

**Gesund bleiben. Gut leben.**

## **Zeckenschutz.**

Was kann ich tun, um mich vor Zeckenstichen zu schützen?

- Feste Schuhe tragen
- Lange Hose, Oberbekleidung mit langen Ärmeln tragen
- Helle Kleidung tragen, da Zecken hier besser erkennbar sind
- Strümpfe über die Hose ziehen
- Im Garten Gummistiefel, Gummihandschuhe anziehen
- Nicht direkt ins Gras setzen, sondern auf eine Unterlage
- Insektenabwehrmittel auf Haut und Kleidung sprühen (Wirkdauer max. 4 Stunden)
- Zeitnahes Absuchen des Körpers nach einem Aufenthalt im Freien, da die Zecken sich noch längere Zeit am Körper umher bewegen

### **Zeckenentfernung:**

- abendliches Absuchen
  - ⇒ bevorzugte Stellen sind gut durchblutete Körperstellen z.B. Kniekehlen, Achseln, Leistengegend, Hals, Kopfhaut, Ohrmuschel sowie hinter den Ohren, Bauchnabel u.A.
- Gut schließende Stahlpinzette oder Zeckenkarte
- Kein Öl oder Klebstoff, keine Zangen mit dicken Greifbacken
- An Stechapparat der Zecke greifen (nah an der Haut), gerade herausziehen, nicht drehen u. insbesondere nicht quetschen
- Hautstelle desinfizieren und beobachten (mehrere Wochen)
- bei kreisrunden Hautrötungen und/oder bei grippeähnlichen Beschwerden (Gliederschmerzen, Fieber) Arzt aufsuchen

 **St Laurentius Apotheke**

**wissen was hilft**

Paderborner Str. 62 33178 Borchten  
www.laurentiusapotheker.com