



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного учреждения
здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области в городе Первоуральск,
Шалинском, Нижнесергинском районах и городе
Ревда»**

(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области»)

Вайнера ул., д. 4, г. Первоуральск, 623102
тел.: (3439) 24-52-15
факс: (343) 24-84-20

E-mail: mail_11@66.rospotrebnadzor.ru
<https://fbuz66.ru/>

ОКПО 77145708, ОГРН 1056603530510
ИНН/КПП 6670081969/668443001

24.06.2025г.

№ 66-20-011-17/15- -2025

Риновирус, меры профилактики

Риновирус — это вирус, который является одним из наиболее распространенных причин простудных заболеваний у людей. Стоит обратить внимание на меры профилактики, чтобы защитить свое здоровье и здоровье окружающих от заражения.

Основными симптомами простуды, вызванной риновирусом, являются заложенность носа, кашель, болезненность в горле, чувство усталости и другие симптомы. Как и другие простудные заболевания, заболевание риновирусом способствует распространению возбудителей к здоровым людям, так что важно принимать меры профилактики.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут предотвратить заражение риновирусом:

Мойте руки часто. Риновирус может передаваться через контакт с зараженными поверхностями, такими как дверные ручки, лестничные перила и т.д. Поэтому следует мыть руки часто, в частности, после контакта с такими поверхностями.

Используйте дезинфицирующие средства. Если вы не можете мыть руки, использование дезинфицирующего средства, содержащего антимикробные компоненты, может помочь защититься от риновируса.

Избегайте контакта с больными. Риновирус, как правило, распространяется через капли воздуха, которые выдыхает зараженный человек при кашле или чихании. Поэтому следует избегать контакта с больными людьми, особенно во время эпидемии.

Практикуйте здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни — это залог крепкого здоровья. Правильное питание, физическая активность и достаточный сон помогут укрепить иммунную систему.

Используйте маску. Маска может помочь снизить риск заражения риновирусом, особенно в местах, где много людей, например, в транспорте или на мероприятиях.

Соблюдайте гигиену дыхательных путей. Чтобы снизить риск заражения риновирусом, следует придерживаться правил гигиены дыхательных путей. Например, кашлять и чихать нужно в локоть или в платок, а не в руки.

Профилактика риновируса может помочь снизить риск заболевания. Несмотря на то, что риновирус обычно не вызывает серьезных осложнений, он может причинить некоторые неудобства и временно ухудшить качество жизни. Следование указанным мерам поможет избежать его влияния на здоровье. Если у вас присутствуют симптомы в течение нескольких дней, важно обратиться к врачу.

Врач-эпидемиолог
Первоуральского филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»

Мамаев М.Э.