

ARTIKEL

**Afzender:** Logo Brugge-Oostende vzw

**Ideale publicatiemaand:** April-september

# Wees niet gek. Doe de tekencheck!

Door klimaatopwarming kan je kans op contact met een teek stijgen. Je kan ze 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, 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 verwijderd is, hoe kleiner je kans op het krijgen van de ziekte van Lyme. Controleer bij de tekencheck zeker de knieholtes, liezen, bilnaad, haarlijn, navel, oksels en tenen. Dit zijn lievelingsplekken van teken.

**Tekenbeten voorkomen?**

Met enkele maatregelen verklein je je kans op tekenbeten:

* Blijf zoveel mogelijk op de paden.
* Draag kledij die je armen en benen bedekt en gesloten schoenen. Stop je broekspijpen in je kousen.
* Gebruik een insectenwerend middel met bijvoorbeeld DEET op de onbedekte huid. Vraag advies aan je apotheker.

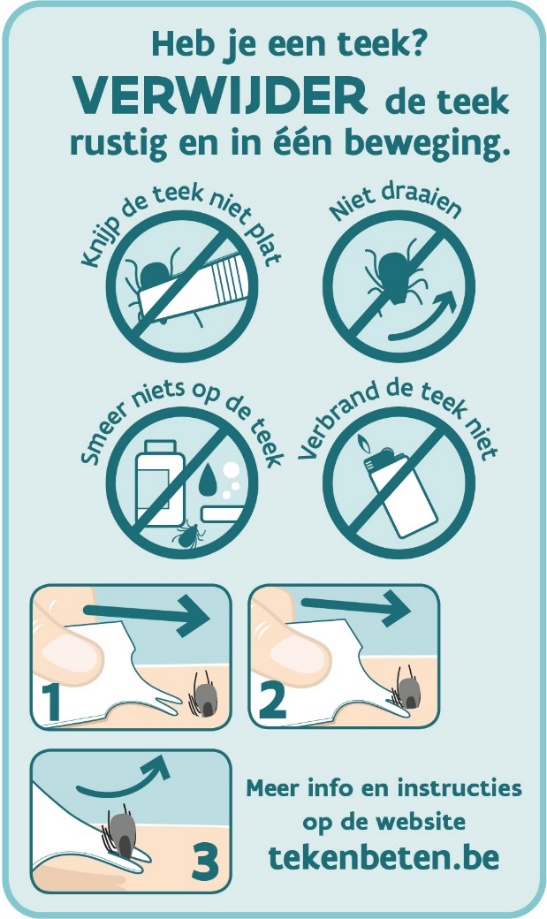
Beten volledig voorkomen is onmogelijk. Bovenstaande tips zijn nooit volledig sluitend en bovendien voel je een tekenbeet niet. Controle op tekenbeten blijft noodzakelijk, maar laat daarvoor je natuurpret niet bederven. Wees gewoon niet gek en doe steeds de tekencheck!

Op [tekennet.be](https://ticksnet.wiv-isp.be/) of met de app TekenNet (Android/iPhone) kan je je beet registreren. Zo help je het onderzoek naar teken en tekenziekten vooruit, en help je jezelf eraan te herinneren om eventuele symptomen op te volgen.

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)

 Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijving