

ARTIKEL

**Afzender:** Logo Brugge-Oostende vzw

**Ideale publicatiemaand:** April-september

# Wees niet gek. Doe de tekencheck!

Teken kan je overal in de natuur tegenkomen, dus niet alleen als je het bos intrekt, maar ook als je in de tuin werkt, gaat wandelen of buiten speelt. Van een teek kan je ziek worden.

Daarom is het belangrijk dat je weet hoe je gemakkelijk tekenziekten kan voorkomen. Maak er een gewoonte van jezelf en anderen altijd dezelfde avond nog te controleren.

Heb je een teek gevonden? Verwijder de teek rustig en in één beweging. Doe dit liefst met een tekenverwijderaar. Noteer wanneer je gebeten bent en hou de plek gedurende één maand extra in de gaten. Ga naar je (huis)arts als er rond de beet een groter wordende kring ontstaat of wanneer je griepachtige symptomen voelt.

Hoe sneller de teek wordt verwijderd, hoe kleiner de kans op de ziekte van Lyme. Controleer bij de tekencheck zeker de knieholtes, liezen, bilnaad, haarlijn, navel, oksels en tenen. Dit zijn lievelingsplekken van teken.

Meer tips en info: [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)**.**

Extra info:

* Bron: [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)
* Afbeeldingen: zie hieronder (bron afbeeldingen: Agentschap Zorg en Gezondheid)



