Beste ouder/verzorger,

Van 17 tot en met 21 april is het weer de week van de teek. Niet omdat het beestje zo geweldig is, wel omdat het goed is om te weten hoe je een tekenbeet kunt voorkomen, een teek kunt herkennen en verwijderen. Meestal zijn teken onschuldig, maar een op de vijf teken is besmet met de ziekte van Lyme. Daarom is het belangrijk om de teek zo snel mogelijk te verwijderen.

**Toolkit tekenbeten**

De GGD besteedt deze week extra aandacht aan de week van de teek op basisscholen. Dit doen zij door middel van een lespakket dat wordt aangeboden aan de basisscholen. Naast dit lespakket kunnen kinderen meedoen aan een wedstrijd, waarbij zij een VVV bon voor de klas kunnen winnen.

**Wat zijn teken?**

Van maart tot oktober is de kans op een tekenbeet het grootst. Teken komen door het hele land voor en zitten onder andere in gras, struiken, bomen en dode bladeren. Het zijn kleine, spinachtige beestjes die leven van bloed. Teken kunnen zich vastbijten in de huid van mensen. Dat ziet eruit als een zwart puntje van 1 tot 3 mm. Als de teek langer blijft zitten zuigt hij bloed op en zwelt hij op tot een grijs/bruin bolletje ter grootte van een erwt.

**In het groen? Controle doen!**

Om te voorkomen dat je ziek wordt na een tekenbeet is het belangrijk om jezelf en anderen te controleren op tekenbeten nadat je in de natuur bent geweest of op een plek waar teken voorkomen (zoals je achtertuin). Teken kunnen zich overal op het lichaam vastbijten. Vergeet niet de liezen, bilspleet, oksels, in de randen van ondergoed, achter de oren en rond de haargrens te controleren. Als je een teek ontdekt moet je de teek zo snel mogelijk verwijderen. Hoe langer de teek in de huid zit, hoe groter de kans dat hij ziekteverwekkers overdraagt. Verwijderen kan met een spits pincet of een speciale tekenverwijderaar.

**Wat te doen bij een tekenbeet?**

Schrijf na een tekenbeet de datum op waarop je de tekenbeet gehad hebt. Let tot drie maanden na de tekenbeet op de volgende verschijnselen:

* Een verkleuring op de huid die groter wordt. Deze kan tot drie maanden na de tekenbeet verschijnen.
* Koorts en eventueel spier- en gewrichtspijn, tot enkele weken na de beet.
* Soms kunnen gewrichtsklachten, huidklachten, zenuwklachten of hartklachten ontstaan. Dit kan gebeuren als vroege klachten van de ziekte van Lyme niet behandeld zijn met antibiotica. Soms zijn deze klachten ook een uiting van de ziekte van Lyme.

Heb je een van bovenstaande klachten of twijfel je ergens over, neem dan contact op met de huisarts.

**Hoe voorkom je een tekenbeet?**

* Doe een lange broek aan en een trui of jas met lange mouwen.
* Doe dichte schoenen aan.
* Doe je broek in je sokken.
* Laat kleine kinderen een hoedje of pet dragen.
* Kom niet in hoog gras en struiken.
* Blijf op wandelpaden.

**Op vakantie naar het buitenland?**

Teken in het buitenland kunnen weer andere ziekten overbrengen, zoals tekenencefalitis. Ga je op vakantie? Kijk dat op www.ggdreisvaccinaties.nl of in jouw vakantieland ook teken voorkomen.

Meer weten? Ga naar [www.rivm.nl/tekenbeet](http://www.rivm.nl/tekenbeet) of download de app ‘Tekenbeet’ in de appstore.

