

CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

1. PRELIMINAR

Molts cors ens preguntem quan podrem tornar a cantar. Aquesta pregunta, però, encara no es pot respondre amb una data concreta. A més a més, actualment, les mesures restrictives que envolten les reunions de grups de persones ho impedeixen. La política actual del govern en aquest tema s'allargarà fins que la situació sanitària ho permeti. El més probable és una evolució progressiva de les reunions permeses, per nombre de persones i per sectors específics, comparable a la reobertura per fases de l'educació a l'escola, de les quals se'n preveu l'inici al mes de setembre. Qualsevol sector econòmic, social o cultural només es pot tornar a obrir si té una guia o protocol aprovat, que contingui les condicions i els acords que cal complir.

Tot el món coral treballem plegats per tenir un protocol validat pel Govern per al nostre sector d'activitat. Les diverses entitats també tenim l'objectiu de poder proporcionar una sèrie de directrius específiques per al sector coral en funció d'aquest Pla de Prevenció de Riscos amb una "Guia d'higiene i prevenció pels assajos de cant coral". Aquesta guia contindrà informació sobre l'ús de la sala d'assaig, instruccions d'higiene i prevenció, condicions organitzatives, i similars. La voluntat és que els cors puguin aplicar ben aviat aquesta "Guia d'higiene i prevenció dels assaigs de cant coral", de manera personalitzada, a la seva pròpia situació.

Les limitacions de la normativa vigent, els coneixements mèdics i científics disponibles actualment, les dades epidemiològiques oficials, i les particularitats del cant coral, ens impulsen a analitzar la situació actual per arribar a oferir una interpretació prospectiva de la prevenció de riscos de la nostra activitat musical per als pròxims mesos, fins a arribar a la normalitat. Aquestes indicacions no són instruccions oficials, a l'espera de ser validades per l'organisme competent: Agència Catalana de Salut Pública o PROCICAT.

El cant coral és una activitat amb alt risc de transmissió viral (per via aerosol, gotícules, gotes i fòmits que d'elles se'n deriven). La veu cantada transmet moltes més partícules que la parlada, amb més projecció i a més distància, augmentant el risc de contagi. També influeix que la respiració dels cantaires és més profunda. Els cantaires, a més solen cantar a prop els uns dels altres. Cantar en cor, doncs, afegeix un segon problema que és la proximitat física, el grup, la sociabilitat inherent en la pràctica coral.

La incidència de la COVID-19 en les corals sospitem que ha sigut significativa, amb més incidència que en la població general, almenys a Barcelona, i també tenim notícia d'incidències a corals estrangeres a EUA i Berlín:

<https://diarioliricoes.blogspot.com/2020/05/inicio-de-ensayos-en-oviedo-agao.html?m=1>

<https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6919e6.htm>

CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

Per confirmar-ho, actualment s'està fent una enquesta entre les entitats membres de les diverses federacions.

Cal, doncs, protegir cantaires, directors, pianistes i músics que conviuen a l'assaig. Ara per ara, la immunitat només es considera possible mitjançant la vacunació, i s'estima que la disponibilitat d'una vacuna de forma universal (per a totes les persones) pot ser factible per a la primavera de 2021.

Hem de constatar, doncs, que la represa d'activitats del cant coral, amb total normalitat, com abans, a la nostra sala d'assaig habitual, així com els concerts, no podrà ser abans de la primavera de 2021, ja que constitueix un factor d'alt risc de contagi real; a no ser que les polítiques sanitàries generals aconseguixin un control efectiu de l'epidèmia. Aquest termini haurà de ser reavaluat en el cas que la ciència avanci més ràpidament, o si sorgeixen mètodes per garantir la seguretat sanitària dels cantaires i del públic. Per reprendre les activitats corals, hem de donar temps al temps.

A més, el sentit comú continua parlant. En la nostra afició, el distanciament social no és fàcil d'organitzar. Sovint diverses generacions s'uneixen i l'alt risc de contaminació per aerosol és inherent a la nostra activitat musical. Com que la salut dels cantaires, directors, acompanyants del cor, i les seves famílies, sempre ha de prevaler, s'aconsella cancel·lar tots els assajos, esdeveniments i altres reunions presencials fins al 31 d'agost. Si es reprèn l'activitat abans d'aquesta data, sempre dins d'una fase que permeti la reunió de persones en grups, s'ha de comprometre i assegurar que es pot complir aquest protocol.

