

EERSTE HULP BIJ EEN TEKENBEET

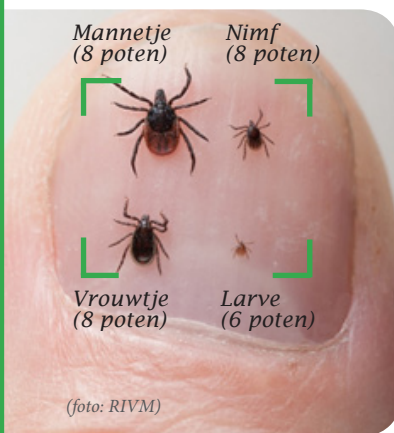
Ben je op kamp en heb je genoten van een dagje in het groen? Controleer jezelf en anderen op de aanwezigheid van teken, **elke avond**.

Na een tekenbeet word je meestal niet ziek. Maar wanneer de teek drager is van virussen of bacteriën kunnen ze bij een beet ziektes overdragen. De meest voorkomende ziekte is de ziekte van Lyme.

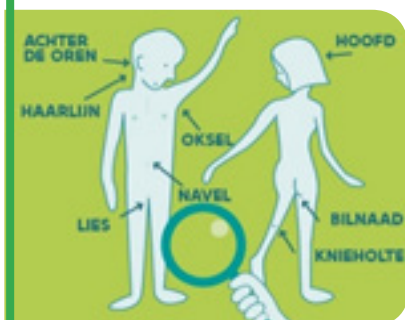
Voor de ziekte van Lyme geldt: hoe sneller de teek wordt verwijderd, hoe kleiner de kans op besmetting met de bacterie verantwoordelijk voor de ziekte!

DOE DE TEKENCHECK

Een teek kan 1 tot 4 mm groot zijn.



Een teek kruipt op je lichaam én onder je kleren op zoek naar een warm plekje. Dat kan overal op je lichaam zijn. Controleer je dus ook overal! Niet enkel je armen, benen, borstkas en buik, maar ook je:



- Knieholte
- Oksels
- Navel
- Hoofd
- Haarlijn
- Lies
- Bilnaad
- Achter de oren

Laat anderen helpen of gebruik een spiegel.

VERWIJDER DE TEEK

1. **Knijp een teek niet plat**, want dan kan hij de bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt, doorgeven.
2. **Gebruik geen alcohol, jodium, zeep, ether of olie**. Zo vermijd je dat de teek ziektekiemen doorgeeft door over te geven. Verbrand de teek ook niet.
3. **Verwijder de teek rustig in één beweging**.
4. **Draaien of niet?** Een kleine draai (minder dan een kwartslag) kan helpen om de teek er iets vlotter uit te krijgen, maar het hoeft niet.
5. **Verzorg het wondje**. Maak het indien nodig proper met water en zeep.

SYMPTOMEN VAN EEN TEKENBEET

Tekenbeten zijn vaak pijnloos, waardoor je ze niet altijd opmerkt. Een beet van een teek is meestal onschuldig en veroorzaakt enkel een lokale reactie met wat roodheid en jeuk, niet te verwarren met ziekteverschijnselen bij de ziekte van Lyme. Bekijk goed de symptomen.

Normale symptomen van een tekenbeet



Meteen na de beet:

lokaal wat roodheid en jeuk. Het letsel blijft kleiner dan 5 cm in diameter en verdwijnt spontaan binnen de 2 à 3 dagen.

Eerste symptomen van de ziekte van Lyme



2 à 30 dagen na de tekenbeet (normaal 7 à 14 dagen):

rode of blauwrode, meestal ringvormige uitslag rond de tekenbeet die langzaam groter wordt (meestal 5 tot 15 cm groot).



WAT DOEN NA EEN TEKENBEET

1. Ga na of anderen gebeten zijn door een teek.
2. Volg een maand lang de symptomen op.
3. Ga naar je huisarts wanneer er klachten verschijnen.

TIPS VOOR OPVOLGING THUIS

- Geef een briefje mee aan de ouders waarop staat waar en wanneer iemand gebeten is.
- Verzamel informatie. Neem een foto van de teek als extra info voor de ouders en de huisarts.
- Neem dagelijks een foto van de (roodheid rond de) tekenbeet. Als je met een balpen een cirkel tekent rond de beet, kan je makkelijker nakijken of de roodheid al dan niet toeneemt.
- Installeer de mobiele applicatie van [Tekennet](#) op je smartphone en registreer er tekenbeten of via www.Tekennet.be.

Vind je niet wat je zoekt? Raadpleeg:

www.tekenbeten.be - www.tekennet.be -

www.tekenradar.nl - www.gezondheidsmilieu.be/teken

EERSTE HULP BIJ HITTE EN OZON

Perioden van hitte en/of hoge ozonconcentraties in de omgevingslucht, en blootstelling aan zon kunnen leiden tot (ernstige) gezondheidsklachten.

