

VOR JEDER FREIZEITAKTIVITÄT

1



Tragen Sie geschlossene Schuhe

2



Tragen Sie lange und helle Kleidung

3



Sprühen Sie Antizecken-Spray auf Ihre Haut und Ihre Kleidung

4



Vermeiden Sie hohes Gras und bleiben Sie auf den Fußwegen

WÄHREND

5



Untersuchen Sie regelmäßig Ihre Kleidung

6



Suchen Sie Ihren Körper und den Ihrer Kinder auf Zecken ab

DANACH



WAS TUN, WENN SIE EINE ZECKE FINDEN?

1



Ziehen Sie sie so schnell wie möglich mit einer Zeckenzange heraus

2



Ziehen Sie die ganze Zecke vorsichtig nach oben heraus, oder entfernen Sie sie mit einer Drehbewegung, ohne sie zu zerreißen

3



Desinfizieren Sie die Einstichstelle und beobachten Sie diesewährend den darauf folgenden Wochen aufmerksam

4



Suchen Sie bei folgenden Symptomen ihren Arzt auf:

- Rötung der Einstichstelle
- Kopfschmerzen
- Fieber
- Gelenkschmerzen



VORSICHT zecken!

WIE KANN MAN SICH SCHÜTZEN?

Mehr Infos auf

Méi Infoen op

WWW.TIQUES.LU | WWW.ZECKEN.LU



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

VORSICHT Zecken!

WIE KANN MAN SICH SCHÜTZEN?

Die von den Zecken übertragenen Krankheitsfälle haben in den vergangenen Jahren zugenommen. Diese Krankheiten können schlimme gesundheitliche Folgen haben.

Das Infektionsrisiko kann jedoch durch einfache Maßnahmen verringert werden. Dieses Faltblatt zeigt Ihnen wie Sie sich schützen können.

Wir riskieren einen Zeckenbiss, wenn wir durch hohes Gras, durch Gebüsch, oder durch Unterholz in den Wäldern gehen. Dasselbe gilt für Hunde, Katzen und andere Haustiere.

Menschen, die bestimmte Berufe oder Aktivitäten ausüben, wie Waldarbeiter, Förster, oder Jäger, sind besonders gefährdet. Auch bei Freizeitaktivitäten im Grünen besteht ein erhöhtes Risiko.

DIE ZECKEN

- Zecken sind Parasiten, die zur Familie der Milben gehören und sich ausschließlich vom Blut ihrer Wirte ernähren.
- Zecken sind von Februar/März bis Oktober/November aktiv, also vor allem im Frühjahr und im Herbst. Nach milden Wintern und während feuchten Frühlingen steigt ihre Zahl stark an. Man stellt also allgemein zu Beginn des Sommers (Mai/Juni) und des Herbstes (September/Oktober) eine größere Anzahl von durch Zecken übertragenen Krankheiten fest.
- Zecken leben auf Blättern und auf bis zu 1,5 Meter hohen Gräsern, vor allem im Unterholz und auf Feldwegen an Waldrändern.

VON ZECKEN ÜBERTRAGENE INFEKTIONEN

Durch einen Zeckenbiss können verschiedene Krankheiten auf den Menschen übertragen werden. Die beiden häufigsten Infektionen in Europa sind:

- **Die Lyme-Borreliose oder Lyme-Krankheit:** Sie wird durch eine Bakterie verursacht, die vor allem in der nördlichen Erdhälfte zu finden ist. Zwischen 2 und 30 Tagen nach einem Biss von einer infizierten Zecke erscheint eine Rötung um die Einstichstelle (Wanderröte).

In Luxemburg werden jedes Jahr um die hundert Verdachtsfälle gemeldet. Wenn die Diagnose nicht oder zu spät gestellt wird, kann ein zweites oder drittes Stadium der Krankheit erfolgen: Gelenkschmerzen, Fieber, Herzprobleme, neurologische Störungen.

Wenn die Krankheit rechtzeitig diagnostiziert wird (klinische Untersuchung und Blutprobe), kann die Infektion mit einem Antibiotikum behandelt werden.