Esperem, amb vosaltres, que es pugui reiniciar l'activitat coral a partir dels mesos de setembre/octubre del 2020.

Abans d'avaluar qüestions específiques en el camp de la música coral, és important ressaltar que els músics també han de complir les directrius, regulacions i reglaments aplicables a escala de país. Aquests marcs estan sotmesos a canvis constants, adaptant-se al desenvolupament de la pandèmia de la COVID-19 i a les diverses fases.

En aquest context, és un repte implementar les recomanacions aplicables en els àmbits de la música professional i amateur, tant de la música clàssica com de la popular. Així doncs, les avaluacions tècniques, com aquesta, adreçades al cant coral, estan destinades a proporcionar informació per a la presa de decisions.

La represa al 100% ja hem assenyalat que, fins que no s'arribi a un nivell òptim d'immunització col·lectiva, que preveiem per a la primavera de 2021, no serà possible, però volem analitzar les

CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

mesures de prevenció i protecció davant el risc de contagi, i valorar la seva aplicació en la pràctica del cant coral de forma presencial i limitada.

Les dades científiques, en conjunt, fins ara, i especialment pel que fa a les situacions específiques de la pràctica de la música, han estat poques en el camp de la infecció de la COVID-19. Actualment no coneixem cap estudi científic específic i rigorós sobre les vies de transmissió del coronavirus SARS-CoV- 2 en el cant ni en el cant coral.

Tenint en compte la propagació del virus a través de l'aire, hi ha la pregunta entre els cantaires de fins a quin punt en l'activitat de respiració i fonació durant el cant se'ns presenta un major risc d'infecció.

En el cant, el so es produeix mitjançant un flux d'exhalació. Fisiològicament, aquesta producció sonora es caracteritza pel fet que aquesta exhalació flueix repetidament per les cordes vocals, les dents, els llavis i la resta de l'aparell fonador. Com a resultat, segons els coneixements fisiològics actuals, només surten petites quantitats d'aire per unitat de temps per la boca del cantant. Les molècules d'aire de la columna d'aire al tracte vocal són estimulades per vibrar, i el so es transmet a la sala per vibracions similars al pèndol de les molècules d'aire. Segons el nostre coneixement, no s'ha investigat científicament fins a quin punt el cant condueix a una major propagació d'aerosols infecciosos, malgrat que es pot inferir a partir d'estudis sobre dinàmiques de fluids de diferents tipus respiratoris, parla, esternuts i tos.

A més, hi pot haver produccions de saliva dels cantants fora de la producció de so. D'una banda, no és infreqüent observar que quan es canta es produeix més salivera, que després s'elimina del sistema respiratori tossint o aclarint la gola. Així mateix, el cant perllongat pot provocar un augment de la formació de moc a causa de la sobrecàrrega de les vies respiratòries.

Per les raons esmentades, creiem que té sentit ampliar la regla de la distància per als cantaires. Segons la nostra opinió, la distància d'1 o 1,5 metres que s'aplica a la població general s'hauria de superar significativament quan es fa música amb altres persones, augmentant-la fins a 2 o 3 metres per reduir el risc d'infecció. A més, probablement es pugui reduir encara més el risc en sales molt grans, com sales de concerts, maximitzant encara més la distància i mitjançant una bona ventilació.

Les següents instruccions se centren, per les mancances, en aplicar els coneixements tècnics i científics generals a la situació específica del cant, basant-se en la informació recollida d'altres països d'arreu del món. Així doncs, representen valoracions personals, donat que fins ara no hi ha prou estudis científics en el camp del cant coral, però sí en l'evidència de la prevenció de riscos en la seva pràctica. Aquest document és, per tant, un esborrany de treball, que serà revisat

CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

i ajustat a mesura que s'avanci en el temps, segons l'estat de la normativa existent i els nous coneixements científics i tècnics.

