



## Hart voor Brabant

### Informatie over tekenbeten en de ziekte van Lyme voor schoolkrant of nieuwsbrief

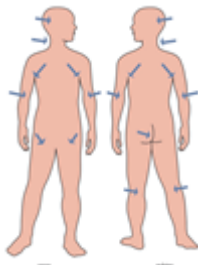
#### Een teek? Pak 'm beet!

##### Wat is een teek?

Een teek is een piepklein beestje, zo groot als een speldenkop. Een teek leeft in hoog gras en in struiken. Bijvoorbeeld in het bos en de duinen, maar ook in de struiken bij het zwembad of in het park. Een teek lijkt een beetje op een spinnetje. Als je in het groen speelt, kan een teek op je kruipen. Hij zoekt dan een warm plekje op je lichaam om zich vast te bijten. Want teken leven van bloed. Het zijn parasieten.

##### Wat doet een teek?

Een teek kan op je kruipen om bloed te zuigen. Daar voel je niets van en het is meestal niet gevaarlijk. Zeker als je een teek snel uit je huid haalt is er niks aan de hand. Maar als een teek langer dan een dag in je huid zit, kan hij je ziek maken. Meestal gaat een teek juist op plekken zitten waar je hem niet zo snel ziet. Achter je oren bijvoorbeeld, of onder je oksels en in je haar. Kijk dus goed of er een teek op je kleren of je lichaam zit als je op een plek met gras en struiken bent geweest.



##### Wat is de ziekte van Lyme?

Van sommige teken kun je de ziekte van Lyme krijgen. Iemand met de ziekte van Lyme krijgt vaak eerst een rode, ronde plek op zijn huid. Een soort kring rond de plek waar de teek zat. Ook krijgt hij vaak last van hoofdpijn en pijn in armen of benen. Het lijkt op griep. Later worden de klachten vaak erger. Als je enkele dagen tot drie maanden na een tekenbeet een rode ring of de griepachtige klachten krijgt, moet je naar de huisarts.

##### Hoe zorg je dat een teek je niet bijt?

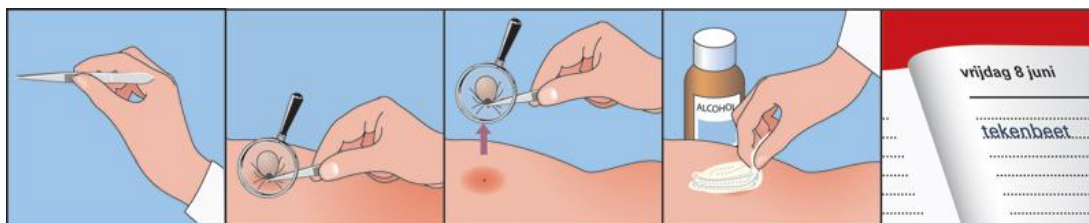
Het belangrijkste is om je kleren en je lichaam te controleren als je in het groen bent geweest. Laat een volwassene of een vriendje helpen.

Blijf op de paden. In struiken en in hoog gras zitten vaak de teken.

Bedek je huid goed, want een teek zoekt je blote huid op. Draag bijvoorbeeld dichte schoenen, lange mouwen, een lange broek en stop je broekspijpen in je sokken. Als je weet dat ergens veel teken zijn, kun je je huid, schoenen, sokken en het onderste deel van de broekspijpen insmeren met een middel waar de stof DEET (minstens 30%) in zit. Dat helpt tegen insecten.

### **Wat moet je doen als je een teek hebt?**

Als je toch een teek hebt, vraag dan aan je ouders of een andere volwassene om de teek uit je huid te halen. Dat moet zo snel mogelijk gebeuren en het doet helemaal geen pijn. Het verwijderen gaat goed met bijvoorbeeld een puntig pincet. Of gebruik een speciale tekentang die je bij de drogist of apotheek kunt kopen. De teek moet bij de kop en zo dicht mogelijk op de huid vastgepakt worden. Trek de teek dan voorzichtig uit de huid. Ontsmet daarna het wondje met jodium of alcohol. Schrijf de datum waarop en de plek op je lichaam waar je bent gebeten op voor het geval je na een tijdje misschien ziek wordt.



### **Nieuw: App "tekenbeet"**

Nieuw dit jaar is de app "Tekembeet". De app bevat informatie over hoe je op teken moet controleren en hoe je een teek kunt verwijderen. Gebruikers kunnen een tekendagboek aanleggen en hierin een tekenbeet registreren. Zij kunnen een herinnering ontvangen aan het controleren van de plek waar ze gebeten zijn. Ook kunnen mensen via hun mobiele telefoon zien hoe actief teken zijn. Dit is vooral handig voor mensen buiten: wandelaars en bezoekers van bijvoorbeeld het bos, de heide, de duinen of een park. Daarnaast is een alarm in te stellen zodat je altijd op de hoogte bent van de actuele tekenactiviteit. De app is vanaf 7 april te downloaden voor Android in de Google Play-store



### **Speel het spel 'Teek control'**

Het RIVM heeft een computergame ontwikkeld om kinderen spelenderwijs te informeren over teken. Om kinderen (ongeveer van 8 tot 14 jaar) te leren wat teken zijn, waar ze zitten en wanneer je op teken gecontroleerd moet worden, is er nu een computergame "Teek Control". In deze game maak je via een paar leuke tekenfilmpjes mee hoe en waar de teek kan bijten. Vervolgens race je over de kaart door de straten van je eigen woonwijk, om daar zo snel mogelijk de kinderen te vertellen dat ze zich moeten laten controleren op teken. Het spel kan je spelen via de website [www.teekcontrol.nl](http://www.teekcontrol.nl)

Meer informatie is te krijgen via Bureau Infectieziektebestrijding van de GGD Hart voor Brabant op telefoonnummer 073-6404074 of kijk op de website: [www.ggdhvb.nl](http://www.ggdhvb.nl)