

## Instructie Tekenbeet

Teken kunnen verschillende ziektes overbrengen. Het meest bekend is de ziekte van Lyme. Minder bekend is Teken-encefalitis.

De ziekte van Lyme is een bacteriële infectieziekte, veroorzaakt door de Borrelia-bacterie en komt in Nederland in toenemende mate voor. Besmetting vindt plaats door de beet van een geïnfecteerde teek (larve, nimf of volwassen vorm). De kans op besmetting na een tekenbeet is beperkt, slechts 1-3%. Wordt de teek binnen 24 uur verwijderd, dan is deze kans nog kleiner. Besmetting leidt ook niet altijd tot het ontwikkelen van de ziekte van Lyme. Klachten zijn 'griepachtig': spier- en gewrichtspijn, nekpijn, duizeligheid. . Een rode ring of vlekken rond de plek van de beet vormen een duidelijke aanwijzing dat je besmet bent.

Teken-encefalitis is een ziekte met koorts en hersenontsteking of hersenvliesontsteking. Mensen krijgen het door een virus (het TBE-virus). Besmetting vindt plaats door de beet van een geïnfecteerde teek, deze komen nog nauwelijks voor in Nederland. De meeste mensen die besmet zijn geraakt met het virus worden niet ziek of krijgen milde klachten 7 tot 14 dagen na een tekenbeet. De zieke kan anderen niet besmetten.

### Preventie:

- Teken komen voor in lage struiken en gras. Medewerkers die langs de weg of langs het water in begroeiing werken lopen dus een kans op besmetting, evenals medewerkers die veldwerk doen. Maar je kunt ook een tekenbeet krijgen tijdens een boswandeling of in je eigen achtertuin.
- Probeer tekenbeten te voorkomen door goed sluitende kleding te dragen, bijv. broekspijpen in de sokken. Insmeren met anti-insectenmiddelen (DEET) helpt. Lees wel eerst de gebruiksaanwijzing. Gebruik van vaseline op de onderbenen vormt ook een blokkade voor de teken.
- Controleer jezelf aan het einde van de werkdag op teken, of laat jezelf controleren. Teken die zich net genesteld hebben zijn nog klein. De nimfen kunnen kleiner zijn dan een millimeter.
- Heb je een teek gevonden? Noteer dan de datum en de plaats op het lichaam. Ontdek je na een paar dagen een rode ring of vlekken op deze plaats, of ontwikkel je klachten zoals boven beschreven, zoek dan zo snel mogelijk medische hulp. Meld je ook bij de bedrijfsarts, deze adviseert over je inzetbaarheid en meldt gevallen als beroepsziekte bij het NCvB.
- Haal een teek zo snel mogelijk weg. Als een teek al in de huid vastzit, gebruik dan een teekentang of tekenkaart, zorg dat je deze bij je hebt. Vooral kleine teken en volgezogen teken zijn lastig te verwijderen. Let op het volgende:
  - Pak de teek met een teekentang zo dicht mogelijk op de huid (bij de kop) beet. Trek de teek voorzichtig recht uit de huid, eventueel met een licht draaiende beweging.
  - Knijp niet in de teek, dit vergroot de kans op infectie.
  - Trek niet te hard, anders kan de kop van de teek achterblijven. De wond kan dan ontsteken.
  - Gebruik *nooit* olie, alcohol, vuur, of zeep om een teek te verwijderen. Hierdoor kan de teek schrikken, wat de kans op infectie verhoogt.
  - Maak het bijtewondje na verwijdering van de teek goed schoon met water en zeep of jodium.

- De tekentang/tekenpincet kan na gebruik worden gedesinfecteerd in kokend water of met jodium.
- Plak de gevangen teek zo mogelijk in een plakbandje, je kunt hem opsturen voor nader onderzoek of verbranden.