2. INTRODUCCIÓ

Per elaborar el present esborrany del Pla de Prevenció s'han tingut en compte els coneixements i les recomanacions sanitàries, així com el document de "Recomanacions sobre actuacions vinculades a les situacions que es puguin produir per l'Efecte del coronavirus SARS-CoV- 2", elaborat pel Consell de Relacions Laborals de Catalunya i les evidències de la Prevenció de Riscos.

Atès que el virus SARS-CoV-2 afecta principalment les vies respiratòries, aquest és també el principal mode de transmissió, per l'aire, a través de la saliva i les secrecions respiratòries. En el camp de la medicina, també es va trobar que un nombre superior a la mitjana d'especialistes de l'oïda, el nas i la gola van patir la malaltia de la Covid-19 perquè realitzaven exàmens endoscòpics de la zona de la boca i la gola.

La propagació del virus com a causa de la malaltia Covid-19 es produeix principalment mitjançant aerosols, que transporten el virus per l'aire. Un aerosol és una barreja heterogènia de partícules en suspensió molt petites, en un gas.

El grup de treball finlandès de la Universitat Aalto, a Hèlsinki, va realitzar una simulació informàtica sobre la propagació d'aerosols en una sala tancada. Si una persona infectada emet virus quan tus, la simulació suposa que els virus encara es poden detectar a l'aire al cap de diversos minuts, fins i tot si la persona malalta ja ha sortit, de manera que altres persones podrien inhalar el virus. Aquest estudi coincideix amb el de l'Institut Robert Koch, del 17 d'abril de 2020, on es van detectar aerosols que contenen ARN de coronavirus en mostres d'aire provinents de l'aire exhalat del pacient o de l'aire d'habitacions dels malalts.

A més de la ruta aèria de la infecció per gotes (invisibles), també és possible la transmissió per contacte del virus. No es pot descartar una transmissió a través de superfícies contaminades, com taules, cadires, elements de portes, aixetes, etc., ja que en determinades circumstàncies es poden detectar patògens SARS-CoV-2 en superfície amb els que entrem en contacte a través de les nostres mans, amb el risc posterior de tocar-nos els ulls, la boca o el nas, portes d'entrada de la infecció.

No sabem, tampoc, quina concentració és necessària perquè tingui poder contagiós sobre un altre.

CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

3. OBJECTIU

L'objectiu principal del Pla de Prevenció és el de garantir unes condicions de seguretat i salut, amb motiu de la tornada a les activitats dels assaigs de cant coral presencial, encara que siguin de forma parcial, posterior a la situació de confinament, i quan ja no existeixin directives a escala nacional que impedeixin les trobades de grups de persones.

Aquestes mesures hauran d'adoptar les recomanacions preventives necessàries davant el contagi del Coronavirus SARS-CoV2, valorant si són compatibles amb resultats musicals en la pràctica del cant coral.

Aquest document del Pla ha d'afavorir, també, la creació de la "Guia d'higiene i prevenció dels assaigs de cant coral".

En la situació actual, s'han de tenir en compte les mesures per reanimar el cant coral. Es pot crear fàcilment la possibilitat de dur a terme elements individuals de l'assaig mitjançant suports digitals. Tot i que certament no és possible arribar a tots els membres del cor, d'aquesta manera es mantindrà el contacte i, per tant, la comunicació. El contingut a transmetre pot ser, per exemple, assajos de registre, presentacions de treballs, grups de treball o simplement només participar en processos corals. Aquesta activitat temporal també beneficiarà el cor quan s'hagi superat la crisi.

Per limitar el contagi de la infecció durant la represa controlada dels assaigs, hi ha mesures fonamentals que s'han d'implementar en la nostra activitat de cant coral per reduir el risc d'infecció.

Els cinc pilars per frenar la propagació de la infecció durant els exercicis musicals són:

1. Les persones malaltes no han de participar en els assaigs de cant coral.
2. La bona higiene (rentat de mans, mascaretes).
3. No hi ha d'haver contacte físic entre persones (mantenir distància de seguretat).
4. No utilitzar instruments, equips en comú, ni compartir partitures.
5. La sala d'assaig ha de ser adequada: espai suficient i proporcional al nombre de participants a l'assaig.

