





Wat is een teek?

Een teek is een klein spinachtig beestje,
zo groot als een speldenknop (1 - 3 mm).



Teken vinden het heel fijn om op je huid te gaan zitten.
Teken hebben bloed nodig om te blijven leven en daarom gaan ze
op mensen en dieren zitten. Het zijn parasieten.

Teken zuigen zich vast in je huid en drinken zo jouw bloed.

TEKEN
ZITTEN GRAAG IN
JE OKSELS...

JE
KNEIE-
HOLTE...

JE LIES
EN BUIK...

HALS...

ÉN
OREN!



Hoe kom je aan teken?

Teken kun je in de zomer vinden in de bossen en de duinen.
Ze zitten daar in hoog gras en in struiken.

Teken laten zich vallen op mensen en dieren om zich vol te zuigen met bloed. Ze zoeken het liefst een warm, vochtig plekje op, zoals in je oksel, knieholte, in je lies of op je buik. Soms gaan ze ook in je hals, op je hoofd of achter je oren zitten.

OJEE!
EEN RODE
RING!

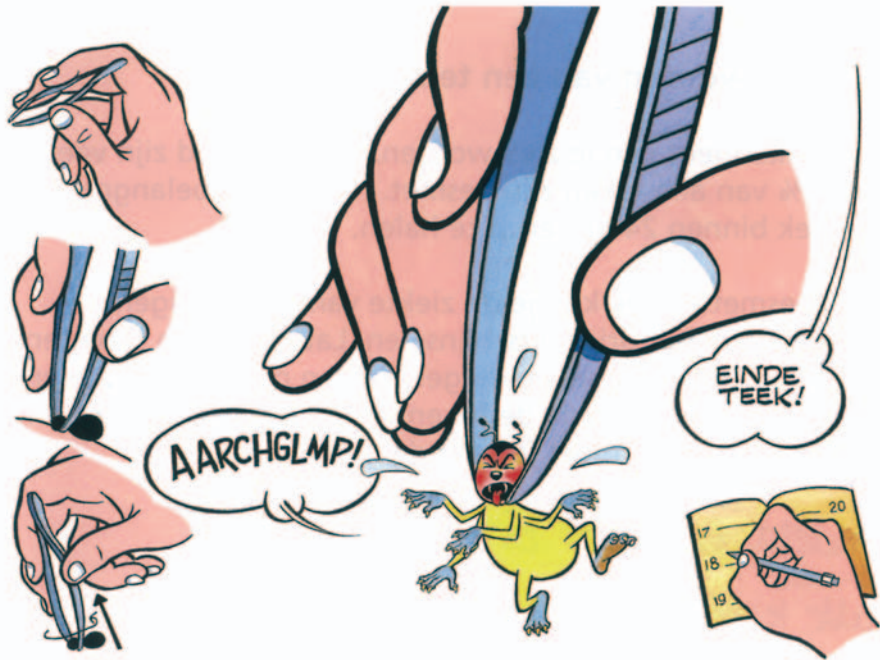
HET
VISITEKAARTJE
VAN EEN
TEEK!



Kun je ziek worden van een tekenbeet?

Van een tekenbeet kun je ziek worden. In Nederland zijn veel teken: gemiddeld is ongeveer 25% van alle teken besmet. Het is heel belangrijk om de teek binnen 24 uur eruit te halen.

Van een besmette teek kun je de ziekte van Lyme krijgen. In het begin zijn het griepverschijnselen. Later kunnen klachten aan het hart, zenuwstelsel en de gewrichten ontstaan. Als je enkele dagen tot enkele weken na de tekenbeet een rode ring ziet rond de plaats van de beet moet je naar de huisarts gaan.



Hoe haal je een teek uit je huid?

Een teek uit je huid halen, doet helemaal geen pijn. Haal een teek er liever niet zelf uit, maar vraag je ouders of een andere volwassene om dat te doen.

Je ouders hebben een pincet nodig. Dat pincet zetten ze over de teek, zo dicht mogelijk op de huid (niet vooraf verdoven met alcohol of olie!).

De teek wordt voorzichtig uit de huid getrokken.

Om het wondje te ontsmetten moet je wat jodium of alcohol (70%) gebruiken. Ook de datum van de tekenbeet opschrijven, voor het geval je na een tijdje misschien ziek wordt.

NOPPES!
GEEN TEEK
TE ZIEN...

EN ZO
HOORT HET
OOK!



Laat je niet beetnemen door een teek!

Tips om te zorgen dat de teek jou niet te pakken krijgt:

Het allerbelangrijkste:

- Laat na het spelen je lichaam nakijken of er een teek op zit.
- Klop je kleren af
- Blijf in de duinen en bossen op de paden;
- Speel niet tussen de struiken en het hoge gras;
- Draag een lange broek en een T-shirt, het liefst met lange mouwen en zet een petje op;
- Smeer je in met muggenolie met een speciaal middel erin (DEET). Dit helpt tegen muggen en teken.

Je voelt meestal niet dat er een teek op je zit. Als de teek binnen 24 uur eruit gehaald wordt, kun je niet ziek worden.

Colofon

Ontwerp

GGD Kennemerland

Informatie: 023 - 5115961

Illustraties

D. Vlottes

Subsidiegever

GGD Nederland en Zorg Onderzoek Nederland

Druk

Roel's Drukkerij

april 2004