



Beste ouder/verzorger,

Van maart tot en met oktober is het tekenseizoen. Gedurende deze periode is het belangrijk om alert te zijn op tekenbeten, vooral als je in de natuur bent geweest. Meestal zijn teken onschuldig, maar een op de vijf teken is besmet met de ziekte van Lyme. Daarom is het belangrijk om je kind(eren) en jezelf te controleren op een tekenbeet.

### **Toolkit tekenbeten**

De GGD in deze regio vraagt de school ieder jaar om aandacht te hebben voor de risico's van een tekenbeet. Dit doen zij door middel van een lespakket dat wordt aangeboden aan de basisscholen.

### **Wat zijn teken?**

Van maart tot en met oktober is de kans op een tekenbeet het grootst. Tekenen komen door het hele land voor en zitten onder andere in gras, struiken, bomen en dode bladeren. Het zijn kleine, spinachtige beestjes die leven van bloed. Tekenen kunnen zich vastbijten in de huid van mensen. Dat ziet eruit als een zwart puntje van 1 tot 3 millimeter. Als de teek langer blijft zitten zuigt hij bloed op en zwelt hij op tot een grijs/bruin bolletje ter grootte van een erwt.

### **Tekenbeet voorkomen**

Je kan jezelf beschermen tegen een tekenbeet door extra maatregelen te nemen. Blijf bijvoorbeeld zoveel mogelijk op de paden en draag dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek.

### **In het groen? Controle doen!**

Om te voorkomen dat je ziek wordt na een tekenbeet is het belangrijk om jezelf en anderen te controleren op tekenbeten nadat je in de natuur bent geweest of op een plek waar teken voorkomen (zoals je achtertuin). Tekenen kunnen zich overal op het lichaam vastbijten. Vergeet niet de liezen, bilspleet, oksels, in de randen van ondergoed, achter de oren en rond de haargrens te controleren. Als je een teek ontdekt moet je de teek zo snel mogelijk verwijderen. Hoe langer de teek in de huid zit, hoe groter de kans dat hij ziekteverwekkers overdraagt. Verwijderen kan met een spits pincet of een speciale tekenverwijderaar.

### **Wat te doen bij een tekenbeet?**

Schrijf na een tekenbeet de datum op waarop je de teek verwijderd hebt.

Let tot drie maanden na de tekenbeet op de volgende verschijnselen:

- Een verkleuring van de huid die groter wordt. Deze kan tot drie maanden na de tekenbeet verschijnen.
- Koorts en eventueel spier- en gewrichtspijn, tot enkele weken na de beet.
- Soms kunnen gewrichtsklachten, huidklachten, zenuwklachten of hartklachten ontstaan. Dit kan gebeuren als vroege klachten van de ziekte van Lyme niet behandeld zijn met antibiotica.

Heb je een van bovenstaande klachten of twijfel je ergens over, neem dan contact op met de huisarts.

### **Op vakantie naar het buitenland?**

Teken in het buitenland kunnen weer andere ziekten overbrengen, zoals tekenencefalitis. Ga je op vakantie? Kijk dat op [www.ggdreisvaccinaties.nl](http://www.ggdreisvaccinaties.nl) of in jouw vakantieland ook teken voorkomen.

Meer weten? Ga naar [www.rivm.nl/tekenbeet](http://www.rivm.nl/tekenbeet) of download de app 'Tekenenbeet' in de appstore.