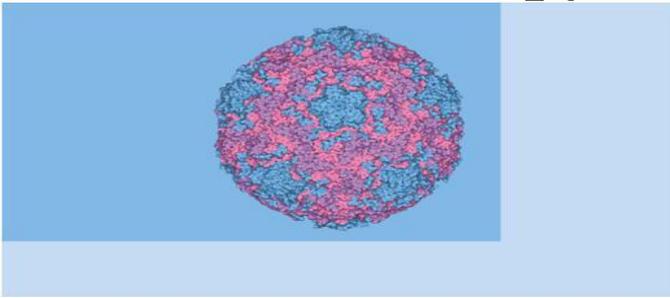


# Риновирус нас водит за нос



Риновирусы – группа мелких вирусов, поражающих клетки слизистой оболочки носоглотки. Являются наиболее распространенной причиной инфекции верхних дыхательных путей.

Риновирусы передаются воздушно-капельным и контактно-бытовым путем. Возбудитель проникает в организм человека через слизистую оболочку носа, где образуется очаг воспаления.

Инкубационный период риновируса составляет 1–5 дней. Затем наблюдаются постепенное повышение температуры до 38 °С, озноб, отек слизистой носа и обильные выделения. С самого начала воздействия вируса на организм появляются типичные признаки ОРВИ: чихание, затрудненное носовое дыхание, першение в горле. Тип вируса можно точно определить только в вирусологической лаборатории.

В качестве осложнений риновирусной инфекции часто развиваются ангины, отиты и гаймориты. Также риновирусы могут вызывать бронхит и пневмонию.

Осложнения риновирусной инфекции, как правило, возникают среди людей с ослабленным иммунитетом, особенно у пациентов с астмой, младенцев, пожилых. В большинстве случаев риновирусная инфекция запускает обострение хронических заболеваний.

## Профилактика:

К сожалению, из-за большого числа разновидностей возбудителя отсутствует вакцинопрофилактика риновирусных инфекций. Но это не означает, что мы не можем оказать сопротивление тому, кто «водит нас за нос».

Как и для всех вирусных заболеваний, профилактика риновирусной инфекции состоит в неспецифических защитных мерах.

**Неспецифическая профилактика заключается** в соблюдении правил личной гигиены, а также в соблюдении принципов здорового образа жизни.

Принципы здорового образа жизни: здоровое (оптимальное) питание, достаточная физическая активность, соответствующая возрастной группе, отсутствие вредных привычек, закаливание, полноценный сон.

Для профилактики респираторных инфекций в период подъема заболеваемости целесообразно использовать барьерные средства предотвращения инфекций, а именно медицинские маски или респираторы.

В очагах инфекции необходимо проводить дезинфекционные мероприятия – влажную уборку с дезраствором.

Заболевший должен быть изолирован, контакты с заболевшим должны быть сведены к минимуму.

## Правила личной гигиены

Регулярное мытье рук, особенно после посещения общественных мест, поездок в общественном транспорте, перед приемом пищи.

Если мыло и вода недоступны, необходимо использовать антибактериальные средства для рук (содержащим не менее 60% спирта) - влажные салфетки или гель.

Не следует прикасаться к глазам, носу или рту. Если в этом есть необходимость, - убедитесь, что ваши руки чисты.

При кашле или чихании важно прикрывать рот и нос одноразовой салфеткой (после чего она должна быть выброшена) или рукавом (не руками).

Важно избегать близких контактов, таких как поцелуи, объятия или совместное использование посуды и полотенцами с больными людьми.