4. RETORN A LA ACTIVITAT

No es realitzarà cap activitat musical si no s'està absolutament segur que l'activitat no contribuirà a un augment del risc d'infecció i que es pot exercir d'acord amb les recomanacions. En cas contrari, l'activitat s'hauria d'interrompre immediatament.

CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

Fins al 31 d'agost del 2020 es recomana no realitzar cap activitat presencial de cant coral i, en tot cas, es tornarà a avaluar el risc en aquella data. S'informarà del nivell de risc i a partir de quan es podrien reprendre els assajos. En altres països, l'interval per reavaluar la situació de la represa del cant coral s'ha establert per a l'agost o el setembre del 2020.

La junta del Cor designarà una persona del mateix cor, millor si és un professional sanitari que a l'hora sigui cantaire, per portar el control de les mesures de prevenció i higiene de la infecció, preparar la sala d'assaig, i marcar l'espai individual que ha d'ocupar cada cantaire.

El director/a del cor haurà de preparar els programes d'assaigs dels propers mesos amb antelació, així tots els participants el coneixeran. Haurà de preveure, també, la no assistència d'alguns cantaires, ja sigui perquè no estan convocats aquell dia, per ser persones sensibles, o perquè decideixin no assistir. Aquestes persones haurien de poder seguir l'assaig per via telemàtica.

Important! Cada cantaire decideix si vol participar o no a l'assaig. Això també s'aplica a aquelles persones que no tenen cap risc a causa de l'edat, les malalties cròniques o altres afeccions mèdiques, però volen esperar a la normalització. En aquest cas, el primer és la llibertat de la persona.

El retorn a l'activitat presencial hauria de fer-se de manera gradual, per cordes o polifònica:

1r. Grups petits de fins a 5 persones.

2n. Grups de fins a 10 persones, i més endavant es podria arribar a les 20-30 persones, si les limitacions normatives disminueixen i si les condicions del local d'assaig ho permeten.

Sempre en referència a l'estat en la que es trobi la zona geogràfica o municipi a on es desenvolupi l'activitat coral.

S'haurà de preparar un possible retorn a l'etapa d'assaigs per als mesos de setembre/octubre del 2020. Els concerts amb públic seran més difícils de fer fins a la primavera del 2021, depenent de les modificacions i avenços científics i tècnics. En el cas que es proposés realitzar algun concert presencial en el període de pandèmia, s'hauria de fer un pla de prevenció de riscos específic per a cada concert, on s'hi valorarien tots els factors de risc per aconsellar-ne la seva realització o la no realització.

Per al retorn als assaigs, primer de tot es tindrà en compte la classificació dels cantaires en funció del risc de contagi:

CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

- Persones immunitzades que han passat la infecció: serien les primeres persones a incorporar-se a l'activitat. Igualment han d'observar les mesures de prevenció.
- Persones no immunitzades que no han passat la infecció: tenen risc de contagi. Han d'observar les mesures de prevenció.
- Persones que estiguin en contacte domiciliari o laboral amb algun malalt positiu de COVID-19: s'incorporaran després d'haver passat la quarantena de 21 dies.
- Persones sensibles a la COVID-19: aquestes, en cas de contagiar-se, patirien símptomes més greus que la resta de cantaires. Aquestes persones han de ser les últimes en incorporar-se a l'activitat. Haurien d'esperar l'evolució de la pandèmia i l'aplicació de la vacuna, en el seu moment, per poder tornar.

Existeix la possibilitat de realitzar un test d'immunitat a tots els cantaires, previ a la tornada. Aquesta acció es voluntària i privativa de cada persona, i en cap cas pot ser obligatòria. Malgrat tot, ara per ara, es força inviable aquesta determinació analítica de forma general a tots els cantaires.

Per a tots els cantaires: cas d'aparèixer febre o patologia respiratòria o altres símptomes compatibles amb la COVID-19, NO ASSISTIRAN als assajos fins a la curació del procés que la provoca i la quarantena necessària de 21 dies. En cas de dubte, consultar al seu metge.

Pel que fa a les persones externes, es tindrà en compte el que s'ha definit en tots els apartats.

