

# RECOMANACIONS PER A UNA PRÀCTICA CORAL SALUDABLE DAVANT LA COVID19 – GUIA D'HIGIENE I PREVENCIÓ



Amb el suport de:

Els cinc pilars per frenar la propagació de la infecció de la COVID19 durant els assajos corals són:

1. Les **persones malaltes** o amb **síntomes** no han de participar als assajos.
2. Una bona **higiene** (rentat de mans) i l'ús de mascaretes.
3. **Evitar el contacte físic** entre persones i mantenir una distància de seguretat.
4. **No compartir** partitures, instruments ni equips.
5. Assajar en un **espai adequat**, amb una superfície proporcional al nombre d'assistents a l'assaig.

Si voleu començar els assajos assegureu-vos que podeu complir aquestes recomanacions.

Només realitzeu activitats musicals si esteu segurs que no contribuïràn a un augment del risc d'infecció.

Per a la celebració d'un concert presencial durant el període de pandèmia, caldria fer un pla de prevenció de riscos específic per aquesta activitat.



## RECORDEU:

L'assistència a l'assaig ha de ser voluntària i sota la responsabilitat de cada cantaire.

La junta i la direcció del cor hauria de contemplar la possibilitat de garantir i facilitar l'assaig telemàtic als i les cantaires que no puguin o no desitgin incorporar-se presencialment durant la pandèmia.

Eviteu el contacte físic.

No assistiu a l'assaig si teniu qualsevol símptoma, encara que siguin lleus, o si heu estat en contacte amb un positiu. Els símptomes són: febre, tos seca, malestar general, fatiga, dolors musculars, dificultat per respirar, diarrea, falta d'olfacte o del gust, calfreds, dolor a la gola, al cap o al pit.



## CLASSIFICACIÓ DELS I LES CANTAIRES EN FUNCIÓ DEL RISC DE CONTAGI:

- Si heu passat la infecció i esteu immunitzats: podeu incorporar-vos a l'activitat.
- Si no heu passat la infecció i no esteu immunitzats: teniu risc de contagi.
- Si esteu en contacte domiciliari o laboral amb alguna persona malalta positiva per COVID19: us incorporareu després de la quarantena.
- Si sou sensibles a la COVID19 (població de risc): sereu els últims a incorporar-vos. En cas de contagi, patiríeu símptomes més greus que la resta. Hauríeu d'esperar l'evolució de la pandèmia i l'aplicació de la vacuna.

En qualsevol dels casos, cal que tothom segueixi les recomanacions de prevenció, ja que no hi ha evidències que les persones que han passat la malaltia no puguin contagiar-se de nou.

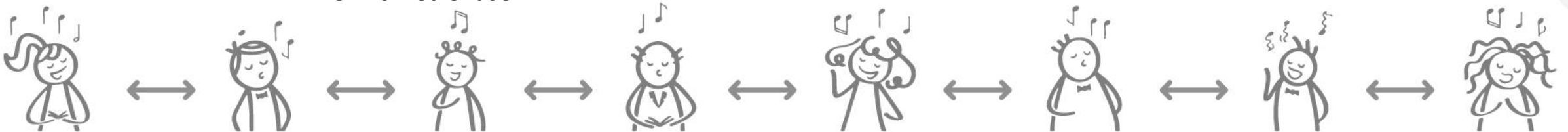


## MATERIAL PREVENTIU:

- Mascaretes quirúrgiques. És recomanable, a més a més, pantalla o ulleres de protecció per al director/a i instrumentistes.
- Mocadors o tovalloles d'un sol ús, també als lavabos.
- Contenedors per rebutjar els mocadors i tovalloles.
- Sabó per a les mans i solució hidroalcohòlica.
- Esprai amb solució d'hipoclorit sòdic (lleixiu) al 0,1%.

Lleixiu al 0,1%: un tap de lleixiu per mig litre d'aigua.

- Catifa desinfectant.
- Termòmetre làser.



