



Voorkom een tekenbeet

In een korte broek en zonder jas naar buiten: het kan weer! Het computerspel wordt ingeruild voor een voetbal of skateboard en de tuin fungeert als woonkamer. Op woensdag 14 juni is het Buitenspeeldag. Van buitenspelen worden kinderen gezonder, slimmer en socialer. In deze periode van het jaar komt helaas wel een klein gevaar om de hoek kijken: de teek.

Voorkomen is beter...

Het kleine bruinzwarte insect komt vooral voor in bosrijke gebieden. Het beestje bijt in de huid en voedt zich met bloed. Het kan zijn dat een teek een ziekteverwekker bij zich draagt, maar dat is lang niet altijd het geval. Gelukkig kun je een voorzorgsmaatregelen nemen om een beet te voorkomen:

- ✓ Vermijd gras of struikgewas tot 1,5 meter boven de grond.
- ✓ Stop je T-shirt in je broek en steek je broekspijpen in je sokken. Het is ook slim om een pet te dragen.
- ✓ Let extra op in de buurt van dieren. Daar zitten vaak veel teken.
- ✓ Smeer de onbedekte lichaamsdelen in met het insectenwerend middel DEET. Je kunt ook je sokken, schoenen en broek met hetzelfde middel inspuiten.
- ✓ Controleer je lichaam regelmatig op teken. De beestjes zitten het liefst in de huidplooiën, zoals liezen, oksels, de bilnaad, knieholten of achter de oren.

Toch gebeten?

Je herkent een tekenbeet aan een klein, rood vlekje op de plaats van de beet. De teek valt meestal vanzelf van de huid nadat hij zich heeft volgezogen. Tekenen brengen soms ziektes over, omdat ze een bacterie of een virus dragen. Een op de vijf teken is besmet met de Borreliabacterie, die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Deze ziekte begint meestal met huiduitslag rond de beet, in de vorm van een rode kring. Soms krijg je griepachtige klachten.

Eerste hulp bij een teek verwijderen

Heb je een teek op je huid? Geef jezelf dan eerste hulp en let daarbij op de volgende dingen:

- Verwijder de teek zo snel mogelijk, liefst binnen 24 uur.
- Controleer goed of er nog meer teken op je lijf zitten. De kans is namelijk groot dat er meer zijn.
- Gebruik geen alcohol, jodium, wasbenzine, olie of andere middelen om een teek mee te verwijderen. Dat vergroot de kans op een infectie.
- Verwijder de teek met een klein tangetje of puntig (teken)pincet. Pak hem zo dicht mogelijk op de huid vast. Trek hem recht naar buiten tot hij loskomt.
- Het is niet erg als het voorste deel van de teek in de huid blijft zitten. Dat komt er vanzelf uit.
- Knijp niet in het lijfje van de teek als je hem verwijdert. Daardoor kan de maaginhoud van het beestje in je lichaam komen, waardoor je meer kans loopt op een infectie.
- Maak het gebied rond de beet schoon. Desinfecteer het wondje met jodium, alcohol of een ontsmettende zalf. Was daarna je handen grondig met water en zeep.
- Noteer de datum van de tekenbeet in je agenda en de huid rond de beet nog drie maanden in de gaten.