- **Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME):** Sie wird durch ein Virus verursacht, das eine Hirnhaut- oder Gehirnentzündung als schwerer Folge haben kann. Bei 80% der Betroffenen verläuft die Infektion unbemerkt. In 10 bis 20% der Fälle treten grippeähnliche Symptome auf, und in 5 bis 10% der Fälle kann man neurologische Symptome beobachten.

In Luxemburg wurde bislang noch kein Fall von FSME gemeldet. Die Risikogebiete befinden sich in Mittel- und Nordeuropa.

Gegen die Frühsommer-Meningoenzephalitis ist ein wirksamer Impfstoff verfügbar.

WIE KANN MAN ZECKENBISS VERMEIDEN?

Vermeiden Sie die Risikozonen und beachten Sie folgende präventiven Maßnahmen:

- Lange und helle Kleidung tragen.
- Ein Abwehrmittel gegen Zecken auf Haut und Kleidung auftragen.
- Besondere Wachsamkeit im Frühjahr und im Herbst.
- Bei einem längeren Aufenthalt in den betroffenen Gebieten und während den Risikoperioden den Körper etwa alle 3 bis 4 Stunden nach Zecken absuchen, da diese sehr klein sein können: die Ellbogen- und Kniebeugen, den Nacken und den Rücken, die Kopfhaut und hinter den Ohren, sowie warme, feuchte und behaarte Bereiche, wie die Achselhöhlen und die Leisten.

WENN SIE EINE ZECKE FINDEN, MÜSSEN SIE SCHNELL HANDELN!

Der Biss einer Zecke ist nicht schmerzhaft und kann unbemerkt bleiben.

Die Zecke muss mit einer speziellen Zeckenzange oder einer Pinzette komplett herausgezogen werden: die Zecke so nahe wie möglich an der Einstichstelle erfassen und vorsichtig nach oben ziehen, oder mit einer Drehbewegung „herausschrauben“, ohne sie zu zerreißen.

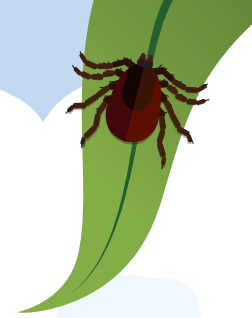
Danach die Einstichstelle mit einem klassischen Desinfektionsmittel reinigen.

Wenn innerhalb ein paar Wochen nach einem Zeckenbiss grippeähnliche Symptome, oder eine Rötung und Schwellung um die Einstichstelle auftreten, **suchen Sie bitte unverzüglich Ihren Arzt auf!**

Mehr Infos auf

Méi Infoen op

WWW.TIQUES.LU | WWW.ZECKEN.LU



AVANT TOUTE ACTIVITÉ

1



Portez des chaussures fermées

2



Portez des vêtements longs et de couleur claire

3



Utilisez du spray anti-tique sur la peau et vos vêtements

4



Évitez les herbes hautes et marchez le long des sentiers

5



Examinez régulièrement vos vêtements

PENDANT

APRÈS

6



Inspectez votre corps et celui de vos enfants



QUE FAIRE SI VOUS TROUVEZ UNE TIQUE ?

1



Retirez-la le plus vite possible avec une pince à tiques

2



Retirez-la délicatement sans la casser, par un mouvement de torsion ou en tirant vers le haut

3



Désinfectez la zone de morsure et surveillez-la attentivement pendant les semaines suivantes

4



Consultez un médecin en cas de symptômes comme :

- Plaque rouge
- Maux de tête
- Fièvre
- Douleurs articulaires



ATTENTION AUX TIQUES ! COMMENT SE PROTÉGER ?

Plus d'infos sur

Méi Infoen op

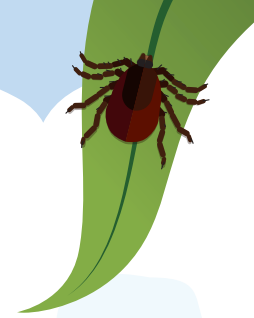
WWW.TIQUES.LU | WWW.ZECKEN.LU



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

ATTENTION AUX TIQUES !



