

Wat kan je doen?

- Beschermen
- Controleren
- Verwijderen
- Blijven opletten

Wat zijn teken?

Teken zijn heel kleine beestjes. Ze lijken op spinnetjes.



Teken op een duim

Teken kunnen mensen bijten. Ze zuigen zich vast in je huid. Ze zuigen bloed op en worden dan groter.

Waar leven teken?

Teken leven in het bos en in het park, de heij, de tuin of de duinen. Teken leven laag bij de grond. Ze zitten in struiken en tussen bladeren op de grond, maar ook op hoog gras en op dieren.

Is een tekenbeet gevaarlijk?

Sommige tekenbeten zijn gevaarlijk. Je kunt er de ziekte van Lyme door krijgen. Dan kun je erg ziek worden.

Hoe herken je de ziekte van Lyme?

Als je de ziekte van Lyme hebt, dan krijg je vaak een rode ring om de plek waar je bent gebeten. Maar dit is niet altijd zo.



Rode ring op de huid

Je kunt ook andere klachten krijgen. Dit kan hoofdpijn zijn of griep. Maar je kunt ook ergere klachten krijgen zoals dubbelzien of pijn aan je gewrichten. Je kunt deze klachten meteen krijgen, maar ook pas na 3 maanden.

Beschermen

Draag je beschermende werkkleding.

- Draag een lange broek en lange mouwen op plekken waar teken kunnen zijn.

- Draag sokken over je broek op plekken waar teken kunnen zijn.

Controleren

Kijk elke dag na het werk je lijf goed na.

Teken zitten vaak op warme plekken zoals je hoofd, nek, oksels en armen. Kijk ook bij je liezen, billen en knieholtes.



Verwijderen

Als je een teek op je lijf vindt, moet je die verwijderen.

- Verwijder de teek zo snel mogelijk. Ga naar de huisarts als de teek langer dan 24 uur in je huid heeft gezeten.

- Gebruik een tekenverwijderaar, zoals een teektang of een puntig pincet.

- Pak de teek bij de kop vast, zo dicht mogelijk op je huid.

- Trek de teek er langzaam uit.

- Smeer 70% alcohol of jodium op de wond.

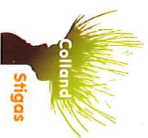
Blijven opletten

Als je een teek hebt verwijderd, moet je goed op blijven letten.

- Noteer de datum en de beetplek.

- Let 3 maanden lang op of je een rode ring om de beetplek krijgt. Let ook op andere klachten.

- Ga naar de huisarts als je klachten hebt en zeg dat je in het groen werkt.



Netherlands Organisation for Scientific Research
NWO
UNIVERSITEIT TWENTE.

Bijbureau voor Volksgezondheid en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Deze folder is ontwikkeld door de Universiteit Twente en het RIVM, met subsidie van NWO



Teken

en de ziekte van Lyme