5. MATERIALS I EQUIPS NECESSARIS

Abans de la tornada a l'activitat, s'hauran d'adquirir els següents materials i equips (cantaire o coral):

- Mascaretes FFP2 per als cantaires i per a la resta de persones que assisteixen a l'assaig, i mantenir el distanciament de 2 metres entre persones (màxima seguretat). Calcular el proveïment per a tres mesos aproximadament.
- Són recomanables, a més de la mascareta, l'ús de Pantalla o Ulleres de protecció per al director, per trobar-se al centre de les projeccions, i també altres persones presents a la sala.
- Mocadors d'un sol ús: disposar d'unes capses de mocadors al lloc d'assaig.
- Contenedors per rebutjar els mocadors: distribuir-los de la mateixa manera que les caixes de mocadors.
- Sabó per a les mans: garantir l'aprovisionament per a tots els lavabos.
- Solució hidroalcohòlica per a les mans: facilitar dispensadors al lloc d'assaig.

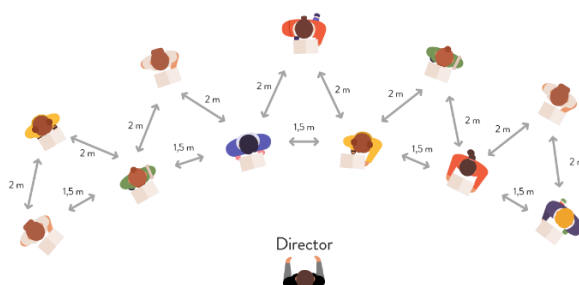
CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

- Esprai amb solució d'hipoclorit sòdic (lleixiu) al 0,1% (un tap de lleixiu per mig litre d'aigua, per desinfectar superfícies metàl·liques i de fusta del lloc d'assaig, les soles de les sabates, etc.) .
- Carpetes amb bosses de plàstic transparent per a les partitures (és opcional) caldrà dissenyar una gestió correcta de les partitures per no contaminar. Una altra opció es la utilització de tauletes (tablets).
- Termòmetre làser.

6. PROTOCOL D'ENTRADA AL RECINTE D'ASSAIG

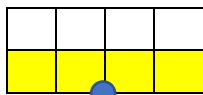
- Desinfecció: a l'hora d'accedir a la sala d'assaig, totes les persones es desinfectaran les mans amb aigua i sabó o solució hidroalcohòlica.
- Control de temperatura frontal (a càrrec de la persona designada). En el cas que es detecti febre, altres símptomes compatibles o problema respiratori significatiu en algun cantaire, no se'l deixarà accedir a la sala d'assaig i se'l reenviarà al seu domicili amb la indicació que es posi en contacte amb els serveis sanitaris o el seu metge.
- Catifa desinfectant, amb solució de lleixiu al 0.1%, peücs de paper o de plàstic.
- Els cantaires portaran mascareta FFP2 per a l'accés i per cantar.
- El director i les altres persones necessàries per a l'assaig portaran màscara FFP2, i també pot incloure's pantalla facial o ulleres de protecció.
- (Opcional) Rebran la carpeta de partitures, degudament desinfectada amb alcohol 70º o líquid desinfectant, i no es traurà cap partitura de paper de la carpeta.
- Si el local propi no recull condicions, es farà una prospecció per trobar on realitzar els assaigs: sales grans, auditoris, sales d'actes, poliesportius, esglésies..., respectant les restriccions d'aforament que es fixin en cada moment, amb l'adequada higiene prèvia i posterior del local; quan més gran i més volum hi hagi, millor, així es podrà respectar el distanciament social, que es materialitza en distància física.
- La separació mínima entre les espatlles dels cantaires serà d'1,5m., i entre files, de 2m.

Els esquemes són una quadrícula, però la disposició pot ser circular i les files capiculades de forma que un cantaire de la segona fila quedi entre dos de la primera, fent una triangulació.



