

Een teek? Pak 'm beet!

Een tekenbeet is meestal onschuldig, maar kán u ziek maken als de teek langer dan 24 uur op uw huid zit. Geef de teek dus geen kans. Een tekencontrole na een uitstapje in de natuur is een kleine moeite. Heeft een teek u toch te pakken, dan kunt u hem eenvoudig verwijderen.

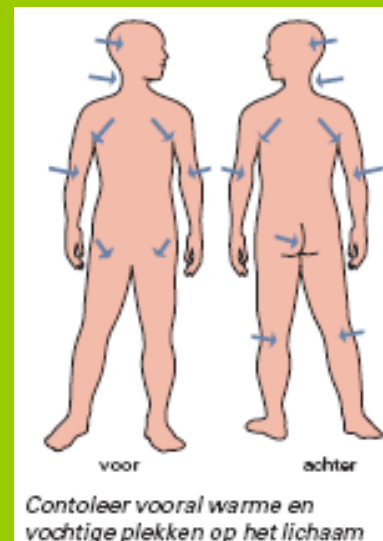


Teken en de ziekte van Lyme

Wie in de natuur komt, kan een tekenbeet oplopen. Meestal is zo'n beet onschuldig, maar een teek kán de ziekte van Lyme overbrengen. Dat is een ziekte die ernstige gevolgen kan hebben. Bescherming is dus verstandig. Door uw lichaam - en eventueel dat van anderen - op teken te controleren, kunt u een teek snel verwijderen. Als dat binnen 24 uur na de beet gebeurt, is de kans op de ziekte van Lyme bijna nul. U hoeft alleen naar de huisarts als u klachten krijgt. De ziekte van Lyme is meestal goed te behandelen met antibiotica.

Eenvoudige maatregelen

- Blijf op de paden en draag goed sluitende kleding, bijvoorbeeld een broek met lange pijpen die in de sokken worden gestopt. De kans op tekenbeten neemt daarmee af.
- Verwijder de teek zo snel mogelijk. De kans dat een teek *Borrelia burgdorferi* overbrengt neemt toe met de duur die de teek vastzit in de huid.
- Controleer het lichaam op teken na een wandeling of kamperen in een natuurgebied.
- Noteer de datum van een tekenbeet en controleer de plaats van de beet een aantal weken op het ontstaan van een rode plek. Wanneer deze plek geleidelijk groter wordt raadpleeg dan de huisarts.
- Gaat u naar een gebied waar teken voorkomen, dan kunt u uw huid en die van kinderen insmeren met insectenwerend middel. Volwassenen kunnen middelen met maximaal 50% DEET gebruiken, kinderen met maximaal 25%. Lees de aanwijzingen op de verpakking.



Wát doe je op club of zomerkampen

Controleer elkaar onderling of ga naar je stafleden. En als je een teek hebt, ga dan naar je staflid en deze zorgt dat de teek verdwijnt en dat wordt genoteerd in het medisch boek.

Wát zijn teken?

Teken zijn spinachtige beestjes. Ze variëren in grootte van 1 tot 3 millimeter, afhankelijk van hun leven stadium. Teken leven van het bloed van mensen en dieren. Ze komen voor in bossen, duinen, heidegebieden, weilanden, parken en tuinen in het hele land. Het liefst zitten ze in struiken en grassen tot ongeveer anderhalve meter boven de grond. Van daaruit klimmen ze op de huid of kleren van voorbijgangers. Ze gaan op zoek naar een warm en vochtig plekje, bijvoorbeeld achter de oren, in de liezen, knieholtes of oksels. Bij kinderen zijn teken vaak op het hoofd te vinden: bij de haargrens en achter de oren. Teken bijten zich vast in de huid en zuigen zich vol met bloed. Meestal merkt u daar niks van. Een teek kan uren tot zelfs dagen op uw huid zitten zonder dat het opvalt. Teken komen het hele jaar voor. Ze worden actief zodra de temperatuur boven de 8 graden stijgt.

Meer info

www.ggd.nl

www.saaq.nl

www.icr.nl