HERKEN DE GEZONDHEIDSKLACHTEN

Hitte	Ozon	Zon
Huiduitslag (jeukende of branderige bultjes of blaasjes, roodheid)	Kortademigheid (ervaren van ademnood of benauwdheid, moeilijker ademen, sneller ademen, dieper zuchten, piepende ademhaling)	Huiduitslag (jeukende of branderige bultjes of blaasjes, roodheid, verbrande huid)
Uitdroging (grote dorst, droge mond, hoofdpijn, ingevallen ogen, weinig of geen urine)	Oogirritatie (branderig, jeukend gevoel, schurend gevoel, tranende ogen, rode ogen)	Zonnesteek (hevige hoofdpijn, slaperigheid, koorts, misselijkheid, verbrande huid)
Hittekrampen (spierkrampen buik, armen, benen)	Keelirritatie (droge hoest, kribbelende keel, schurende keel)	
Uitputting * (bleekheid, hoofdpijn, duizeligheid, zwakte, vermoeidheid, snelle polslag, misselijkheid, braken)	Hoofdpijn	
Hitteslag * (hoge lichaamstemperatuur, rode en droge huid, duizeligheid, misselijkheid, verwardheid, zeer snelle hartslag, bewustzijnsverlies)		

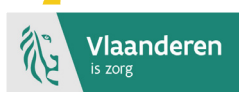
* EERSTE HULP

- Zoek een koele plek waar de zieke kan rusten;
- Laat de zieke water drinken, maak zijn/haar kleren nat;
- Zorg voor frisse lucht;
- Verwittig onmiddellijk de dokter of de nooddienst op het nummer 112 bij tekenen van uitputting of hitteslag.

MEER INFO

www.gezondheidenmilieu.be

Noodnummer: 112



Publicatiedatum: 2017

EERSTE HULP BIJ REUZENBERENKLAUW

De reuzenberenklauw is een grote schermbloemige plant die vaak langs autosnelwegen, spoorlijnen of in verwaarloosde tuinen en bossen wordt aangetroffen. Je komt er best niet mee in contact, want de plant scheidt een helder waterachtig sap af dat brandwonden kan veroorzaken.

HERKEN DE REUZENBERENKLAUW

De reuzenberenklauw:

- kan tot 3 à 4 meter hoog worden;
- heeft klauwvormige bladeren die tot meer dan 1 meter lang kunnen worden;
- heeft bloemenschermen met een diameter tot 1/2 meter;
- heeft dikke geribbelde, rode gevlekte stengels die hol zijn vanbinnen;
- bloeit in juni - juli.



HERKEN DE SYMPTOMEN



© USDA APHIS PPQ Archives & © J. Hattendorf (bron: www.brandwonden.be)

- Blootstelling aan zonlicht na contact met het sap kan na 24 uur rode, jeukende vlekken veroorzaken die later overgaan in een scherp begrensde ontsteking van de huid met zwelling en blaarvorming.
- Deze letsels kunnen er uitzien als echte brandwonden.
- De letsels genezen zeer traag (1 à 2 weken) en je houdt er vaak grijze vlekken aan over. Het kan meerdere jaren duren vooraleer ze helemaal verdwijnen.
- Opgelet voor de ogen: het sap kan blindheid veroorzaken.
- Inslikken van het sap kan giftig zijn.



VOORKOMEN, BETER DAN GENEZEN

- Vermijd wandelen of spelen waar reuzenberenklauw groeit;
- Draag beschermende kledij wanneer contact mogelijk is: zorg ervoor dat alle delen van het lichaam bedekt zijn. Kies voor synthetische kledij. Katoen of linnen kan het sap absorberen en zo alsnog in contact komen met je huid.
- Waarschuw kinderen voor de gevaren van de plant en laat ze nooit fluitjes, verrekijkers, of blaaspijpen maken uit de holle stengel van de plant.
- Merk je reuzenberenklauw op, meld dit bij de gemeentediensten om de plant veilig te verwijderen.

EERSTE HULP BIJ BLOOTSTELLING

- Blijf steeds kalm;
- Ga en blijf uit de zon;
- Was zo snel mogelijk het sap dat is terechtgekomen op de huid weg met water en zeep;
- Sap in de ogen spoel je onmiddellijk en overvloedig met koud water. Laat in dat geval je ogen nakijken door een arts of bel 112.
- Doe je kleren uit wanneer ze met het sap in aanraking zijn gekomen;
- Bij aanraking met de mond of het inslikken van sap: doe het slachtoffer niet braken zonder eerst deskundig advies in te winnen. Geef geen melk aan het slachtoffer.
- Win deskundig advies in bij het Antigifcentrum (dag en nacht bereikbaar via het gratis nummer 070 245 245) of bel 112.

TIPS VOOR OPVOLGING

- Vermijd gedurende minstens een week elke blootstelling aan zonlicht (draag bedekkende kledij en gebruik een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor).
- Verschijnen er huidletsels, ga dan langs bij de huisarts.

MEER INFO

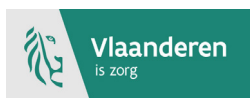
www.gezondheidsmilieu.be

www.antigifcentrum.be

www.brandwonden.be

Antigifcentrum: 070 245 245

Noodnummer: 112



Publicatiedatum: 2017