of je ziek wordt.

**Ga naar de huisarts** als je je niet goed voelt of een rode kring ziet op de plaats van de tekenbeet.



Vlaanderen is zorgzaam en gezond samenleven