

### **Voorkom een tekenbeet, smeer je in met DEET!**

Teken komen op veel plaatsen in Nederland voor. Ze leven in hoog gras en struikgewas en lijken op kleine platte spinnetjes. Een tekenbeet is meestal onschuldig maar kán u ziek maken. Met eenvoudige maatregelen kunt u een tekenbeet voorkomen.

#### **Wist u dat:**

- Teken niet alleen voorkomen in bossen maar ook in duinen, weilanden, parken, heide en achtertuinen?
- Teken niet uit bomen vallen, maar zich verschuilen in struikgewas tot 1,5 meter hoog?
- Bedekkende kleding, met name sokken en lange broek, u goed beschermen tegen tekenbeten?
- De huid insmeren met muggenmelk waar minimaal 30% DEET inzit werkt tegen tekenbeten?
- Deze muggenmelk bij de drogist en apotheek verkrijgbaar is?
- U ook uw kleding kunt insprayen met DEET, zodat teken niet snel op uw lichaam terecht kunnen komen?
- Niet alle teken besmet zijn met de bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt?
- U na elk natuurbezoek uw lichaam moet controleren op teken?
- Teken graag kruipen naar warme plekken op het lichaam, zoals op het hoofd van een kind, of onder de oksels en in knieholtes en liezen.
- Een teek die binnen 24 uur na het natuurbezoek verwijderd wordt meestal geen ziekte van Lyme kan veroorzaken?

#### **Nóg meer weten over tekenbeten?**

Op onze website [www.ggdbzo.nl](http://www.ggdbzo.nl) leest u meer over het voorkomen van een tekenbeet.

Hebt u vragen neem dan contact op met het team Infectieziekten van GGD Brabant-Zuidoost, telefoonnummer 0880031333 of mail naar [infectieziekten@ggdbzo.nl](mailto:infectieziekten@ggdbzo.nl).