

# Wat doe je bij een tekenbeet?

Wij houden van de natuur! 🌿 Het voorbije jaar hebben we dan ook enorm veel gewandeld. Het is dan ook belangrijk om nadien je lichaam te controleren op tekenbeten, vooral waar je huid warm, vochtig en dun is.

## Hoe verwijder je de teek?

Tekenbeten zijn op zichzelf niet zo erg, maar helaas kunnen teken wel besmettelijke ziektes overbrengen, zoals de bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt.

- ! Als je gebeten bent, moet je dus zo snel mogelijk de teek verwijderen, dat beperkt het risico op infectie !

Een **teek verwijderen** doe je best met een tekentang of pincet (met dunne punt)

1. Neem de teek bij de kop vast; zo dicht mogelijk tegen je huid
2. Trek de teek er langzaam uit, in een rustige vloeiende beweging

- ! Knijp ze niet plat, gebruik geen alcohol, jodium, zeep, ether of olie en draai er niet aan. **Je wil vermijden dat de teek braakt. !**

- ! Wees in de maand die volgt op de tekenbeet, waakzaam voor mogelijke ziektesymptomen. Merk je een **rode ringvormige plek** rond de gebeten plaats of ervaar je griepachtige symptomen, contacteer dan zo snel mogelijk je arts.

## Hoe vermijd je een beet?

- Draag lichtgekleurde bedekkende kledij
- Gesloten schoenen
- Blijf zo veel mogelijk op paden
- Gebruik een insectenwerend middel

**Een tekenbeet 100% uitsluiten is onmogelijk.**

→ Maak er daarom een gewoonte van om je lichaam te controleren nadat je in de natuur bent geweest, vooral waar je huid warm, vochtig en dun is. En was je kledij op 60°C.

Graag informatie welk insectenwerend middel je best gebruikt? Wij geven je graag meer uitleg in de apotheek!

Neem zeker ook een kijkje op onze informatieve Instagram en Facebookpagina!  
@apotheekarena