



RECOMENDACIÓNS PREVENTIVAS ANTE O CORONAVIRUS NO CANTO CORAL

14/10/2020

Estas recomendacións fanse dun xeito xenérico entendendo que en todos os coros *amateur* a responsabilidade sobre o autocoidado recae na persoa que canta. Nas entidades profesionais ou con fin profesional, será a propia entidade a que deberá crear as condicións necesarias de Protección, Prevención e Seguridade aos seus empregados seguindo as indicacións das autoridades sanitarias e contando co asesoramento do seu Servizo de Prevención.

MEDIDAS PREVIAS AO INICIO DA ACTIVIDADE CORAL

Antes do ensaio ou da actuación

- Calquera **persoa que experimente** algún dos **síntomas máis comúns** compatibles con COVID-19, tales como febre ($> 37^{\circ}\text{C}$), calafríos, tose, sensación de falta de aire, diminución do olfacto e do gusto, dor de garganta, dores musculares, dor de cabeza, debilidade xeral, diarrea ou vómitos, **deberá permanecer no seu domicilio** e contactar co seu centro sanitario ou chamar ao teléfono 900 400 116.
- As que estiveron en **contacto estreito** cunha persoa da que se teña sospeita ou que dera positivo para a COVID-19 deben permanecer igualmente no seu domicilio seguindo as instrucións do servizos sanitarios (en Galicia mediante a Central de Seguemento de Contactos:
<https://coronavirus.sergas.gal/Contidos/CSC-Central-de-seguemento-de-contactos?idioma=gal>)
- Deberanse **comunicar a todas as persoas coristas todas as medidas preventivas** que se van a adoptar durante os ensaios ou actuacións recollidas neste documento adaptadas ás circunstancias concretas de cada coral ou agrupación, así como outras que se poidan estimar necesarias, recoméndase que se faga por vía electrónica. As persoas da coral comprometeranse a cumprilas no que lles atinxa e a velar polo cumprimento xeral de todas elas.
- Cando se trate de coros **amateur recoméndase** que as persoas consideradas de especial vulnerabilidade en relación á COVID-19 **eviten acudir aos ensaios** aínda que a decisión última e a responsabilidade é persoal. Cando se trate de **entidades profesionais** as persoas que pertencen a grupos vulnerables deben comunicalo para ser valoradas polo servizo médico do servizo de prevención da empresa co fin de **adoptar as medidas que fosen pertinentes**.





Na actualidade os principais **grupos vulnerables** considérase que son:

- os maiores de 60 anos
- as persoas diagnosticadas de hipertensión arterial, diabetes, enfermidades cardiovasculares, enfermidades pulmonares crónicas, cancro e inmunodeficiencias
- as embarazadas polo principio de precaución.

Tamén se consideran máis vulnerables as persoas que viven ou traballan en institucións pechadas, con especial atención ás persoas maiores que viven en residencias. Outras persoas, como as que fuman ou as que teñen obesidade, tamén parecen ter maior risco de ter unha enfermidade grave.

- Ter **previsto as medidas de limpeza do local** que se van levar a cabo así como as persoas responsables de que se leven a cabo e de asegurar subministración de produtos de limpeza e de produtos para a hixiene de mans.
- No tocante á **sala de ensaios**:
 - Farase o cálculo da **ocupación máxima** que permite tendo en conta que a distancia mínima entre persoas debe ser de 1,5 m arredor de cada persoa.
 - Establecerase previamente a colocación de cada corista na sala e se lle comunicará antes do ensaio se é posible, esta colocación deberá modificarse o menos posible.
 - Deberase ter en conta que as autoridades sanitarias, poden establecer **medidas restritivas** do número máximo de persoas que poden desenvolver a actividade en función da situación epidemiolóxica e que estas restricións poden afectar só a **determinados territorios** como xa sucede no momento actual.
 - Debe poder ser **ventilada adecuadamente** segundo as características da sala:

Preferirase a ventilación natural: abranse as ventás polo menos durante 15 minutos antes de entrar no local, incluso aínda que haxa ventilación mecánica.

No caso de que non dispoña de ventás e teña un **sistema de ventilación centralizada** debe subministrar **tanto aire exterior fresco como sexa posible**: 12,5 l/s e ocupante (mínimo recomendable). **Desactivarase a recirculación** do aire interior. Iniciarase a ventilación á velocidade nominal polo menos 2 horas antes do comezo do ensaio, pódese cambiar a unha velocidade máis baixa 2 horas despois do uso do local.

No caso de dispoñer de **sistemas fancoils ou split** (tipo cassette): **recoméndase apagalos**, se non é posible entón os seus ventiladores deben funcionar continuamente. Se se dispón de purificadores de aire portátil: deberán estar equipados con filtros de alta eficiencia HEPA.





