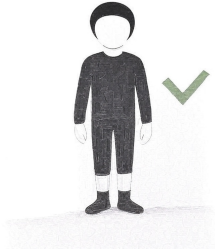
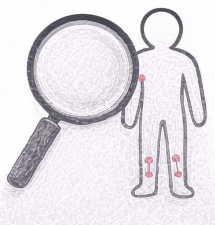


Hier is een 5-stappenplan om een tekenbeet te voorkomen.

Stap 1. Bescherm je lichaam Draag bedekkende kleding. Lange mouwen, broek in sokken, dichte schoenen. Kies lichtgekleurde kleding om teken te zien.	
Stap 2. Gebruik afweermiddelen Smeer verdunde Tea tree, lavendel, of pepermunt of Cederhoutolie. Essentiële oliën altijd verdunnen om huidirritatie te voorkomen (bijv. 5-10 druppels per 100 ml draagolie).	
Stap 3. Vermijd risicogebieden Blijf op paden, weg van hoog gras. Tekenen zitten vaak in hoog gras, struiken of bladeren. Vooral tussen maart en oktober.	
Stap 4. Controleer je lichaam Check na buitenzijn op teken. Focus op liezen, knieholtes, oksels, haargrens. Douche om teken weg te spoelen. Teek gevonden? Verwijder hem zo snel als mogelijk en neem contact op met Alotz!	
Stap 5. Controleer spullen Inspecteer kleding, tassen, huisdieren. Schud kleding uit, check tassen en huisdieren om teken mee naar binnen te voorkomen.	



Neem contact op met Alotz:

Gebeten door een Teek?

Gebeten, geprikt door ander insect?

Verdenking van Lyme?

Blijf je ziek, allerlei verschillende klachten? Moe?

Uitslag of een rode kring gehad?

Bel: 0620880589 of mail lyme@Alotz.nl