



## Teken

Teken zijn kleine, spinachtigen die actief worden zodra de temperatuur boven 7 °C komt. Dan kunnen ze vanuit hoog gras of struiken overstappen op dieren of mensen en zich vastzetten op de huid om bloed te zuigen. Een beet van een teek is vaak onschuldig en pijnloos, maar teken kunnen besmet zijn met ziekten die overgedragen kunnen worden op de mens. Voorbeelden hiervan zijn de [ziekte van Lyme](#), [tekenencefalitis](#), [Afrikaanse tekenkoorts](#), Krim-Congo-hemorragische koorts en scrubtyfus.

## Risicogebieden

**Infecties door teken** komen wereldwijd voor. In Europa is er vooral risico op de ziekte van Lyme en tekenencefalitis.

## Preventie

### Hoog gras

Blijf op de paden en loop niet door hoog gras.

### Kamperen

Kampeer niet aan de bosrand of de rand van de camping.

## Berschermende kleding

Bedek uw lichaam met kleren:

- Stop de pijpen van uw broek in de sokken.
- Draag eventueel kleren die vooral met permethrine geïmpregneerd zijn.
- Draag stevige, hoge schoenen.
- Laat kleine kinderen een pet dragen bij een boswandeling.
- Draag lichtgekleurde kleren zodat teken beter te zien zijn.

## Insectenwerende producten

Gebruik insectenwerende producten op de huid.

Producten op basis van [DEET](#), [IR 3535](#), [\(p\)licaridine](#) of [citrodiol-extract](#) van eucalyptusolie stoten teken af, maar werken minder goed en korter tegen teken dan tegen muggen.

## Inspectie

Inspecteer na een **wandeling in de natuur** systematisch het hele lichaam:

- Hoofd
- Haarlijn
- Achter de oren
- Oksels
- Bilnaad
- Liezen
- Knieholtes
- Tussen de tenen

Als u **kampeert**, inspecteer dan het lichaam minstens **éénmaal per dag**.

**Inspecteer ook de kleren.**

## Tekenbeet

### Een teek op het lichaam gevonden?

- Verwijder de teek zo snel mogelijk: rustig en in één beweging met een fijne pincet of tekenkaart, zonder op het achterlichaam van de teek te knijpen.
- Doe geen ether, alcohol of olie op de teek, druk ze niet plat, verbrand ze niet en draai er niet aan.
- Desinfecteer de zone rond de tekenbeet met 70% alcohol na de verwijdering.
- Noteer de datum en de plaats van de beet.
- Meld de tekenbeet op [www.tekennet.be](http://www.tekennet.be) indien het een tekenbeet in België betreft.
- Houd de bijtplaats drie maanden in de gaten. Raadpleeg een arts als er een rode ring verschijnt of als u griepachtige klachten zoals koorts krijgt.

Gebruik bij hevige jeuk eventueel:

- 's Avonds één keer een cortisonenzalf (niet vaker wegens het risico op wondinfectie).
- Een antihistaminicum (medicijn tegen allergische reacties).

Zolang er geen tekens van infectie of allergie zijn hoeft u verder niets te doen.

Bij [ernstige klachten](#), zoals koorts of een ernstige allergische reactie, is medisch advies nodig.