

De natuur is prachtig en spelen in het bos is fantastisch! Toch heeft de natuur een paar onvriendelijke kantjes en kom je soms beestjes tegen die jeuk en andere onaangenaamheden veroorzaken.

We zetten ze graag voor je op een rijtje zodat je jezelf en je ploeg ertegen kunt beschermen!

## Een overzicht

### Teken

Een teek is een spinachtige parasiet ter grootte van een speldenkop, die zich vanuit struiken, varens en hoog gras op zijn slachtoffer laat 'vallen'.

Een beet van een teek is meestal onschuldig en pijnloos.

Wanneer de teek echter besmet is met een bacterie kun je er wel (ernstig) ziek van worden. Je kunt dan bijvoorbeeld de ziekte van Lyme krijgen.

De teek zo snel mogelijk en correct verwijderen is dus de boodschap!

### EEN TEEK CORRECT VERWIJDEREN

- ▶ Beschadig de teek niet
- ▶ Als je geen pincet of teektang bij de hand hebt, probeer de teek dan – zo dicht mogelijk op de huid – bij de kop vast te houden tijdens het verwijderen.
- ▶ Knijp bij het verwijderen niet in het achterlichaam van de teek, en trek er ook niet aan.
- ▶ Ontsmet de wonde achteraf met alcohol.
- ▶ Noteer de datum van de beet.

### Zon

De zon is heerlijk, maar ze heeft ook een schadelijk kantje. Smeren is dus de boodschap, maar weet dat zonnecrème de schade enkel

beperkt. Je kunt ze nooit volledig vermijden. Lang

zonnebaden of spelen

in volle middagzon is dus af te raden. Luister naar je lichaam en zoek de schaduw op wanneer je huid prikt of de zon niet aangenaam aanvoelt. Hou vooral jonge leden in de gaten, want zij voelen vaak zelf niet aan dat de zon hen onrustig maakt!

### RICHTLIJNEN

- ★ Draag beschermende kleren: T-shirt, zonnebril, enz.
- ★ Zorg zeker voor een hoofddeksel voor iedereen, zo vermijd je een zonnegloed.
- ★ Vermijd de zon tussen 12 en 15 uur.
- ★ Bescherm kinderen extra goed tegen de zon, zij zijn kwetsbaarder dan volwassenen!
- ★ Breng 20 minuten vóór je in de zon gaat een goede zonnecrème aan.
- ★ Smeer je na het zwemmen opnieuw in.
- ★ Blijf jezelf beschermen, ook al zie je bruin of heb je al zonnecrème gebruikt.
- ★ Drink altijd voldoende water en wacht daarvoor niet tot je dorst krijgt. Zorg er ook voor dat je water mee hebt voor de leden.
- ★ Let op voor oppervlakken die uv-stralen weerkaatsen, zoals water, zand en sneeuw. Ook in de schaduw kun je verbranden. Neem ook daar deze richtlijnen in acht!
- ★ Kijk regelmatig je lichaam na op pigmentvlekjes die veranderen. Bij twijfel contacteer je best je huisarts.



### RICHTLIJNEN

- ★ Controleer na iedere wandeling de huid van je leden en die van jezelf op de aanwezigheid van teken, verwijder ze op de juiste manier. Let vooral op de warme delen van het lichaam, zoals knieholtes en oksels.
- ★ Draag gesloten schoenen in het bos.
- ★ Doe een lange broek en kleren met lange mouwen aan.
- ★ Teken kruipen vaak op het hoofd van een kind. Laat je leden een pet dragen als extra bescherming. Controleer bij de tekencontrole dus ook zeker op het hoofd en achter de oren.
- ★ Ga je naar een natuurgebied waar veel teken voorkomen, dan kun je je insmeren met insectenwerende middelen op basis van DEET. Let wel: die middelen bieden maar tijdelijk bescherming. Wees extra voorzichtig bij kinderen en gebruik bij hen enkel een product met maximaal 20% DEET.
- ★ Ga naar de huisarts zodra er een rode kring rond de tekenbeet komt.
- ★ Neem/geef nooit op eigen initiatief preventief antibiotica.



### **Vossenlintworm**

Wanneer je besmet bent met lintwormeitjes kan het nog vijf tot zelfs vijftien jaar duren voor de eerste ziekteverschijnselen optreden. Die eerste symptomen zijn eerder vaag: buikpijn, kortademigheid, geelzucht, enz., maar de gevolgen kunnen zeer ernstig zijn. Zonder operatie of medicatie overlijdt 70 tot 90 % van de patiënten!

#### **RICHTLIJNEN**

- ★ Was bosvruchten, zelfgeplukte paddenstoelen en fruit grondig voor je iets opeet.
- ★ Was je handen goed na bosspelen.



### **Eikenprocessierups**



Tussen mei en juli vind je die rupsjes in eiken. Vooral in de provincie Limburg kunnen ze een echte plaag zijn! Ze zien er grauwgrijs uit, met lange witte haren. Daarnaast hebben ze kleine 'brandharen' die zorgen voor jeuk of in ernstiger gevallen een ontsteking van de bovenste luchtwegen of ogen. Er hoeft geen rechtstreeks contact geweest te zijn met de rupsen om die problemen te veroorzaken. De haartjes kunnen bijvoor-

beeld ook door de wind meegevoerd worden, waardoor ze in kleren terecht komen en de hele tijd in contact komen met je huid. Door die kleren grondig te wassen, kun je de brandharen verwijderen.

### **Verzekering**

Insectenbeten zijn een plotse gebeurtenis, en dus is de lichamelijke schade verzekerd. Als je met een bijensteek of tekenbeet naar de dokter moet, dan worden de kosten vergoed door de verzekeraar. Bij een luizenplaag is dat niet het geval.

Voor tekenbeten hebben we een speciale afspraak met de verzekeraar. Uiteraard ga je niet met elke tekenbeet naar de dokter. Het volstaat om een register aan te leggen met daarin de datum en de naam van het 'slachtoffer' wanneer je een beestje verwijderde. Als die persoon later naar de dokter moet, is het register het bewijs dat het gaat om een beet van tijdens het bivak.

### **Extra informatie**

Brochures over elk van die onderwerpen vind je op [www.zorg-en-gezondheid.be/gezondmilieu.aspx](http://www.zorg-en-gezondheid.be/gezondmilieu.aspx).

#### **RICHTLIJNEN**

- ★ Als je met een plaag zit, waarschuw dan het gemeentebestuur. Zij zullen de nodige maatregelen treffen.
- ★ Probeer nooit zelf die beestjes uit te roeien! Ze met een hogedrukreiniger te lijf gaan, zorgt er alleen maar voor dat alle brandhaartjes door de lucht vliegen.
- ★ Vermijd elk contact met de rupsen en de nesten. Geef die opdracht ook aan je leden.
- ★ Raadpleeg een arts in geval van langdurige of ernstige symptomen.
- ★ Als je brandharen op je huid kreeg, kun je ze vlak daarna nog verwijderen door er een stuk plakband op te drukken en dat in één snelle beweging weer te verwijderen.
- ★ Was of spoel je huid en ogen met water na contact met rupsen of brandharen. Niet krabben of wrijven.
- ★ Was zo nodig al je kleren (lang programma van de wasmachine, op een zo hoog mogelijke temperatuur).