**Риновирусная инфекция: меры профилактики**

О чем нужно помнить в первую очередь.

Раньше риновирусную инфекцию называли «заразный насморк» или «обычная простуда» (common cold). И это действительно так. Как правило, она протекает в легкой форме, ограничиваясь поражением слизистой оболочки носа, носоглотки и слабыми симптомами интоксикации.

Возбудителями данной инфекции являются риновирусы. Существует более 100 серотипов риновирусов человека. Они неустойчивы во внешней среде, однако сохраняются в жизнеспособном состоянии на руках и предметах обихода.

Риновирусы распространены повсеместно, поражают все возрастные группы людей и являются причиной более половины всех случаев острых респираторных вирусных инфекций. Широкая распространенность риновирусов объясняется кратковременностью иммунитета, который формируется в результате болезни, а также чрезвычайным разнообразием типов риновирусов.

Источником инфекции является больной человек. При этом заразным он становится с последних дней инкубационного периода и особенно заразен во время максимального проявления симптомов (насморка).

Пути передачи – воздушно-капельный и контактный. Восприимчивость к инфекции высокая. Особенно быстро риновирусы распространяются среди детей в организованных и закрытых коллективах. Входными воротами инфекции является слизистая оболочка верхних дыхательных путей. Риновирус поражает плоский эпителий, покрывающий носовые ходы, вызывая развитие отека.

Инкубационный период составляет от 1 до 6 суток (обычно 2–3 дня). Заболевание начинается остро с недомогания и легкого познабливания, температура тела в большинстве случаев остается нормальной, иногда слегка повышается.

С первых часов болезни появляются заложенность носа и обильное отделяемое из него, многократное чихание, нарушаются обоняние и вкус, снижается слух. Возможно появление головной боли, ощущения ломоты в теле. Общее состояние больных страдает мало.

Характерная особенность риновируса – преобладание местных симптомов над симптомами интоксикации.

Длительность заболевания редко превышает 7 дней. При затяжном течении болезни возможно присоединение бактериальной флоры и развитие осложнений. К ним относятся синусит, отит, евстахеит, пневмония.

Лечение болезни симптоматическое, не требует госпитализации.

**Для снижения риска заражения риновирусной инфекцией следует соблюдать стандартные неспецифические меры профилактики ОРВИ.**

К ним относятся:

* мытье рук или использование антисептиков для обработки рук после посещения общественных мест, контакта с лицами с признаками ОРВИ;
* исключение прикосновений к лицу грязными руками;
* соблюдение правил респираторного этикета (чихать и кашлять следует прикрывая нос и рот салфеткой);
* при сезонном подъеме уровня заболеваемости ОРВИ – использование масок или респираторов, соблюдение социальной дистанции при посещении общественных мест.

В случае возникновения симптомов риновирусной инфекции, несмотря на ее «мягкость», надо оставаться дома. Это не только защитит заболевшего человека от развития осложнений, но и предотвратит заражение окружающих людей.