

# Checkliste

## Vorsichtsmassnahmen



Vorbeugen mit Antizeckenspray und FSME-Schutzimpfung



Tragen von geschlossenen Schuhen, langen Hosen und hellen Kleidern



Absuchen des Körpers

## Sofortmassnahmen



Zecke senkrecht oder mit Drehbewegung herausziehen, Wunde desinfizieren



Kein Öl oder andere chemische Mittel verwenden



Eintrag in die Agenda, Kontrolle nach einem Monat

## Arztkonsultation



Hautrötung



Gelenkschmerzen



Unerklärbare Krankheitssymptome (z.B. Fieber, Kopfschmerzen)

# Eine Informationskampagne des SVV 2002

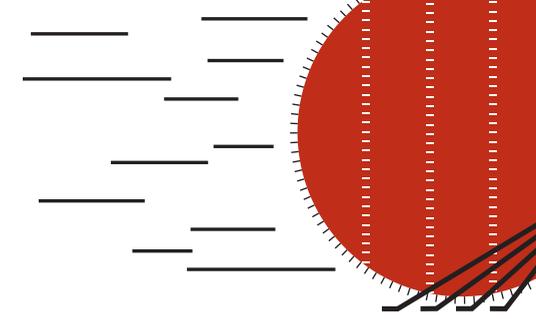
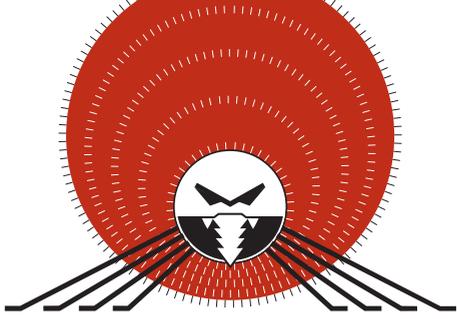
ASA | SVV

Schweizerischer Versicherungsverband  
Association Suisse d'Assurances  
Associazione Svizzera d'Assicurazioni

Postfach 4288, CH-8022 Zürich  
[www.svv.ch](http://www.svv.ch)

**GEGEN ZECK  
AUF ZACK.**





## Die Zecke: klein, bissig – und manchmal gefährlich

Zecken sind sehr klein: Ihr Rumpfdurchmesser variiert zwischen 0,5 und 4 mm, er kann aber nach dem Blutmahl bedeutend anschwellen. Zecken fallen nicht von den Bäumen, sondern warten im Unterholz auf geeignete Opfer. Der Stich kann Folgen haben: Als potenzieller Krankheitsüberträger der Früh-Sommer-Meningo-Enzephalitis (FSME) und der Borreliose kann die Zecke Gesundheitsschäden verursachen. Beim Stechen werden die Viren und Bakterien direkt mit dem Speichel der Zecke auf das Opfer übertragen.

## Wo und wann sie wartet...

In der Schweiz findet man die Zecken in Höhen unter 1500 m ü. M. Sie halten sich in feuchten Biotopen und im Unterholz von Waldwegen und Waldrändern etc. auf – in der Regel nicht höher als 1 m über dem Boden. Die Zecken sind von Frühling bis Herbst aktiv. Bei sommerlicher Hitze und Trockenheit reduziert die Zecke ihre Aktivität.

## ...und wie Sie ihr ein Schnippchen schlagen

Das Tragen von langen Hosen und geschlossenen Schuhen schützt Sie vor unliebsamen Überraschungen: Diese Vorsichtsmassnahme erschwert den Zecken den direkten Zugang zur Haut. Es empfiehlt sich ausserdem, beim Gang durch den Wald helle Kleidung zu tragen, auf der man die Zecke deutlich sehen kann. Als zusätzliches Mittel zur Abwehr können Antizeckensprays angewendet werden. Nach einem Aufenthalt in der Natur empfiehlt es sich, den gesamten Körper eingehend zu kontrollieren. Als Stichstellen sehr beliebt sind z.B. die Kniekehlen, die Schamgegend, der Bauchnabel, die Achselhöhlen und die Schultern. Bei Kindern setzen sich Zecken oft in der Kopfhaut fest. Gesundheitsschädigend ist der Stich einer Zecke, wenn eine Übertragung von FSME oder Borreliose stattfindet.

Einer Ansteckung mit FSME kann mit einer Schutzimpfung entgegengewirkt werden. Fragen Sie Ihren Arzt!

## Weg mit Zeck!

Es empfiehlt sich, die Zecke so schnell wie möglich mit einer Pinzette hautnah zu fassen und senkrecht oder mit einer Drehbewegung herauszuziehen. Sobald Sie die Zecke entfernt haben, sollte die Stichstelle desinfiziert und der Vorfall in die Agenda eingetragen werden. Sollten im Laufe des folgenden Monats die unten beschriebenen Symptome auftreten, ist ein Arztbesuch notwendig.

## ... und wann zum Arzt?

Im Verlauf der nächsten Tage oder Wochen können Hautsymptome wie Rötungen, die sich kreisförmig ausbreiten, Lähmungen im Gesicht sowie grippeähnliche Krankheitszeichen wie Gelenkschmerzen, Fieber, Kopfschmerzen etc. auftreten. Diese Symptome deuten auf eine mögliche Infektion hin. Sie sollten in solchen Fällen (auch im Zweifelsfall) den Hausarzt aufsuchen und ihn über das Datum des Zeckenstichs orientieren.