## PREPARACIÓ DEL LOCAL D'ASSAIG:

- Nomeneu una persona responsable de fer el control sanitari del grup.
- Marqueu l'espai que correspondrà a cada cantaire durant l'assaig.
- Ventileu els espais (abans, durant i després).
- Abans i després de l'assaig desinfecteu la sala i totes les superfícies.
  - Plàstiques: alcohol 70%.
  - Metà·liques i de fusta: solució de lleixiu al 0,1%.
- Proveïu-vos de gel hidroalcohòlic, mocadors o tovalloletes de paper d'un sol ús, i termòmetre làser.
- Poseu una catifa desinfectant a l'entrada.



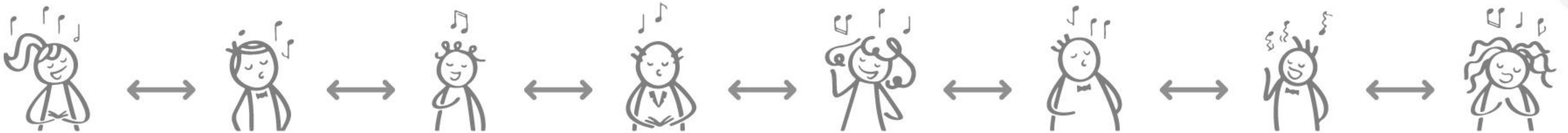
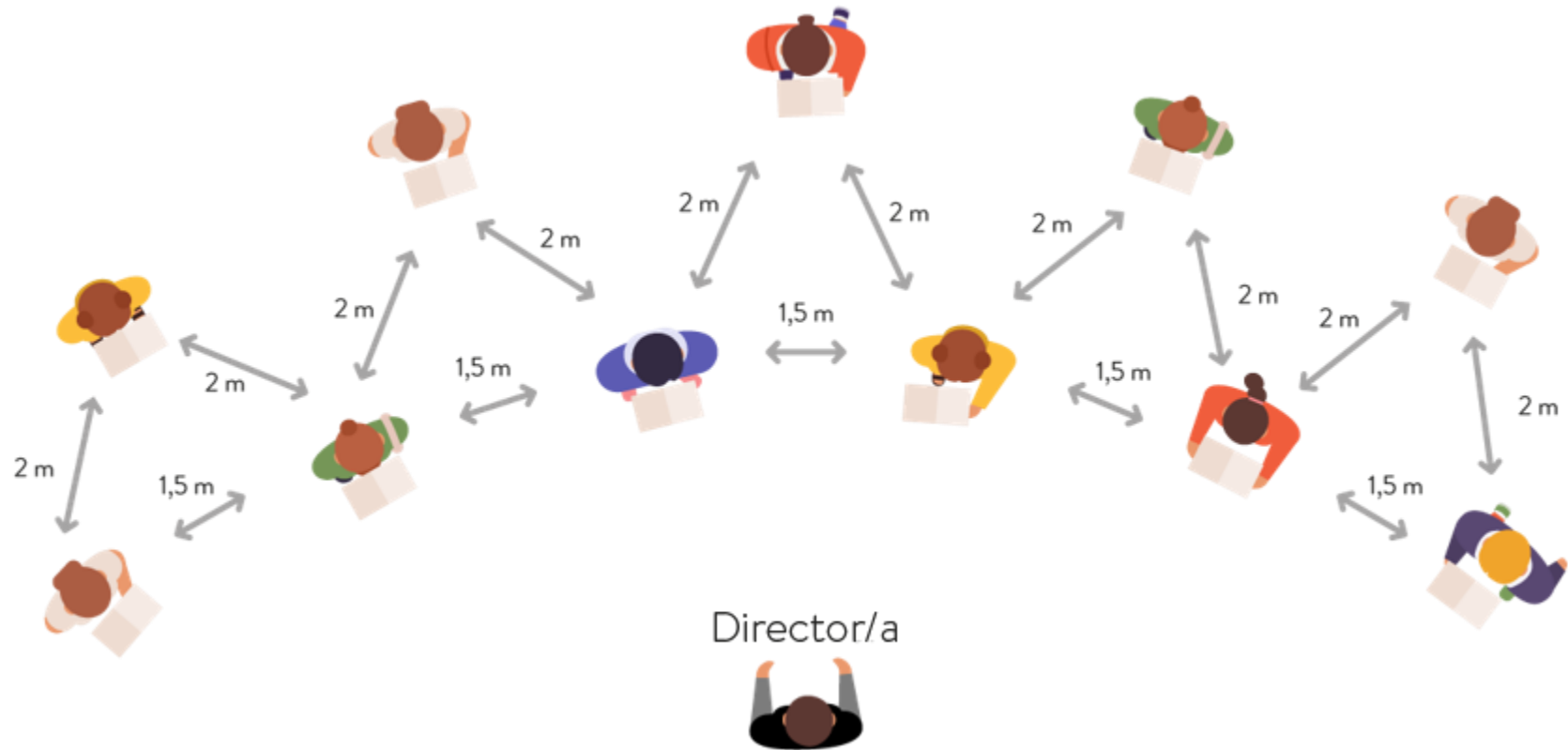
## ACCÉS A L'ASSAIG:

