



Распространение ОРВИ происходит обычно воздушно-капельным путем. Можно заразиться даже при непродолжительном, но близком контакте с больным, который много чихает и кашляет. Особенно опасны в плане передачи острых респираторных инфекций те, кто во время болезни продолжают ходить на учебу или на работу. В помещении люди находятся близко друг к другу и чаще контактируют. Кроме того, играет роль и качество воздуха – при редком проветривании быстро растет количество вирусных частиц в воздухе, а из-за отсутствия увлажнителя слизистые оболочки носа пересыхают и перестают полноценно противостоять инфекции.

Существует и другой путь распространения ОРЗ – контактный. Например, в момент чихания или кашля человек прикрывает рот рукой, пытаясь остановить распространение капелек слюны. Но в результате огромное количество вирусных частиц остается на руках больного, которыми он затем касается различных поверхностей и предметов. Помимо этого, вирусные частицы, попавшие в воздух, оседают на предметы быта и одежду, которые потом трогает другой человек. Разные типы вирусов могут оставаться активными в окружающей среде от нескольких часов до нескольких дней. Поэтому так важно часто мыть руки и не касаться ими лица в период подъема заболеваемости ОРВИ.

### **Правила профилактики:**

- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют;
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;
- Регулярно делайте влажную уборку и проветривайте помещение, в котором находитесь;
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте, пользуйтесь маской в местах скопления людей.