

Instructiekaart tekencontrole

* Controleer jezelf op teken. De voorkant kun je zelf. Gebruik desnoods een spiegeltje om op moeilijke plekken te kijken. De achterkant laat je door een ander (ouders, leiders, vrienden) controleren.

Kijk vooral op de warme, vochtige lichaamsplekken en plekken met een dunne huid:

- tussen de tenen
- knieholtes
- liezen
- bilspleet (hiervoor heb je een spiegeltje nodig)
- oksels
- nek en haarlijn
- achter de oren

* controleer ook je kleding op teken (de buitenkant en de binnenkant).

Was de kleding op 60 graden en/of stop ze minstens 30 minuten in de droger op een heet programma