- Feu control de temperatura als i les cantaires.
- A l'entrada i la sortida desinfecteu-vos les mans amb aigua i sabó o gel hidroalcohòlic.
- Desinfecteu-vos les sabates a la catifa desinfectant a l'entrada. També podeu fer servir peücs de paper o de plàstic d'un sol ús.
- A l'arribada i durant l'assaig cal que tothom porti mascareta. Director/a i instrumentistes portaran mascareta i, opcional, pantalla facial o ulleres de protecció.
- Mantingueu la distància de seguretat: 1,5m entre cantaires i 2m entre files, evitant que les persones de la primera fila quedin just davant de les de la segona (veure esquema de la pàgina següent).





## ESQUEMA DE DISTRIBUCIÓ A LA SALA D'ASSAIG:





### ACCÉS A L'ASSAIG:

- Feu l'assaig drets. Respirareu millor i facilitareu la neteja del local.
- No compartiu partitures, material o instruments.
- Feu sessions d'assaig de màxim 30 minuts, deixant 15 minuts de descans entre elles. Aprofiteu aquesta estona de descans per ventilar.
- Feu un llistat amb les persones assistents a l'assaig.
- Eviteu l'ús dels lavabos i zones de descans.



## ACCÉS DE PERSONES EXTERNES A L'ASSAIG:

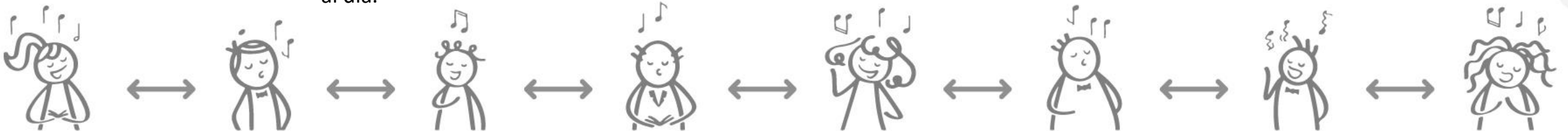
- Eviteu l'entrada de persones externes que no siguin indispensables.
- Si és indispensable que hi accedeixin, apliqueu el mateix protocol d'entrada al recinte que apliqueu a les persones membres del cor.
- Les activitats realitzades per empreses externes que siguin necessàries, com la neteja, s'han de realitzar fora de l'horari de l'assaig.



