

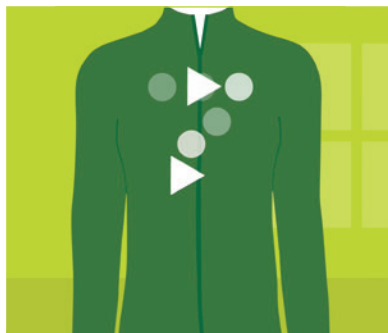
# Systematische tekencontrole



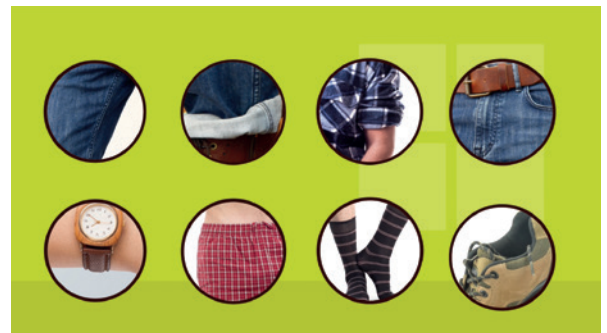
Stigas



Wie in de natuur werkt, heeft een verhoogd risico op een tekenbeet. Controleer uzelf na uw werk daarom altijd op teken. Doe dit met uw handen en gebruik eventueel hulpmiddelen zoals een borstel of een kledingroller met plakkende velletjes. Zorg voor voldoende licht.



Controleer eerst uw kleding. Zowel de voor- als achterkant van boven naar beneden, van links naar rechts.



Besteed extra aandacht aan: naden, omgeslagen broekspijpen, opgerolde mouwen, achter uw riem en horlogebandje, randen van ondergoed, sokken en de binnenkant van uw schoeisel. Controleer ook uw hoed of pet.



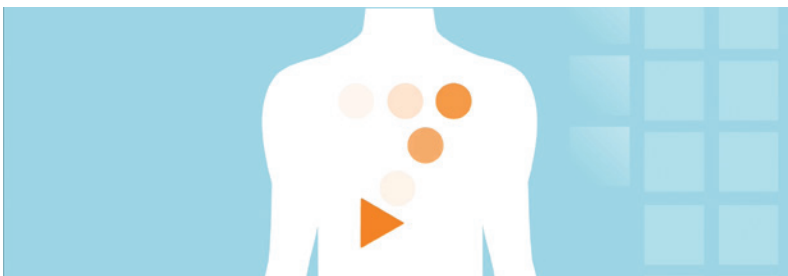
Na de buitenkant is de binnenkant van uw kleding aan de beurt. Trek uw kleding uit en controleer de binnenkant van uw jas, bovenkleding en onderkleding.



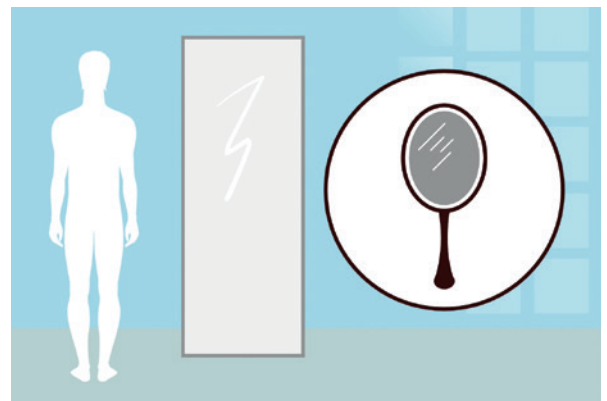
Stop de gecontroleerde kleding niet tussen de andere was maar direct in de wasmachine of wasdroger. Of stop uw kleding in een biologisch afbreekbare waszak en knoop deze dicht.



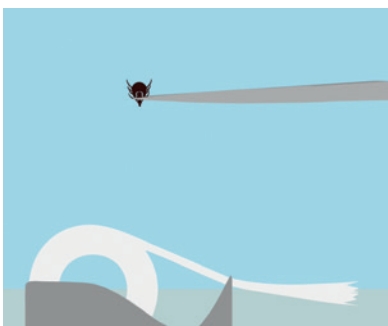
Hang uw buitenjas niet op aan de kapstok. Zo voorkomt u dat teken overlopen op andere jassen. Dit geldt ook voor schoeisel of hoofddeksels.



Controleer de voor- en achterkant van uw lichaam: van boven naar beneden, van links naar rechts. Besteed extra aandacht aan de volgende plekken: achter de oren, de randen van het haar en de nek, oksels, navel, elleboogholtes, tussen de vingers, kruis, liezen, bilnaad, knieholtes, tussen de tenen, onder de voeten en rond de enkels. Bij vrouwen: tussen en onder de borsten. Bij mannen: achter het scrotum.



U controleert de achterkant van uw lichaam door met een handspiegel voor een passpiegel te gaan staan.



Ziet u een teek? Verwijder deze bij voorkeur met een puntig pincet. Verpak de teek in een plakbandje of zakje en gooi hem weg.



Na het controleren van uw kleding en lichaam stapt u onder de douche. Zo spoelt u onopgemerkte teken weg die zich niet hebben vastgebeten.



Registreer de beet in uw agenda en op [www.stigas.nl/diensten/tekenbeet](http://www.stigas.nl/diensten/tekenbeet). Bekijk het filmpje op [www.weekvandeteek.nl](http://www.weekvandeteek.nl)