Social media-posts

Afbeelding met buiten, vasthouden, gras, staand

Automatisch gegenereerde beschrijving

Gezondheid en milieu

Thema’s:

* Tekenbeten: vanaf pagina 2
* Warme dagen: Vanaf pagina 10

# Voorbeeldberichten

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Bericht** | **Afbeelding(en)** | **Hyperlink(s)** |  |
|  | **Tekenbeten** |  |  |  |
|  | Plan je een bezoek aan de natuur?  Fijn! Genieten van de natuur is goed  voor je gezondheid. Maar wees niet  gek. Doe dezelfde dag nog de  tekencheck. Want van een tekenbeet  kun je ziek worden. Gelukkig kun je  de ziekte van Lyme voorkomen of  genezen. Pas daarom deze drie  vuistregels toe: controleer op  tekenbeten (dezelfde dag nog!),  verwijder de teek rustig en in één  beweging én volg de symptomen een  maand lang op. #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |
|  | Wist je dat je de ziekte van Lyme  kunt voorkomen of genezen door  enkele eenvoudige maatregelen te  volgen? Controleer, verwijder en  volg op! #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |
|  | Wist je dat je de ziekte van Lyme  kunt voorkomen? Volg ons advies en  controleer áltijd op teken als je in de  natuur geweest bent. Dezelfde dag  nog. #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |
|  | Weet jij hoe je het best een teek  verwijdert? Rustig en in één  beweging! Zo gemakkelijk is dat.  #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |
|  | Heb je een tekenbeet gehad? Dan is  opvolging superbelangrijk! Noteer de  datum en plaats van je tekenbeet en  wees één maand lang extra alert.  Doet een van deze symptomen zich  voor? Ga dan naar de huisarts.  #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |
|  | Zitten er veel teken in je tuin?  Controleer jezelf dan op tekenbeten,  telkens als je in de tuin geweest  bent. Doe ook een tekencheck bij je  kinderen en huisdieren. Gebeten?  Verwijder de teek dan rustig en in  één beweging. Volg een maand lang  de symptomen op. #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |
|  | Heb je een tekenbeet? Verwijder de  teek dan rustig en in één beweging,  want een teek kan braken als je die  verwijdert. Zo kan ze je besmetten,  waardoor je ziek wordt. Knijp de teek  niet plat, draai er niet aan, smeer er  niets op en verbrand ze niet. Volg de  symptomen een maand lang op.  #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |
|  | Welke tekenverwijderaar je verkiest,  is niet zo belangrijk. Er zijn er heel  wat verschillende op de markt. Het  allerbelangrijkste is dat je de teek  rustig en in één beweging verwijdert.  #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |
|  | Heb je genoten van een leuke  kampdag? Fijn! Vergeet zeker niet  om jezelf en je leden dezelfde dag  nog op tekenbeten te controleren.  Vind je een teek bij een van je leden?  Verwijder ze dan rustig en in één beweging, en breng de ouders op de  hoogte. #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |
|  | Heb je na een dagje in de natuur een  tekenbeet? Geen nood. Verwijder de  teek rustig en in één beweging en  volg de symptomen een maand lang  op. Vergeet je tekenbeet niet te  registeren via de app TekenNet. Zo  help je mee aan het  wetenschappelijk onderzoek naar  teken. #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |
|  | Wist je dat je niet mag draaien aan  een teek terwijl je die verwijdert? De  bacterie die de ziekte van Lyme  veroorzaakt, zit soms in de maag van  de teek. Als je draait, kan ze gaan  overgeven en je zo besmetten.  #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |
|  | Ook al moeite gehad met het  verwijderen van een teek? Er zijn  verschillende soorten  tekenverwijderaars op de markt.  Zeker niet doen: aan de teek draaien,  er iets op smeren, verbranden of  platduwen. Hoe verwijder je een  teek dan wel? Surf naar  tekenbeten.be voor advies.  #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |
|  | Controleer jij op tekenbeten tussen  je tenen na een dag in de natuur?  Zeker doen! Een teek is erg klein en  zoekt een warm plekje. Controleer  jezelf van kop tot teen. Zo kun je de  ziekte van Lyme voorkomen.  #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |
|  | Een teek is een klein spinachtig  beestje dat graag tussen vochtige  bladeren leeft. Je vindt teken dan  ook in je tuin, in het bos, in het park  en zelfs in de duinen. Weet jij wat je  moet doen om de ziekte van Lyme te  voorkomen? #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Een aantal eenvoudige maatregelen  kunnen er voor zorgen dat je minder  risico loopt op een tekenbeet. Blijf  wel steeds controleren, want geen  enkele maatregel beschermt je 100%  tegen een tekenbeet. #tekenbeten |  | [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op tekenbeten.be. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Thema ‘Warme dagen’** |  |  |  |