**Neteja:** aigua i sabó o els detergents d'ús habitual en l'àmbit domèstic.

**Desinfecció:** hi ha evidència que els coronavirus s'inactiven en contacte amb diferents tipus de desinfectants:

- Lleixiu: es recomana fer una dilució 1:50 del lleixiu habitual (concentració al voltant del 5%). S'han de preparar diàriament i s'han de deixar actuar durant uns minuts per assegurar una desinfecció eficaç
  - 20 ml de lleixiu x 1 litre d'aigua
  - 1 part de lleixiu x 49 parts d'aigua (lavabos)
  - 1 part de lleixiu x 99 parts d'aigua (resta de superfícies)
- Alcohol etílic entre el 62-71%, es pot obtenir directament o a partir de l'alcohol etílic habitual que és del 96 %
  - 70 ml de l'alcohol x 30 ml aigua (s'obté un alcohol del 69%)
  - 5 parts de l'alcohol etílic de 96º x 2 parts d'aigua (s'obté un alcohol del 70,6 %)
- Peròxid d'hidrogen al 0,5%: es pot obtenir diluint l'aigua oxigenada habitual que és del 3% de peròxid d'hidrogen amb aigua
  - 1 part d'aigua oxigenada x 5 parts d'aigua
- Es poden utilitzar també altres productes desinfectants amb finalitat viricida autoritzats per a ús del públic en general i ús ambiental.
- Per a la desinfecció del material informàtic (teclat, ratolins...) es poden utilitzar tovalloles impregnades amb alcohol propílic de 70% o un drap net humitejat amb alcohol de 70%. Caldrà garantir especialment la desinfecció del material com a mínim 1 vegada al dia.



Les zones i punts on cal intensificar la neteja i desinfecció són:

- Interruptors i timbres (aparells electrònics) .
- Manetes i poms de portes, finestres, armaris i arxivadors.
- Baranes i passamans d'escales i ascensors.
- Taules i cadires.
- Pianos, instruments i faristols, sobretot si en fa ús més d'una persona.
- Ordinadors, sobretot teclats i ratolins.
- Aixetes i lavabos.
- Altres superfícies o punts de contacte freqüent.

Es recomana, allà on sigui possible, mantenir les portes obertes.



## DOCUMENT DE RESPONSABILITAT PER ALS I LES CANTAIRE DEL COR

..... he rebut la informació i formació, i entenc i accepto les recomanacions per a una pràctica coral saludable davant la COVID19, recollides a la Guia d'higiene i prevenció, així com el compromís de quedar-me a casa i no assistir als assajos encara que els símptomes que pogués presentar siguin només lleus.

Data:    /    /2020

Signatura:



# RECOMANACIONS PER A UNA PRÀCTICA CORAL SALUDABLE DAVANT LA COVID19 GUIA D'HIGIENE I PREVENCIÓ



Redactat per Lluís Gómez i Roldán (metge especialista en Medicina del Treball, Tècnic Superior en Prevenció de Riscos Laborals, Vice-President de la FCEC i President de l'Orfeó de Sants)

Amb la col·laboració de:

Dra. Montserrat Bonet i Agustí (metgessa especialista en Foniatria i Otorrinolaringologia, professora de la UBI i de l'ESMUC. Directora de Cor)

Dra. Cori Casanova i Barberà (metgessa especialista en Foniatria i Otorrinolaringologia, professora de l'ESMUC i de la Universitat Rovira i Virgili-Blanquerna)

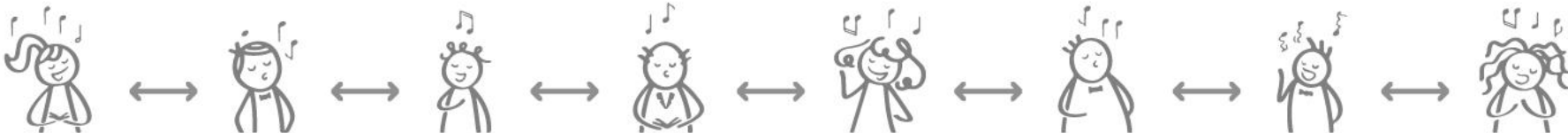
Dra. Pilar Verdaguer i Cardalda (metgessa diplomada en Geriatria. Cantaire i Directora de Cor)

Dr. Lluc Bosque i Conde (metge especialista en Medicina del Treball i Emergències, grup EVES educació de la veu de la UAB. Cantaire)

El Pla de Prevenció de Riscos de la Covid-19 per l'activitat del Cant Coral, s'ajusta a la "GUIA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD ESCÉNICA Y MUSICAL EN ESPAÑA" del Instituto Nacional de las Artes Escénicas y de la Música del Ministerio de Cultura y Deporte de España de 12/06/2020.

Subscriuen aquest document totes les federacions corals de Catalunya i la confederació Moviment Coral Català.

Presentat a la DIRECCIÓ GENERAL DE CULTURA POPULAR I ASSOCIACIONISME I ACCIONS CULTURALS el 20/05/2020, per a la seva valoració al PROCICAT.



Amb el suport de:

