



Ben je vandaag buiten geweest?

JA

NEE

Heb je hoog gras, bosjes of bladeren aangeraakt?

NEE



Slaap lekker dan!

JA Controleer jezelf op teken

1-3 mm

CONTROLEER ELKE PLEK, KIJK VOORAL GOED:



achter de oren



haarlijn



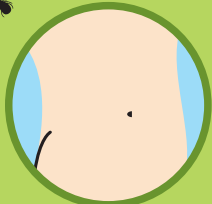
hoofd



oksel



bilnaad



navel



lies



knieholte

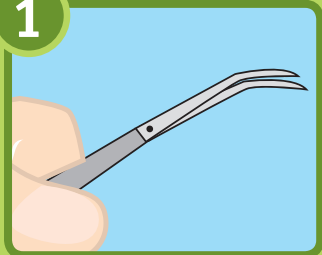


tussen de tenen

TEEK GEVONDEN? VERWIJDER HEM!
HOE? DRAAI DE KAART OM

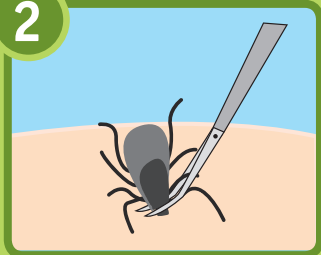
HOE VERWIJDER JE EEN TEEK?

1



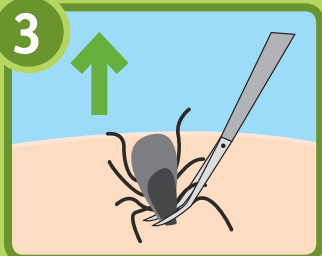
Pak een pincet of tekentang.

2



Pak de teek zo dicht mogelijk op de huid vast.

3

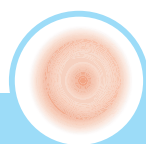


Trek de teek er recht naar boven uit.

4



Ontsmet de beetplek.
Noteer de datum!



SYMPTOMEN

Houd tot 3 maanden na de beet de huid rondom de beet in de gaten. Ga bij het ontstaan van een verkleuring van de huid of griepachtige verschijnselen naar de huisarts.

Wat zijn de risico's van een tekenbeet? · GGD Leefomgeving

Tip: hang deze kaart op in de badkamer.