

Week van de Teek: 6 t/m 12 april 2020

www.weekvandeteek.nl

Teken kunnen ziektes overbrengen, onder andere de ziekte van Lyme. Daarom is het belangrijk dat je weet hoe je de kans op een tekenbeet vermindert en wat je moet doen als je toch gebeten bent.



HOE ZIET EEN TEEK ERUIT?

Teken lijken op spinnetjes en kunnen erg klein zijn: 1 tot 3 millimeter. Een teek kan mensen bijten. De teek zuigt dan bloed op en zwelt op tot een donkerrood bolletje. Een volgezogen teek kan een doorsnede van 1 centimeter hebben. De onvolwassen teek (nimf) is de belangrijkste overbrenger van de ziekte van Lyme. Nymfen zijn vaak moeilijk te zien omdat ze niet groter zijn dan een speldenkop.

WAAR KOMEN TEKEN VOOR?

Teken komen in heel Nederland voor. Ze leven in hoog gras en in het struikgewas van bossen, duinen, weilanden en heidegebieden. Vooral in struiken en grassen tot ongeveer anderhalve meter hoogte. Verder zitten ze op huisdieren, wild en vogels. Van daaruit hechten ze zich aan passerende dieren en mensen.

HOE VERMINDER IK DE KANS OP EEN TEKENBEET?

- Loop niet door dichte begroeiing en struikgewas als dat niet nodig is.
- Draag gesloten en huidbedekkende kleding. Draag de sokken over de broekspijp.
- Spuit sokken en schoenen eventueel in met een insectenwerend middel dat 40% DEET bevat.
- Smeer de onbedekte huid in met een insectenwerend middel dat 40% DEET bevat.

Geen maatregel biedt 100% bescherming. Dus blijf altijd controleren!

IK BEN GEBETEN DOOR EEN TEEK. WAT NU?

- Verwijder de teek zo snel mogelijk en in ieder geval binnen twintig uur. Als de volgezogen teek al langer dan 20 uur op je lichaam zit, ga dan naar de huisarts en overleg of het innemen van een eenmalige dosis antibioticum aan te raden is.

- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid beet, bij voorkeur met een puntige pincet of speciaal tekenpincet. Trek de teek er langzaam uit. Ontsmet het beetwondje na het verwijderen met 70% alcohol of jodium.
- Noteer de datum waarop je bent gebeten.
- Houd daarna (tot drie maanden na de beet) de huid rondom de beet in de gaten.
- Krijg je een rode ring, rode vlek of klachten die doen denken aan de ziekte van Lyme, ga dan naar de huisarts.
- Maak een foto van de rode ring of rode vlek.
- Meld de tekenbeet bij www.tekenradar.nl.

APP TEKENBEET

In de app tref je informatie aan over hoe je op teken moet controleren en hoe je een teek kunt verwijderen. Je kunt een tekendagboek aanleggen en een tekenbeet registreren. Je kunt ook een herinnering ontvangen om de plek waar je gebeten bent, te controleren.

idee

nr. 1 * april 2020

Idee is het vrijwilligersmagazine van Jong Nederland

Idee verschijnt 3 maal per jaar

Redactieadres

Landelijk Bureau Jong Nederland
Vredeman de Vriesstraat 38a
5041 GS Tilburg
013 58 000 85
idee@jongnederland.nl
www.jongnederland.nl

Eindredactie

Katrien Ammerlaan

Redactie Klepperr

Anke Schriders
Kim van Korven
Mariëlle van Swam - Leemhuis
Katrien Ammerlaan

Aan dit nummer werkten mee:

Kim van Korven, Luc Vugts

Vormgeving

Margo Vlamings

Druk

Pre-Vision

Abonnementen

€ 22,50 per jaar. Abonnementen gaan in principe in per 1 januari. Bij tussentijdse aanmelding worden reeds verschenen uitgaven van het jaar, mits voorradig, nagezonden. Abonnementen kunnen schriftelijk tot een maand voor het begin van het nieuwe jaar worden opgezegd.

