

Beste ouders/ verzorgers,

Wilt u deze zomer volop genieten van het Drentse buitenleven? Lees dan onderstaande adviezen om gezondheidsklachten te voorkomen.

## Eikenprocessierups

Vermijd direct contact met rupsen, (oude) brandharen, spinselnesten, vervellingshuidjes en ga niet onder een eikenboom zitten.

Contact met de brandharen van de eikenprocessierups kan huidklachten veroorzaken en de ogen kunnen ontstoken raken. Daarnaast kunnen verschijnselen optreden die lijken op een verkoudheid.

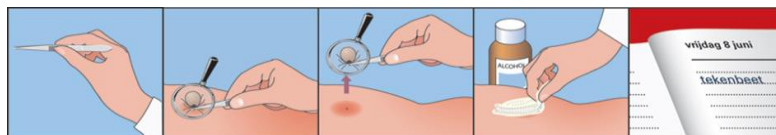
Verwijder de brandharen van de huid door plakband op de huid te plakken en deze er voorzichtig af te trekken. Spoel daarna de huid en de ogen met lauw water af. Meestal verdwijnen de klachten binnen enkele dagen tot twee weken vanzelf. Bij hevige jeuk kunt u zelf op basis van menthol of Aloë Vera smeren. Zijn de klachten erger of houden ze langer aan, raadpleeg dan uw huisarts. Kleding die besmet is met brandharen wast u bij voorkeur op 60 graden.



## Tekenbeten

Teken zijn kleine spinachtige beestjes en komen voor in hoog gras en struikgewas van bos, hei, duinen of uw tuin. Mensen kunnen erg ziek worden van de beet van een teek.

Controleer altijd op teken na een verblijf in natuur of tuin. Verwijder een teek binnen 24 uur, de kans op de ziekte van Lyme is dan vrijwel uitgesloten.



- Pak met een pincet of teektang de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast.
- Trek hem er voorzichtig recht op uit en ontsmet het wondje.
- Schrijf op wanneer en waar op het lichaam u gebeten bent.
- Let tot 3 maanden na de beet op een rode kring rond de beetplek of griepachtige verschijnselen. Ga met deze klachten naar uw huisarts.

Kijk ook op: [www.wijvallennietuitbomen.nl](http://www.wijvallennietuitbomen.nl)

## Zwemwater

Als het langere tijd warm weer is, kan de kwaliteit van het water snel teruglopen. Zwemmen in zwemplassen kan dan leiden tot gezondheidsklachten.

Direct afdrogen na het zwemmen en goed douchen kunnen klachten voorkomen!

Zwem alleen in de 40 officiële Drentse zwemplassen. Op [www.zwemwater.nl](http://www.zwemwater.nl) of de ZwemwaterApp voor [Apple](#) of [Android](#) vindt u actuele informatie over de officiële zwemplassen, (tijdelijke) zwemverboden en gezondheidsklachten die zich kunnen voordoen.