Recoméndase solicitar o **asesoramento** do **persoal** técnico encargado do **mantemento** dos sistemas de climatización co fin de garantir unha adecuada renovación do aire no local de ensaio.

En xeral, débense limpar os condutos das instalacións de climatización do xeito habitual e hai que reforzar a limpeza dos filtros de aire

- **Saber como actuar se unha persoa se atopa mal estando no ensaio ou actuación :**
 - A persoa afectada deberá comunicalo á persoa designada polo coro
 - Afastar á persoa do resto de coristas e levala a unha **estancia separada**, se é posible ben ventilada, debe levar preferiblemente máscara cirúrxica.
 - Deberase chamar ao centro de saúde ou ben ao **900 400 116**

MEDIDAS DURANTE OS ENSAIOS E ACTUACIÓNS

Manter a distancia de seguridade

Deberá asegurarse que se respecte en todo momento a distancia de seguridade interpersoal de como **mínimo 1,5 m entre os integrantes** do coro ou da agrupación e será **obligatorio, en calquera caso o uso da máscara**. Asemade nas actuacións deberá respectarse a distancia de polo menos, de **3 metros entre estes e o público**.

Respectaranse as colocacións fixadas de antemán pola persoa que dirixe o coro ou na que delegue.

Deberase calcular o número máximo de persoas permitido nos locais tendo en conta o exposto anteriormente.

Medidas organizativas

O acceso e saída do local de ensaio farase de forma graduada e gardando a distancia de seguridade de 1,5 m.

Evitaranse as aglomeracións sen distancia antes e despois do ensaio, os saúdos con contacto etc.

Procurarase acudir aos ensaios co material imprescindible, levando cada un as propias partituras e evitándose obxectos superfluos. Recoméndase, se é posible, que cada corista imprima as novas partituras antes de acudir ao ensaio.





Medidas de hixiene

Os **materiais** para utilizar serán de **uso persoal e intransferible** (partituras, cartafoles, *tablet*, lapis etc.). En caso de que haxa unha persoa encargada do arquivo, poderá continuar co seu labor, observando un exquisito coidado en portar máscara, non tocarse o rostro no desempeño do seu traballo, levar a cabo a hixiene de mans e desinfectar o exterior dos cartafoles (de plástico) que albergan as partituras.

Lavarase as mans con frecuencia durante 40-60 segundos con auga e xabón. Pódense utilizar xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con actividade viricida, debidamente autorizados e rexistrados. O uso destes produtos non será adecuado se as mans están visiblemente sucias/contaminadas. Lavar as mans antes e despois de de saír do local de ensaio e despois de tocar obxectos de uso común (atrís, mesas, pomos de portas, estantes, etc).

Practicarase a hixiene/etiqueta respiratoria: se esbirramos ou tusimos con máscara, cambiala despois e lavar as mans. Se retiramos a máscara para tusir ou esbirrar, debemos cubrir o nariz e a boca cun pano e refugalo a un cubo de lixo preferentemente con tapa e pedal. Se non se dispón de panos empregar a parte interna do cóbado para non contaminar as mans e lavalas despois.

Evitarase tocar os ollos, o nariz e a boca porque as mans facilitan a transmisión.

Cada corista levará a súa **propia botella de auga**.

O uso de máscara é obrigado e deberase utilizar durante todo o ensaio e sempre que haxa confluencia con outros coristas aínda cando se respecte a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m

A persoa que dirixe o coro velará dun xeito especial por que se respecte a obriga do uso de máscara en todo momento e porque esta se leve dun xeito adecuado (debe cubrir nariz, boca e barbela e e axustarse ben á contorna da cara).

Cada persoa é responsable de levar a súa máscara e a súa solución hidroalcohólica de uso individual, ou ben será facilitada pola entidade.

Limpeza do local

Recoméndase que o mobiliario sexa de uso individual e de fácil limpeza. Evitar no posible cadeiras tapizadas, mobles forrados e similares.

Ventilarase o local abrindo portas e ventás 15 minutos antes de comezar, 15 minutos na pausa e 15 minutos ao rematar aínda que haxa ventilación mecánica. Mentres se estea e ventilar as persoas coristas estarán fóra da sala.

Antes de abandonar o local, **cada compoñente limpará** con papel ou cun pano desbotable e con xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con actividade viricida **os obxectos que puidese tocar** como a cadeira, atril, mesa, etc. e depositará o papel que usou para limpar nunha bolsa de lixo á





saída do local de ensaio. Encargarase a unha persoa a retirada desta bolsa e tamén a limpeza dos tiradores das portas antes e despois do ensaio, así como daqueles elementos de uso común (superficies, teclado, ou calquera outro material compartido)

Terase en conta en xeral que é preciso unha **limpeza rigorosa** da sala de ensaio **entre un ensaio e outro**.