|  | |  | | --- | | Las voldoende ‘drinkmomenten’ in bij kinderen. Op erg warme dagen is het extra belangrijk om hier aandacht aan te besteden. Want een kind heeft vaak pas dorst als het uitgedroogd is. Meer tips om je voor te bereiden vind je op www.warmedagen.be. #warmedagen | |  | [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op warmedagen.be. |  |
|  | |  | | --- | | Heb je bouwwerkzaamheden of verbouwingen gepland? Bereid je dan nu al goed voor op warme dagen en (ver)bouw hittebestendig. Ken je mensen met slecht geïsoleerde woningen die extra zorg kunnen gebruiken? Ga dan zeker bij hen langs op erg warme dagen. Meer tips vind je op www.warmedagen.be. #warmedagen | |  | [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op warmedagen.be. |  |
|  | Warme dagen in aantocht! Schaf jezelf alvast een flesje zonnecrème aan. Heb je kinderen? Zorg dan voor een zonnehoedje en/of parasols als ze buitenspelen. Ook luchtige kledij om hun huid te bedekken, is een aanrader. Meer tips om je voor te bereiden vind je op www.warmedagen.be. #warmedagen |  | [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op warmedagen.be. |  |
|  | Wist je dat je lichaam sneller vocht verliest op warme dagen? Je drinkt daarom het best veel water. Kinderen en ouderen voelen onvoldoende aan hoeveel ze moeten drinken. Hou dus zeker mee een oogje in het zeil. Meer tips om voldoende te drinken vind je op www.warmedagen.be. #warmedagen |  | [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op warmedagen.be. |  |
|  | Weet jij hoe je jezelf het best koel houdt op warme dagen? Een hoofddeksel is alvast een goed idee! Want naast voldoende drinken is het belangrijk om het niet te warm te krijgen. Zorg ook voor anderen en laat kinderen een zonnehoedje dragen. Meer tips om jezelf koel te houden vind je op www.warmedagen.be. #warmedagen |  | [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op warmedagen.be. |  |
|  | Hou op erg warme dagen je huis zo koel mogelijk. Merk je dat het buiten koeler is dan binnen? Zet dan je ramen en deuren open. Zodra de temperatuur buiten oploopt, doe je alles weer dicht. Meer tips om je huis koel te houden vind je op www.warmedagen.be. #warmedagen |  | [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op warmedagen.be. |  |
|  | Een heerlijk dagje buitenshuis gepland vandaag? Leuk! Maar bereid je goed voor op de warmte: zorg dat je zeker altijd water bij je hebt en vermijd te veel blootstelling aan de zon. Zorg je voor anderen? Vergeet hen geen bezoekje te brengen. Meer tips om je voor te bereiden vind je op www.warmedagen.be. #warmedagen |  | [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op warmedagen.be. |  |
|  | Te weinig drinken is een van de belangrijkste oorzaken van gezondheidsproblemen op erg warme dagen zoals vandaag. We raden je daarom aan om minstens 1,5 liter water te drinken. Zelfs als je geen dorst hebt. Hou dat ook in de gaten als je zorgt voor ouderen en/of kinderen. Tips om meer te drinken vind je op www.warmedagen.be. #warmedagen |  | [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op warmedagen.be. |  |
|  | Wist je dat de kleur van je urine kan aangeven of je te weinig drinkt? Wees extra waakzaam vandaag en de komende warme dagen: als je urine donker kleurt, drink je te weinig. Geef die tip ook mee aan ouderen en kinderen. Andere tips voor warme dagen vind je op www.warmedagen.be. #warmedagen |  | [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op warmedagen.be. |  |
|  | Ga je deze week een toertje joggen? Super, maar bewaar je inspanningen voor de koelere momenten van de dag, want de temperaturen kunnen hoog oplopen. Meer tips om jezelf koel te houden vind je op www.warmedagen.be. #warmedagen |  | [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op warmedagen.be. |  |
|  | Naast voldoende drinken is het belangrijk dat je het niet te warm krijgt op een warme dag zoals vandaag. Zoek verfrissing op onder een lauwe douche of neem een frisse duik. Zorg ook dat ouderen en kinderen dat weten én doen. Meer tips om je koel te houden vind je op www.warmedagen.be. #warmedagen |  | [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op warmedagen.be. |  |
|  | Hou jezelf koel op een erg warme dag zoals vandaag. Een plekje opzoeken in de schaduw of op een koele locatie kan wonderen doen. Ga bijvoorbeeld naar het bos, het park of de bibliotheek. Ook voor ouderen en kinderen is dat een goed idee. Meer tips om jezelf koel te houden vind je op www.warmedagen.be. #warmedagen |  | [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op warmedagen.be. |  |
|  | Heerlijk genieten op deze zonovergoten dag? Leuk! Maar … wees alert. Hou je huis koel en benut je zonnewering maximaal, al van ’s morgens vroeg. Geef dat zeker ook mee aan ouderen. Meer tips om je huis te verkoelen vind je op www.warmedagen.be. #warmedagen |  | [www.warmedagen.be](http://www.warmedagen.be)  Je kan de afbeelding ook downloaden in de campagnetoolkit op warmedagen.be. |  |