

Empfehlungen für die Arbeit im Feld oder im Wald

- trage festes Schuhwerk, lange Hosen und leichte Schutzhandschuhe
- erneuere die FSME und Di-Te-Impfungen alle 10 Jahre

zum Schutz vor Zeckenbissen

- ziehe die Socken über die Hosenbeine
- spraye Insektenschutzmittel auf Socken und Arme
- abends und nochmals am nächsten Morgen suche den ganzen Körper nach Zecken ab (aufgepasst: Zecken-Larven und -Nymphen sind winzig und können oft nur mit einer Lupe von Hautflecken unterschieden werden)
- wasche die Arbeitskleider bei 60°, hänge sie in die Sonne oder stecke sie in den Tumbler

hat eine Zecke zugebissen – noch kein Problem

- packe das Insekt mit einer spitzen Pinzette nahe der Haut und ziehe es langsam, sorgfältig und ohne Drehung heraus
- zerquetsche das Tier mit einem harten Gegenstand auf ebener Fläche
- desinfiziere die Hautstelle und deine Hände
- notiere dir Datum und Körperstelle und beobachte diese weiter

seltene, aber mögliche Probleme

- Teile der Zecke bleiben stecken: die Borreliose-Gefahr ist zwar gebannt, Zugsalbe, Apotheke oder Arzt helfen dir weiter
- zeigt sich innerhalb der nächsten 30 Tage eine Rötung grösser als ein Fünffranken-Stück: ein Arztbesuch ist jetzt angesagt
- auch grippeähnliche Symptome wie Fieber, Müdigkeit, Gelenksbeschwerden oder starke Kopfschmerzen machen einen Arztbesuch notwendig