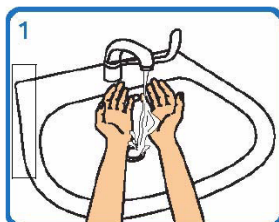
USO DE MÁSCARAS

- Cómpre ter en conta que a forma óptima de previr a transmisión é usar unha **combinación** de todas as **medidas preventivas** e que a protección persoal debe considerarse **un complemento**. A mellor maneira de **reducir** calquera **risco de infección** é cumprir coas medidas de **hixiene persoal, de limpeza**, respectar a **distancia de seguridade** interpersonal e quedarse na casa se se teñen síntomas ou se houbo contacto estreito cunha persoa enferma da COVID-19.
- **Débese cambiar** a máscara tan pronto como **estea húmida**, non se deben reutilizar as que se levaron durante o ensaio. Non se debe colocar en posición de espera na fronte ou debaixo da barbela.
- Cada persoa é responsable de levar a súa máscara correctamente colocada e axustada, preferentemente cirúrxica ou con esa función. No caso de portar máscaras hixiénicas reutilizables preferiranse as que se axustan á especificación UNE 0065; téñase en conta que é importante nesta actividade escoller unha máscara cunha baixa resistencia á respiración.
- Terase especial coidado en seleccionar unha máscara con largura suficiente para evitar que se descoloque da posición correcta debido aos xestos que é necesario realizar para o canto.

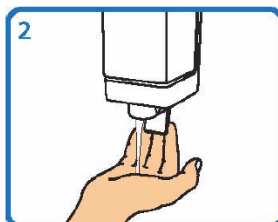




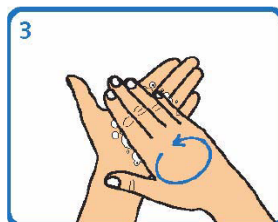
Técnica do lavado de mans con auga e xabón



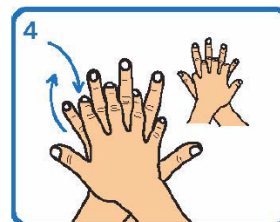
Humedecer as mans



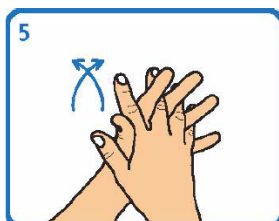
Aplicar suficiente xabón



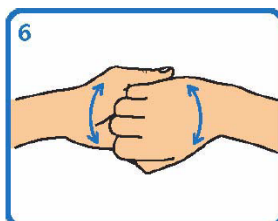
Fregar palma sobre palma



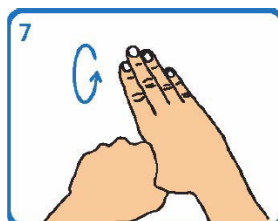
Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



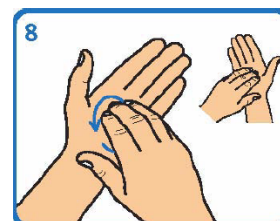
Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



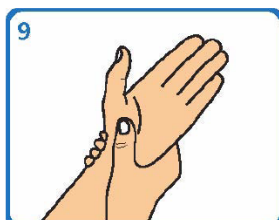
Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



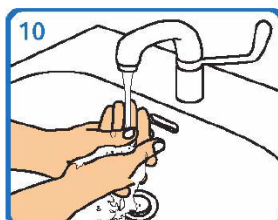
Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



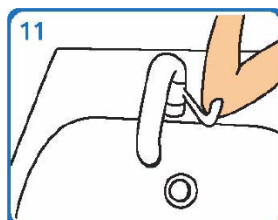
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



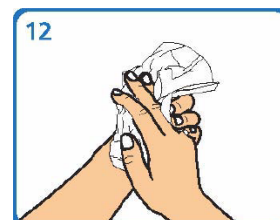
Fregar cada pulso coa man oposta



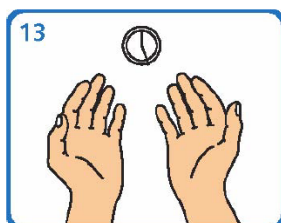
Aclarar con auga



Pechar a billa co cóbado ou ben cunha toalla de papel desbotable



Secar cunha toalla de papel desbotable



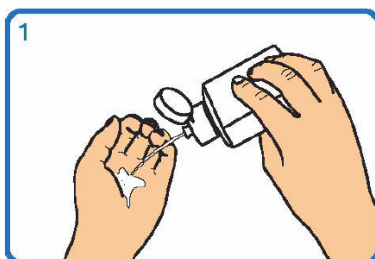
Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg

Adaptado de NHS e World Health Organization *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*





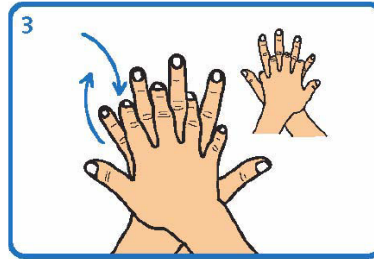
Técnica de hixiene das mans con preparacións alcohólicas



Depositar na palma da man unha dose de produto suficiente para cubrir todas as superficies a tratar.