COMMENT SE PROTÉGER ?

Les maladies transmises par les tiques ont augmenté au cours des dernières années. Elles peuvent avoir des conséquences graves pour la santé.

Le risque d'être infecté(e) peut cependant être réduit par des mesures simples. Ce dépliant montre comment se protéger.

Nous risquons d'être piqués par une tique en nous promenant dans les hautes herbes, les buissons et les arbustes des forêts; nos chiens, chats et autres animaux domestiques peuvent l'être de la même manière.

Les personnes exerçant certaines professions ou types d'activités, tels que les ouvriers en forêt, les garde-forestiers, les chasseurs, sont particulièrement exposés. Le risque est également plus élevé lors d'activités de loisirs en plein air.

LES TIQUES

- Les tiques sont des parasites qui appartiennent à la famille des acariens et se nourrissent exclusivement du sang de leurs hôtes.
- Les tiques sont actives de février/mars à octobre/novembre, surtout au printemps et en automne. Après des hivers doux et pendant des printemps humides elles sont beaucoup plus nombreuses. On observe donc généralement plus de maladies transmises par les tiques en début d'été (mai-juin) et en automne (septembre-octobre).
- Les tiques séjournent sur les feuillages et les hautes herbes jusqu'à une hauteur de 1,5 m au-dessus du sol, surtout dans les sous-bois, les arbustes, et les chemins ruraux en bordure de forêt.

INFECTIONS TRANSMISES PAR LES TIQUES

La piqûre ou morsure d'une tique peut transmettre plusieurs types de maladies à l'homme. Les deux infections principales connues dans la région européenne sont :

- **La borréliose ou maladie de Lyme** : elle est due à une bactérie présente dans l'hémisphère Nord. Entre 2 et 30 jours après la piqûre par une tique infectée, une plaque rouge (érythème chronique migrant) apparaît à l'endroit de la piqûre.

Au Luxembourg, près d'une centaine de cas suspects sont signalés tous les ans. Si le diagnostic n'est pas fait, une deuxième et troisième phase de la maladie peuvent apparaître : douleurs articulaires, fièvre, problèmes cardiaques, troubles neurologiques.

Si le diagnostic est posé à temps (examen clinique et analyse de sang), l'infection peut être traitée par un antibiotique.

- **La méningoencéphalite à tiques** : elle est causée par un virus provoquant une inflammation au niveau des méninges et du cerveau. Chez 80% des personnes piquées, l'infection passe inaperçue. Dans 10-20% des cas, un tableau grippal apparaît, et dans 5 à 10% des cas on observe des signes neurologiques.

Au Luxembourg, aucun cas de FSME n'a encore été signalé. Les principaux territoires affectés se situent en Europe centrale et du Nord.

Il existe un vaccin efficace contre la méningoencéphalite à tiques.

COMMENT ÉVITER LES PIQÛRES DE TIQUES ?

Évitez les zones à risque et adoptez des mesures de prévention :

- Porter des vêtements longs, couvrants et clairs.
- Appliquer un répulsif contre les tiques sur la peau et les vêtements.
- Vigilance accrue au printemps et en automne.
- En cas de séjour prolongé dans les zones infestées et pendant les périodes à risque, examiner le corps toutes les 3 à 4 heures environ, à la recherche d'éventuelles tiques qui peuvent être très petites : examiner le creux des coudes et des genoux, la nuque et le dos, le cuir chevelu et derrière les oreilles, ainsi que les zones chaudes, humides et poilues, comme les aisselles et les aines.

SI VOUS TROUVEZ UNE TIQUE, IL FAUT AGIR VITE !

La morsure d'une tique est indolore et peut passer inaperçue.

Il faut arracher complètement la tique au moyen d'une pince à tiques spéciale ou d'une pincette : l'attraper à sa base et la tirer délicatement vers le haut, sans la casser, ou en effectuant un mouvement de torsion (la dévisser). Ensuite désinfecter l'endroit de morsure avec un désinfectant classique.

Si, dans les semaines qui suivent une piqûre de tique, un syndrome grippal ou une plaque rouge apparaissent, **consultez votre médecin sans tarder !**