



Misschien heb je er al van gehoord: de Broek in Sokken Dag komt eraan!

Donderdag 3 april is het tijd voor de eerste '**Broek in Sokken Dag**' – een opvallende en ludieke actie om aandacht te vragen voor het voorkómen van tekenbeten. Hard nodig, want er komen steeds meer teken. Door op 3 april je broek in je sokken te stoppen, bescherm je jezelf niet alleen tegen teken, maar maak je ook anderen bewust van deze eenvoudige maar effectieve voorzorgsmaatregel.

Waarom deze actie?

Teken zijn kleine spinachtige beestjes die zich in gras en struiken schuilhouden, tot er een mogelijke "bloeddonor" langs komt. Dat zou jij zomaar kunnen zijn. Een tekenbeet voel je meestal niet, maar kan wel grote risico's met zich meebrengen. De ziekte van Lyme of een andere tekenbeetziekte is echt geen grap! Aan de meeste tekenbeetziekten ga je niet dood, maar er valt ook niet mee te leven!

Gelukkig kun je je goed beschermen! Door je broek in je sokken te dragen, verklein je de kans dat teken op je huid komen. Dat ziet er misschien een beetje gek uit, maar dat is precies de bedoeling: het trekt de aandacht en zet anderen aan het denken over tekenpreventie.

Wie doen er mee?

De 'Broek in Sokken Dag' is voor iedereen die graag buiten is: wandelaars, tuiniers, schoolkinderen, scoutinggroepen, hondeneigenaren, kampeerders, hengelaars, golfers en mensen die in het groen werken. Hoe meer mensen meedoen, hoe groter de impact!

Deel je 'broek in sokken'-foto's op social media met de hashtag **#BroekInSokken** en inspireer anderen om mee te doen.

Eenvoudige maatregelen tegen teken

Naast je broek in je sokken stoppen, zijn er nog andere manieren om tekenbeten te voorkomen:

- Draag huidbedekkende kleding en lichte kleuren, zodat je teken sneller ziet.
- Gebruik een goed insectenwerend middel.
- Controleer jezelf en anderen na een dag buiten op tekenbeten, de zogenaamde tekencheck.
- Verwijder een vastgebeten teek zo snel mogelijk met een tekenpincet.



Samen maken we het verschil!

'Broek in Sokken Dag' is een initiatief van het Lymefonds, de Lymevereniging en Stichting Tekenbeetziekten, die zich samen inzetten voor meer bewustwording en preventie. Campagneleider Bea Werner: *"We willen met deze actie een positief en zichtbaar signaal afgeven: tekenpreventie is eenvoudig én belangrijk. Doe mee op 3 april en laat zien dat jij weet hoe je jezelf beschermt!"*

Niet voor publicatie

Voor meer informatie, beeldmateriaal of interviewverzoeken, neem contact op met Bea Werner van Stichting Tekenbeetziekten: 06 22 66 45 00 of hallo@broekinsokkendag.nl.

Deze campagne is mogelijk gemaakt door bijdragen van Avant, FCB Amsterdam en Pfizer.