

Vandaag in het groen geweest?

Controleer jezelf en anderen op tekenen.

CONTROLEER

Controleer alle plekken op je hoofd en lichaam zoals je oksel, navel, bilnaad, lies, knieholte en tussen je tenen.



VERWIJDER

Pak de teek met een puntig pincet zo dicht mogelijk op de huid bij de kop vast en trek het er rustig uit.



TEEK WEG?

Als een stukje van de kop in de huid achterblijft, is dat ongevaarlijk. Dat komt er vanzelf weer uit, net als bij een splinter.



ONTSMET

Ontsmet hierna het beetwondje goed met alcohol.



AFTERCARE

Let gedurende 3 maanden na de tekenbeet op je gezondheid, vooral rondom de plek van de beet.