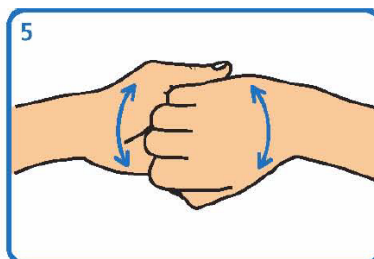
Fregar as palmas das mans entre si



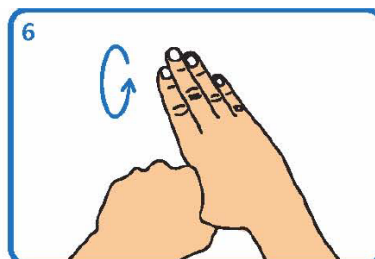
Estender o produto entre os dedos



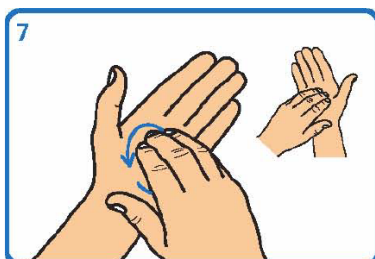
Fregar as palmas das mans entre si, cos dedos entrelazados



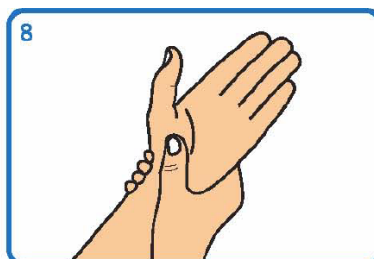
Fregar o dorso dos dedos dunha man coa palma da man oposta, agarrándose os dedos



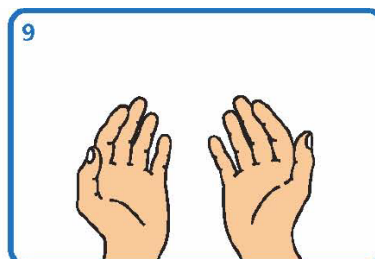
Fregar cun movemente de rotación o polgar esquerdo atrapándoo coa palma da man dereita, e viceversa.



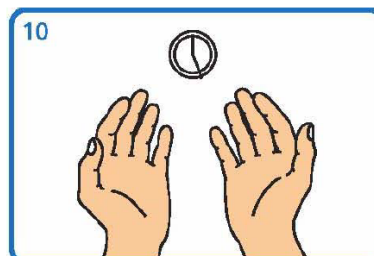
Fregar a punta dos dedos da man dereita contra a palma da man esquerda, facendo un movemente de rotación, e viceversa



Fregar cada pulso coa man oposta



Esperar ata que o produto se evapore e as mans estean secas (non use papel nin toallas)



Este proceso debe levar entre 20 e 30 seg.

Adaptado de NHS e World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Saúde Pública





OUTRA INFORMACIÓN DE INTERESE

- Consellería de Sanidade. Xunta de Galicia:
<https://coronavirus.sergas.es/>
- Ministerio de Sanidad:
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
- Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC):
<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>
- Organización Mundial de la Salud (OMS):
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- Productos virucidas autorizados en España
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf
- Recomendaciones sobre el uso de instalaciones de climatización en edificios, a fin de prevenir la propagación del SARS-CoV-2. INSST.
<https://www.insst.es/documents/94886/716213/Recomendaciones+sobre+el+uso+de+instalaciones+de+climatizaci%C3%B3n+en+edificios+%2C+a+fin+de+prevenir+la+propagaci%C3%B3n+del+coronavirus+SARS-CoVD-2.pdf/b581bca1-1b62-49ec-abad-6d4bd0889616>
- ¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?. Ministerio de Consumo.
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/030520_GUIA_COMPRA_MASCARILLAS.pdf

A documentación elaborada polo ISSGA sobre recomendacións básicas para a prevención ante o coronavirus en distintas actividades sectoriais está dispoñible na nosa páxina web:

<http://issga.xunta.gal>

