

### Czym są ludzkie rinowirusy?

Ludzkie rinowirusy (human rhinoviruses, HRV) są jednymi z najpowszechniejszych wirusów wywołujących infekcje układu oddechowego u dzieci i niemowląt. HRV mogą powodować zapalenie płuc u osób z osłabionym systemem odpornościowym, na przykład u osób starszych. Wirusy HRV to częsta przyczyna przeziębień, są one istotnym katalizatorem ataków astmy, łączy się je także z zapaleniami zatok i uszu.

### Jakie są objawy?

Objawy zakażenia HRV, czyli przeziębienia, obejmują ból gardła, katar, kaszel, kichanie, łzawienie, ból głowy i bóle mięśni.

### Jak długo trwa choroba?

U większości ludzi przeziębienie mija po 7–10 dniach.

### W jaki sposób przenoszą się ludzkie rinowirusy?

Rinowirusy rozprzestrzeniają się przez kontakt międzyludzki, dostają się do układu pokarmowego przez zanieczyszczone ręce lub do układu oddechowego przez powietrze w pomieszczeniu.

### Kto jest narażony na zakażenie ludzkim rinowirusem?

U małych dzieci występuje ryzyko rozwinięcia się poważnej choroby związanej z wirusową infekcją górnych dróg oddechowych (upper respiratory infections, URIs), która w innych grupach wiekowych przebiega łagodnie. Przykłady obejmują grypę, syncytialnego wirusa oddechowego (respiratory syncytial virus, RSV), paragrypę, koronawirusa, adenowirusy i ludzkiego metapneumowirusa. Ponadto osoby z osłabionym układem odpornościowym, astmą lub schorzeniem dróg oddechowych mogą zapaść na poważną chorobę, np. zapalenie płuc.

### Jakie są dostępne środki zapobiegawcze i rozwiązania?

Na przeziębienie wywołane HRV nie ma lekarstwa. Osoby chore powinny pić dużo płynów i odpoczywać. Niektóre leki bez recepty mogą złagodzić objawy. Rodzice powinni zawsze czytać ulotki i stosować lekarstwa zgodnie z zaleceniami. Antibiotyki nie pomogą na przeziębienie, ponieważ nie działają na wirusy.



### Co powinny zrobić szkoły?

- Szkoły powinny podjąć standardowe środki zapobiegania rozprzestrzeniania się chorób drogą kropelkową: Uczyć higieny rąk:
  - Zachęcać uczniów do mycia rąk wodą z mydłem, zwłaszcza po kaszleniu, kichaniu i dmuchaniu nosa.
  - Jeśli nie ma możliwości użycia wody z mydłem, należy zaoferować oparty na alkoholu płyn do dezynfekcji.
  - Przestrzegać przed dotykiem oczu, nosa i ust nieumytymi rękami.
- Zachęcać do utrzymywania dystansu:
  - Społeczności szkolne należy poinstruować, że w przypadku choroby należy zostać w domu.
  - Osoby chore nie powinny wchodzić w bliski kontakt z innymi, taki jak przytulanie, całowanie czy uścisk dłoni.
  - Uczniów należy instruować, aby oddalali się od innych, zanim zaczną kaszleć lub kichać.
  - Uczniowie powinni kaszleć lub kichać w chusteczkę, a następnie ją wyrzucić. Jeśli nie mają pod ręką chusteczki, powinni kaszleć i kichać w rękaw, zakrywając w całości usta i nos.
- Dezynfekować:
  - Należy dezynfekować często dotykane powierzchnie i przedmioty, takie jak zabawki, klamki i/lub telefony komórkowe.
  - Podczas dezynfekcji klasy i innych przestrzeni wspólnych należy nosić rękawiczki.

W celu uzyskania dodatkowych informacji proszę odwiedzić stronę [Common Colds: Protect Yourself and Others | Features | CDC](#) lub [How is the Common Cold Spread? | Science Facts \(scifacts.net\)](#).

