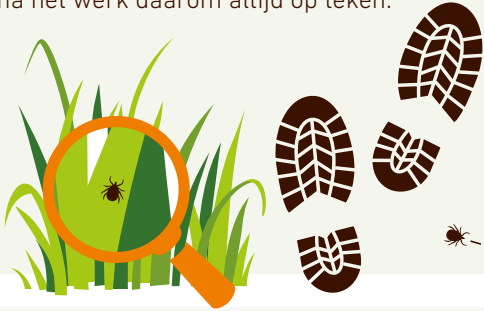




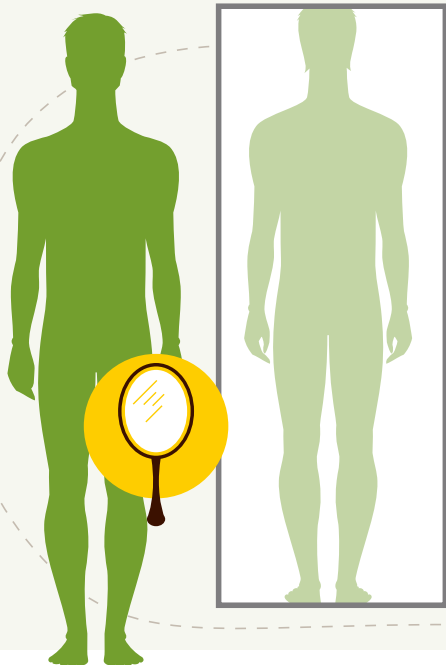
Kans op tekenbeten? Blijf controleren!

Waarom?

Wie in de natuur werkt, heeft een verhoogd risico op een tekenbeet. Controleer jezelf na het werk daarom altijd op teken.

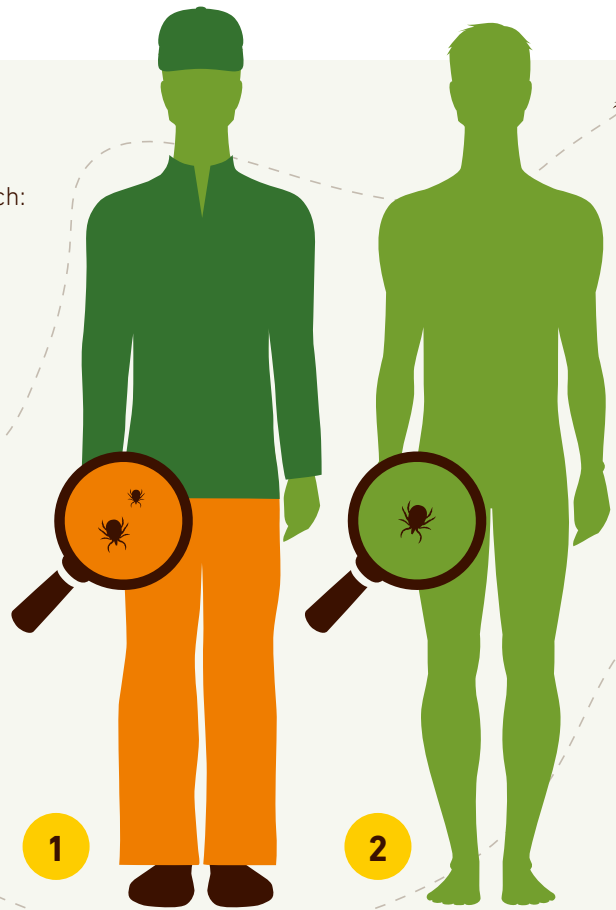


De achterkant van je lichaam controleer je door met een handspiegel voor een passpiegel te gaan staan.



Hoe?

Controleer systematisch: eerst je kleding en dan jouw lichaam op de teken.

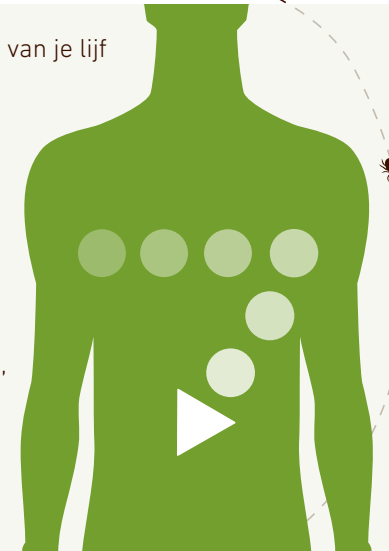


Zie je een teek? Verwijder deze bij voorkeur met een puntig pincet of met een voor jou goedwerkende tekenverwijderaar. Verpak de teek in een plakbandje om weg te gooien of in een zakje om te bewaren.

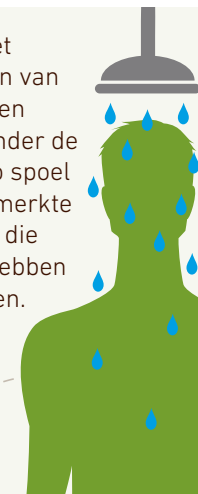


- ▶ eerst de voor- en achterkant van je lijf
- ▶ van boven naar beneden
- ▶ van links naar rechts

Teken houden van warme plekken. Kijk daarom extra goed naar deze plekken: achter je oren, de randen van je haar en nek, oksels, navel, elleboogholtes, tussen je vingers, kruis, liezen, bilnaad, knieholtes, tussen je tenen en onder je voeten en rond je enkels.



Stap na het controleren van je kleding en lichaam onder de douche. Zo spoel je onopgemerkte teken weg die zich niet hebben vastgebeten.



Registreren!

Registreer de beet in je agenda en op www.stigas.nl/diensten/tekenbeet. Maak een foto van de plek waar je bent gebeten. Houd deze plek in de gaten.



Bekijk het filmpje op www.weekvandeteek.nl



Stigas