

Checklist tekenc



Tekenpincet nodig?

Bestel hem snel via
webshop.vanheek.com



Controleer systematisch:

eerst je kleding en dan je lichaam.

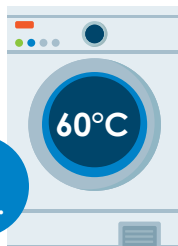


Controleer de achterkant van je lichaam met een handspiegel voor een passpiegel.



Stop de gecontroleerde kleding direct in de wasmachine of wasdroger.

30 min.



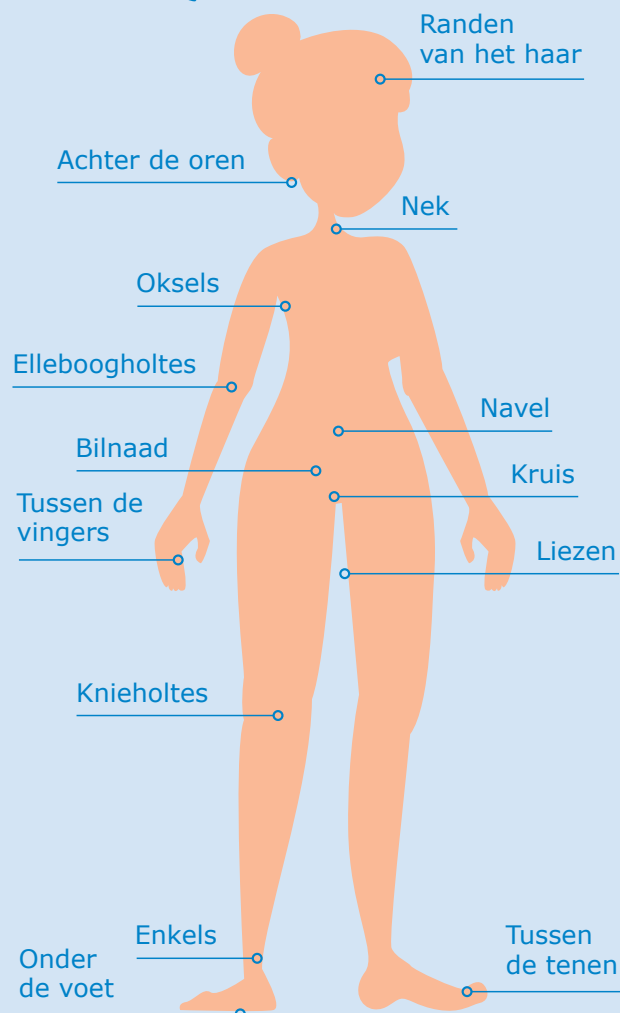
Stap na de controle onder de douche.

Zo spoel je onopgemerkte teken weg die zich niet hebben vastgebeten.



Teken houden van warme plekken.

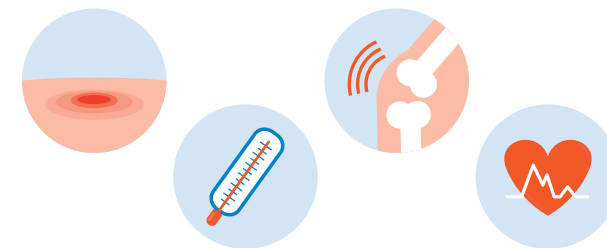
Controleer daarom extra goed op deze plekken.



Gebeten?

Noteer de datum en beetplek.

Let 3 maanden lang op klachten. Ga naar de huisarts bij één van de volgende klachten:



- Een verkleuring van je huid op de beetplek en als deze plek (ring) groter wordt.
- Koorts en eventueel spier- en gewrichtspijn, in de eerste weken na de beet.
- Bij gewrichts-, huid-, zenuw- of hartklachten.



Zie je een teek?

Verwijder deze met een puntig pincet of met een tekenverwijderaar. Verpak de teek in een plakbandje of zakje en gooi hem weg.