

- Hoe verwijder je een teek?**
- Trek de teek er langzaam uit en doe dan alcohol of jodium op de wond
  - Pak de teek zo dicht mogelijk op de huid bij de kop vast
  - Gebruik geen alcohol of jodium als de teek er nog zit
  - Gebruik een teekentang of een scherp pincet

- Hoe voorkom je dat je wordt gebeten door een teek?**
- Beschermmende kleren dragen bij verblijf in het groen (tuint of bos)
  - Blijf op de paden
  - Insectenwerend middel gebruiken op blote lichaamsdelen zoals DEET
  - Controleer na verblijf in het groen of er teken in de kleding of op de huid zitten, ze zijn moeilijk te zien

Zit de teek al langer dan 24 uur op je huid? Overleg met de huisarts of behandeling gewenst is. Heb je de teek binnen een dag weggehaald? Houd dan tot drie maanden na de tekenbeet de huid in de gaten. Let op het ontstaan van een rode ring of andere klachten.

Sommige teken zijn besmet met de Lyme bacterie. Een beet van deze teek kan de ziekte van Lyme veroorzaken. De ziekte van Lyme is te behandelen met antibiotica. Hoe eerder de ziekte wordt opgemerkt, hoe beter de behandeling.

Een teek is een spinachtig beestje van ongeveer 3 mm. Teken leven in struiken en hoog gras. Dat kan in het bos, maar ook in de tuin. Ze bijten zich vast in de huid van mensen of dieren en zuigen zich vol met bloed. Je ziet een klein zwart bolletje dat vastzit op de huid.



# Een teek? Pak 'm beeti



# Ik houd het veilig in de natuur. En u?

BRANDVEILIGHEID IS JE EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID

## Wat kunt u zelf doen?

Gelukkig kunnen we met z'n allen een natuurbrand voor een groot deel voorkomen. 90% van de natuurbranden wordt namelijk veroorzaakt door mensen, bewust of onbewust.



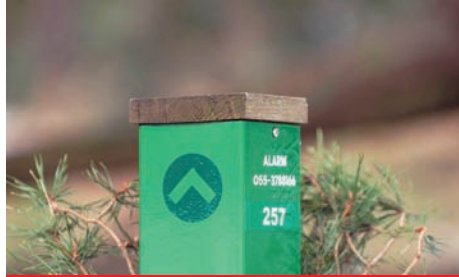
Veroorzaak niet per ongeluk een natuurbrand: gooi sigaretten en glas in een prullenbak of neem het mee. Parkeer je auto (hete uitlaat) niet in droog gras.



Wees alert op verdachte situaties en meld die bij de terreineigenaar of bij de hulpdiensten als brandweer en politie, maak eventueel een foto of filmpje met kenmerken.



Maak geen open vuur (BBQ of vuurkorf) in een periode met een verhoogde kans op natuurbrand. Doof open vuur altijd goed. Kolen van de BBQ blijven lang nagloeien.



Houd je aan de regels en ga niet van wegen en paden af. Neem eventueel een kaart met routes (gps) mee als je op stap gaat, zodat je je beter kunt oriënteren.

### Wat als er brand is?

- Wacht hulp niet af, vlucht zo snel mogelijk ver weg en neem anderen mee naar een veilige plek zoals de openbare weg of een groot verhard terrein
- Loop daarbij niet voor de brand uit of in de richting van de brand, maar haaks op de brand. Zo is de kans het kleinst dat de brand u inhaalt.
- Wees extra alert met heide en dennenbos. Hier is de kans op een snel uitbreidende brand groter dan in een loofbos.
- Bel 112 om de locatie van de brand door te geven. Let hierbij op herkenningspunten als borden, straatborden, nummers op banken of een anwb paddenstoel

## Eikenprocessierupsen? Vermijd contact!



De eikenprocessierups is een onschuldige zwarte nachterups heeft ongeveer 700.000 besmette eikenbomen, dan brandharen. Bij aanraking larven van deze uit de eitjes. Ze vormen grote nesten op de stammen van eikenbomen. Hierdoor ontstaat een spinsel van draden, brandharen en vervellingshuidjes.

Een volgroeide eikenprocessierups heeft ongeveer 700.000 besmette eikenbomen, dan brandharen. Bij aanraking dringen de brandharen gemakkelijk in de huid, ogen en luchtwegen. Binnen een paar uur kan dit klachten veroorzaken als hevige jeuk, bultjes, blaasjes, roodheid en ontsteking.

Heb je op jouw eigen perceel brandharen. Wij raden voor de bestrijding. Wij raden je sterk af om de rupsen zelf te bestrijden. Neem hiervoor contact op met de gemeente of schakel een deskundig bedrijf in.

### Voorom klachten.

Vooral in de periode dat de rupsen brandharen krijgen (mei-juni) of dat de brandharen zich vanuit de lege nesten verspreiden (mei-september).

- Probeer direct contact met rupsen, oude brandharen, spinselnesten en vervellingshuidjes zoveel mogelijk te vermijden.
- Vermijd wegen waar eikenbomen met veel eikenprocessierupsen staan. Ook oude nesten van vorig jaar bevatten brandharen die kunnen verwaaien. Brandharen kunnen op gazons, gras en akkers liggen.

**Toch contact gehad?** Was of spoel de huid en ogen goed met water. Klachten verdwijnen in het algemeen binnen twee weken. Een zachte crème met bijvoorbeeld menthol of een gel van Aloë Vera kan verlichting geven. Neem bij ernstige klachten contact op met de huisarts.