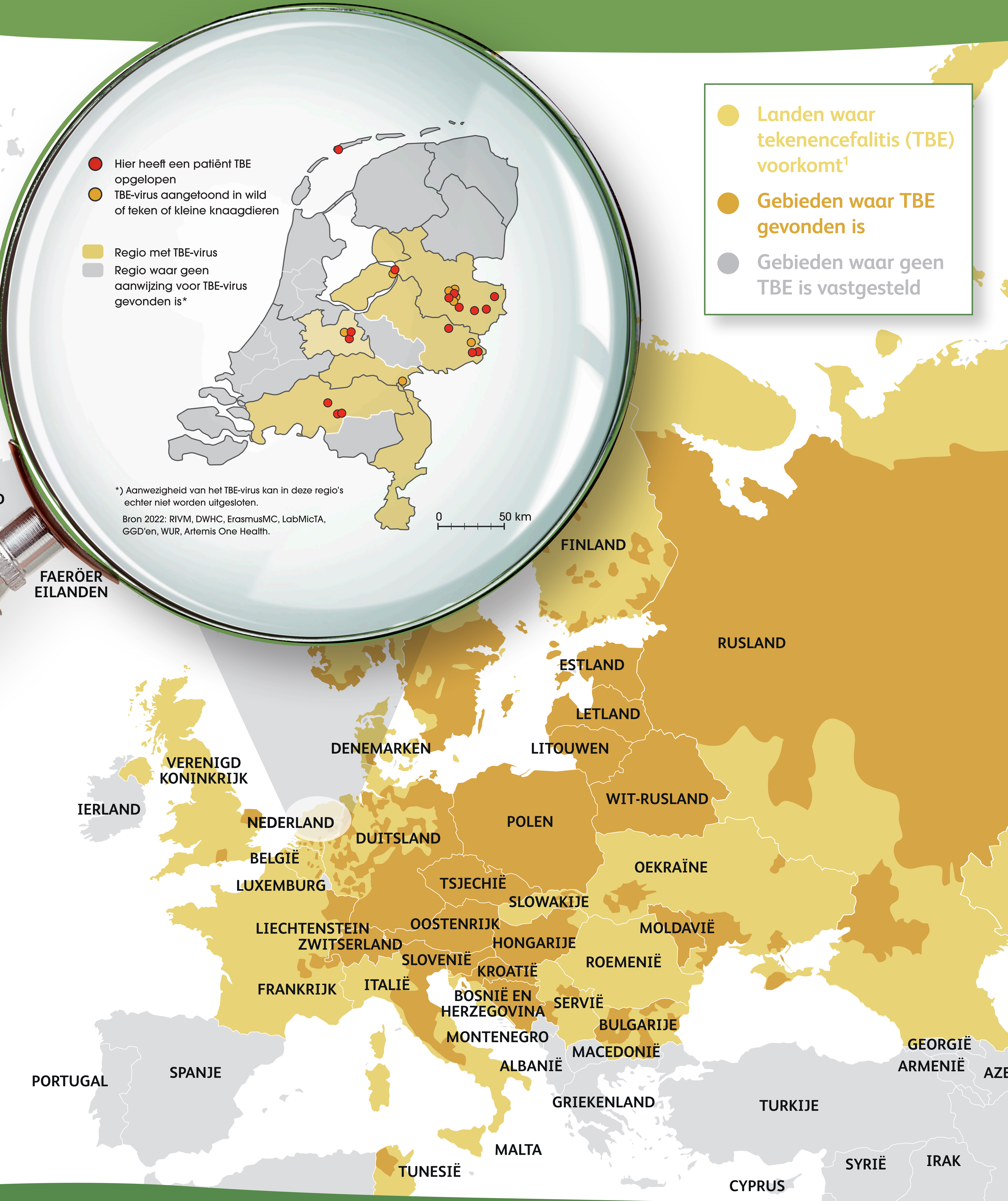


# Vakantieplannen voor Europa om daar de natuur in te trekken? Bescherm jezelf dan tegen tekenencefalitis (TBE)

TBE (tekenencefalitis) is een infectie van de hersenen en het ruggenmerg door een virus via een besmette teek.

## Europese landen waar TBE voorkomt:



Teken die besmet zijn met het TBE-virus komen niet slechts voor in één land. Besmette teken zijn te vinden in grote delen van Europa en in delen van Azië en Tunesië. Ze zijn gesignaleerd in meer dan 36 landen. De besmette teken komen niet in alle gebieden binnen deze landen voor. U kunt TBE oplopen als u woont of reist naar de volgende landen: België, Bosnië en Herzegovina, Bulgarije, China, Denemarken, Duitsland, Estland, Finland, Frankrijk, Hongarije, Italië, Japan, Kazachstan, Kirgistan, Kroatië, Letland, Liechtenstein, Moldavië, Mongolië, Nederland, Noorwegen, Oekraïne, Oostenrijk, Polen, Roemenië, Rusland, Servië, Slovenië, Slowakije, Tsjechië, Tunesië, Verenigd Koninkrijk, Wit-Rusland, Zuid-Korea, Zweden, Zwitserland.<sup>1</sup>

## Hoe bescherm je jezelf?



Als dat mogelijk is, vermijd dan bossen met veel teken vanaf de lente tot de herfst.



Draag licht gekleurde kleding, waaronder shirts met lange mouwen en een lange broek die je in je sokken stopt.



Gebruik effectieve insectenwerende middelen met DEET.



TBE-vaccinatie kan mogelijk ook beschikbaar zijn voor mensen die in een risicogebied wonen of die van plan zijn een risicogebied te bezoeken.



Controleer je lichaam regelmatig op teken.



Verwijder teken zo snel mogelijk met een pincet met een scherpe punt.

Kijk voor meer informatie op [www.hoevoorkomjetbe.nl](http://www.hoevoorkomjetbe.nl)



<sup>1</sup>Bron: Dobler G, Erder W, Bröker M, Schmitt HJ, auteurs van The GBE Book, 5e druk Singapore: Global Health Press; 2022. Beschikbaar via <https://tbenews.com/tbe/>. Geraadpleegd: september 2022. De informatie in deze publicatie wordt beschouwd als accuraat op het moment van uitgifte.

