**Systematische tekencontrole**

**Systematisch controleren betekent:**

* dat u uzelf na een dag in het groen altijd controleert, zo snel mogelijk na het werk, in ieder geval binnen twee uur;
* dat u dat steeds op dezelfde manier doet;
* dat u alle kledingstukken en lichaamsdelen controleert.

**Stap 1: Controleer uw kleding**

Controleer uw kleding als u deze nog aan hebt. Controleer ook uw pet of hoed, veiligheidshesje en gehoorkap.

***Gebruik bij de controle de volgende hulpmiddelen***

* **Uw handen** -> Klop de kleding uit met uw handen.
* Of: een harde borstel -> Strijk met een harde borstel over uw kleding.
* Of: een kledingrol -> Gebruik een kledingrol met plakkende plastic velletjes.
* **Spiegels** -> U controleert uw achterkant door met een handspiegel voor een passpiegel te gaan staan.
* Of: smart phone en selfie stick -> U kunt uw achterkant ook controleren door foto’s met uw smart phone te maken. U monteert uw smart phone hiervoor op een selfie stick.
* **Zaklamp, vergrootglas** -> Gebruik voor meer zicht eventueel een zaklamp, telefoon met zaklampfunctie en/of een vergrootglas.
* **Uw partner** -> Vraag, als dat mogelijk is, aan uw partner om de plekken die u zelf niet goed kunt zien te controleren.

***Neem de volgende stappen***

**Controleren**

* Controleer het hele lichaam van boven naar beneden. Doe dat nauwkeurig en in een vaste volgorde. Bijvoorbeeld: eerst de voorkant, dan de achterkant. En eerst de linkerkant en dan de rechterkant.
* Besteed extra aandacht aan de volgende plekken: naden, omgeslagen broekspijpen, opgerolde mouwen, achter uw riem, achter uw horlogebandje, de randen van het ondergoed, tussen de sok en de schoen en tussen de sok en de rubberen laars.
* Ziet u een teek lopen? Verwijder hem dan van uw kleding.
* Bent u klaar met het controleren van de buitenkant van uw kleding? Trek uw kleding dan uit en controleer de binnenkant. Herhaal dit per kledinglaag: eerst de jas, daarna de bovenkleding, tot slot de onderkleding.

**Wassen**

* Bent u klaar met het controleren van de binnenkant van uw kleding? Stop deze dan in de wasmachine.
* Was de kleding minimaal 30 minuten op 60 graden Celsius. Of stop ze in de droger Bent u niet in de buurt van een wasmachine of droger en moet u uw kleding nog vervoeren? Stop de kleding dan in een plastic zak en knoop deze dicht. Doe de kleding ook in een afgesloten plastic zak als u de kleding tussen andere vuile was in de wasmand legt.
* Hebt u een borstel gebruikt om ow kleding te controleren? Doe deze dan ook in een plastic zak en knoop deze dicht.

**Uw buitenjas**

Uw buitenjas wast u waarschijnlijk niet dagelijks. Hang deze, na controle, apart op in de garage, de bijkeuken of het fietsenhok. Zo kunnen eventueel overgebleven teken niet overlopen op de andere jassen aan de kapstok. Controleer de jas de volgende dag voor u hem aantrekt nog een keer. Om dit te laten slagen is het belangrijk dat u zich kunt terugtrekken op een rustige plek, waar u niet gestoord wordt. Met voldoende ruimte en licht.

**Stap 2: Controleer uw lichaam**

Controleer uw lichaam nadat u uw kleding hebt gecontroleerd en deze hebt opgeborgen in de wasmachine, of in een plastic zak.

**Gebruik bij de controle de volgende hulpmiddelen**

* **Spiegels** -> U controleert uw achterkant door met een handspiegel voor een passpiegel te gaan staan.
* **Smart phone en selfie stick** -> U kunt uw achterkant ook controleren door foto’s met uw smart phone te maken. U monteert uw smart phone hiervoor op een selfie stick.
* **Zaklamp, vergrootglas** -> Gebruik voor meer zicht eventueel een zaklamp, telefoon met zaklampfunctie en een vergrootglas.
* **Uw partner** -> Vraag, als dat mogelijk is, aan uw partner om de plekken die u zelf niet goed kunt zien te controleren.

***Neem de volgende stappen***

**Controleren**

Controleer het hele lichaam van boven naar beneden. Doe dat nauwkeurig en in een vaste volgorde. Bijvoorbeeld: eerst de voorkant, dan de achterkant. En eerst de linkerkant en dan de rechterkant. Besteed extra aandacht aan de volgende plekken:

* hoofd (vooral achter de oren, de randen van het haar, wimpers, wenkbrauwen, kruinen, de nek) Controleer uw haren pluk voor pluk. Hebt u veel lichaamsbeharing? Overweeg dan om deze regelmatig te verwijderen (scheren);
* bovenlichaam (vooral oksels, navel, bij vrouwen tussen en onder de borsten);
* armen (vooral elleboogholtes, tussen de vingers);
* onderlichaam (vooral kruis, liezen, bilnaad, bij jongens achter de balzak);
* benen (vooral knieholtes, tussen de tenen, onder de voeten en rond de enkels).

**Verwijderen**

* Ziet u een teek lopen? Verwijder hem van uw lichaam. Heeft een teek zich vastgebeten in uw huid?
* Verwijder hem met een tekenverwijderaar, bij voorkeur een puntig pincet. Registreer de beet in uw agenda of in een ander systeem.

**Douchen**

* Stap vervolgens onder de douche en was uw lichaam en haar. Onopgemerkte teken die zich nog niet hebben vastgebeten, spoelt u zo weg.
* Als dat niet mogelijk is: probeer binnen twee uur na het werk te douchen.
* Spoel na het douchen de douchebak na met heet water.

**Stap 3: Controle door de dag heen**

* Check gedurende de dag regelmatig uw handen; ze zijn vaak een opstapplek voor teken.
* Check door de dag heen regelmatig de onderkant van uw broek.
* Klop uw kleding af nadat u op de grond hebt gezeten.
* Rugzak even op de grond? Klop de onderkant af voordat u hem weer om uw rug hangt.
* Komt u uit laaghangend stuikgewas? Strijk dan even door uw haren.