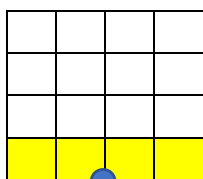
CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

Sala d'assaig:



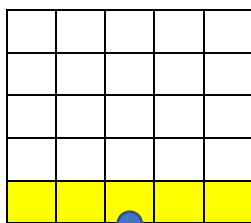
Director

Fins a 10 cantaires + director = +27m², (5 cantaires per dues files, separació 1,5m x 2m. director a 2,5 metres, mínim.) 6m x 4,5m.



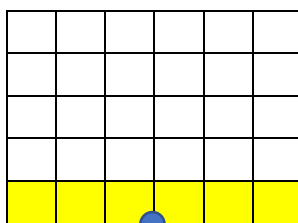
Director

Per a 20 cantaires + director = +54m², (5 cantaires per 4 files, separació 1,5m x 2m. director a 2-3 metres.) 6m x 9m



Director

Per a 30 cantaires = +82,5m²(6 cantaires per 5 files, 3-4m director) 7,50 m. X 11m



Director

Per a 35 cantaires = +99m² (7 cantaires x 5 files, 4m. director) 9m x 11m.

És recomanable marcar a terra, amb una creu, el punt d'ubicació de cada cantaire.

7. MESURES ORGANITZATIVES

S'adoptaran les següents mesures organitzatives:

- No es podran fer servir sales amb terra de moqueta, per la dificultat per netejar i desinfectar.
- Hi haurà d'haver finestres per facilitar la ventilació de les sales.
- Estudiar la col·locació d'elements de ventilació/filtració a les sales.
- Cantar drets, per millorar la respiració i facilitar la neteja dels locals.

CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

- Es recomana realitzar els assajos en dues parts de 30 minuts, amb una pausa de 15 minuts.
- Zones de descans: restringir la quantitat de persones en funció de l'espai, de manera que es garanteixi la distància de seguretat: 1m amb mascareta per parlar. Sense mascareta, 2m.
- Formar i informar a tots els cantaires sobre les normes d'higiene personal, mitjançant cartells o altres mitjans (com rentar-se les mans correctament, com actuar en cas de tossir o esternudar, etc.).
- Es farà un llistat de cantaires assistents a cada assaig només amb finalitat epidemiològica en cas de contagi.

8. NORMES PER ALS I LES CANTAIRES

- Prèviament a l'inici d'aquesta etapa de assajos presencials, s'haurà d'informar i formar els i les cantaires, preferiblement per mitjans digitals, en relació a:
 - El protocol d'assistència i desenvolupament dels assajos.
 - Les normes d'higiene personal, mitjançant cartells o altres mitjans (com rentar-se les mans correctament, com actuar en cas de tossir o esternudar, etc.).
 - L'ús correcte de les màscares (obligatori).
 - Utilitzar correctament i no compartir les carpetes de partitures.
- Es realitzarà, per part de les federacions, un suport de comunicació digital per facilitar l'accés dels cors i els cantaires a la informació i la resolució de dubtes.
- Es recomana que els cantaires que rebin aquesta formació signin el document de formació, acceptació i compliment d'aquestes normes.
- La Junta i el director/a de la coral estan obligats a familiaritzar-se amb la "Guia d'higiene i prevenció dels assajos de cant coral". És important tenir un bon coneixement tant de la Guia com del contingut d'aquest document.
- La Junta ha de proporcionar una bona informació sobre el control de les infeccions, la higiene i les restriccions abans de cada assaig. Cal informar a tots els cantaires per correu electrònic, xarxes socials i SMS, abans de cada assaig, sobre els cinc pilars que figuren a l'apartat 3-OBJECTIUS i sobre les directrius d'higiene i prevenció de la Guia.
- El gestor de control de la infecció (un dels membres del cor hauria de tenir la funció de control de la infecció) ha de preparar la sala d'assaig i marcar l'espai individual de cada cantaire a la sala. Tothom l'ha de conèixer
- Per a la desinfecció manual la coral ha de disposar de gel hidroalcohòlic i tovallolletes o mocadors de paper.
- La utilització dels lavabos es limitarà al rentat de mans i eixugar-se sempre amb paper. L'ús del WC serà només per a casos urgents.

CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

- Tots els cantaires han d'efectuar un rentat exhaustiu de mans abans i després de cada assaig.
- En acabar, netejar les superfícies que hagin tocat: amb alcohol 70% les plàstiques, i amb solució de lleixiu al 0,1% les metàl·liques i de fusta.
- S'ha d'evitar tot contacte físic. Això també s'aplica a la distribució/compartició de partitures, tauletes i altres equips.
- Es recomana ventilar bé la sala després de l'activitat de cada grup, especialment si l'assaig es divideix en diversos grups.
- El Gestor de control d'infeccions mesurarà i marcarà l'espai de cada cantaire abans de l'assaig amb cinta o etiquetes, segons la mida del grup i les regulacions. Recomanem que això es faci abans de l'assaig i es comuniqui als cantaires amb antelació.
- Sempre s'ha de guardar la distància de seguretat en totes les direccions cap als cantaires més propers.
- El director de la coral estableix un pla per als assaigs i el publica amb anterioritat a la posada en marxa.
- Tothom ha d'arribar puntual a l'hora d'assaig. No es permeten encaixades de mans ni abraçades.
- Si l'assaig es divideix en diversos grups, es poden afegir uns 15 minuts de "temps mort" entre cada grup per a unes correctes entrades i sortides de la sala, i la seva adequació.
- Si s'han de distribuir partitures físicament, cal fer-ho portant guants de protecció.
- El piano només ha de ser utilitzat per una sola persona (director o acompanyant). En cas d'ús per més d'una persona, s'haurà de desinfectar cada vegada.

9. PERSONES EXTERNES A L'ASSAIG

S'han de prendre les següents mesures:

- Evitar l'entrada de persones externes que no siguin indispensables.
- Les activitats realitzades per empreses externes que siguin necessàries, com la neteja, s'hauran de realitzar fora de l'horari de l'assaig. Si es requereix l'ús de la neteja i higienitzar, aquestes accions es faran després de l'assaig.
- Altres músics: mantenir la distància de seguretat, si potser, tenint un lloc ubicat amb les distàncies de seguretat. Evitar que circulin pel recinte d'assaig. Han de portar els equips de protecció necessaris.
- Visites: es restringiran totes les visites als assajos.
- S'aplicarà el mateix protocol d'entrada al recinte que s'aplica als cantaires.

CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

10. NETEJA I DESINFECCIÓ DE LES INSTAL·LACIONS

- Augmentar la freqüència i intensificar la neteja i desinfecció de les superfícies de risc: poms de portes, baranes i passamans, botons, taulells, taules d'ús comú, aixetes, etc.). Es desinfectaran els materials usats (carpetes,...), després de fer-los servir, deixant el material preparat per al proper ús.
- Facilitar als cantaires el material necessari per a la neteja de la seva carpeta, si cal, i donar el temps necessari per realitzar aquesta tasca.
- Ventilar la sala d'assaigs, abans i després.
- Valorar la utilització d'elements de ventilació/filtratge/desinfecció amb Filtres HEPA, UV, -OH, O3.
- Compartir sales adequades entre diferents cors mentre dura la crisi. Demanar espais de titularitat pública.

11. ACTUACIÓ DAVANT EL RISC RELACIONAT AMB LA COVID-19 I ELS CANTAIRES ESPECIALMENT SENSIBLES

Segons indicacions de la Conselleria de Salut, es considera una persona especialment sensible aquella amb malalties o situació d'embaràs que pugui augmentar la seva susceptibilitat enfront de la infecció pel COVID 19.

Identificació de persones especialment sensibles




Es consideren persones especialment sensibles davant el Coronavirus les que pateixin:

- Malalties cardíaques cròniques: antecedents d'infart de miocardi o angina de pit, valvulopaties, o qualsevol altra malaltia de cor.
- Hipertensió arterial.
- Malalties respiratòries cròniques: asma, bronquitis crònica, malaltia pulmonar obstructiva crònica, emfisema, fibrosi pulmonar.
- Diabètics amb tractament farmacològic.
- Insuficiència renal moderada o greu.
- Immune deprimits o en tractament amb immunodepressors: VIH, trasplantats, etc.
- Malalties hepàtiques cròniques avançades.
- Obesitat mòrbida (IMC > 40)
- Cantaires majors de 65 anys.
- Cantaires embarassades o en període de lactància.

CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

D'aquests grups, les persones amb patologia cardíco-respiratòria no podrien intervenir en cap assaig, per la seva limitació respiratòria, INCOMPATIBLE AMB L'ÚS DE LA MASCARETA, fins a la normalització de la situació.

Les persones que pateixin alguna de les altres malalties o situacions incloses en la relació anterior, han de comunicar al director o al responsable del Cor la seva condició de persona especialment sensible, però sense indicar concretament la patologia. Hauran de contactar amb el seu metge per valorar la seva situació de salut respecte a la realització de l'activitat als assaigs i concerts de cant coral, fent-li conèixer al metge les mesures de protecció que el Cor ha implantat per a la realització d'aquesta activitat, i serà el seu metge el que indicarà si pot fer o no aquesta activitat. Dita autorització serà tramesa al responsable del Cor.

TELÈFONS D'EMERGÈNCIA	
	EMERGÈNCIES GENERALS: 112
	POSSIBLES CONTAGIS: 061
	RESPONSABLE:

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 UB i de l'ESMUC. Directora de cor*)

Dra. Cori Casanovas i Barberà (*metgessa, especialista en Foniatria, professora de l'ESMUC i de la Universitat Ramon Llull-Blanquerna*)

Pilar Verdaguer i Cardalda (*metgessa, diplomada en Geriatria. Cantaire i directora de cor*)

Lluc Bosque i Conde (*metge, Salut Laboral i Emergències, grup EVES educació de la veu de la UAB. Cantaire*)

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



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

CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

BIBLIOGRAFÍA

- Infection Prevention and Control of Epidemic-and Pandemic-Prone Acute Respiratory Infections in Health Care. World Health Organization; 2014.
- A Sneeze. Lydia Bourouiba, Ph.D August 25, 2016N Engl J Med 2016; 375:e15 DOI:10.1056/NEJMicm1501197
- Data del NIH Pub Med.gov, J.Xie et al., Indoor Air, June 2007.
- Turbulent Gas Clouds and Respiratory Pathogen Emissions Potential Implications for Reducing Transmission of COVID-19 Lydia Bourouiba, PhD JAMA. Published online March 26, 2020. doi:10.1001/jama.2020.4756
- Malin Alsved, Lydia Bourouiba, Caroline Duchaine, Jakob Löndahl, Linsey C. Marr, Simon T.Parker, Aaron J. Prussin, Richard J. Thomas. (2020) Natural sources and experimental generation of bioaerosols: Challenges and perspectives. Aerosol Science and Technology 54:5, 547-571.
- Temporal dynamics in viral shedding and transmissibility of COVID-19. Xi He et col. Nature Medicine. <https://doi.org/10.1038/s41591-020-0869-5>
- L. Tian et col. "Calibred Intervention and Containment of COVID-19 Pandemic" 2020.
- Neeltje van Doremalen, Trenton Bushmaker, Dylan H. Morris, et col. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. New England Journal of Medicine April 16, 2020;382
- COVID-19: más allá de su alta infectividad...¿Por qué nos contagiamos tanto? Integrando los nuevos conceptos de aero-biología, dinámica de fluidos respiratorios y carga viral Autor: Dr. Martin Lombardero (Jefe de Imágenes Sanatorio Trinidad, Buenos Aires, Argentina)
- Documento de REHVA sobre cómo operar y utilizar instalaciones térmicas en edificios para prevenir la propagación del coronavirus (COVID-19) (SARS-CoV-2) en los lugares de Trabajo. Prof. Jarek Kurnitski, Universidad Tecnológica de Tallin, Presidente del Comité de Tecnología e Investigación REHVA Atze Boerstra, vicepresidente de REHVA, director gerente BBA Binnenmilieu Francesco Franchimon, director gerente Franchimon ICM Prof. Livio Mazzarella, Universidad Politécnica de Milán. Jaap Hogeling, gerente de proyectos internacionales en ISSO Frank Hovorka, presidente de REHVA, director de tecnología e innovación FPI, París Prof. em. Olli Seppänen, Universidad de Aalto, revisado por el profesor Yuguo Li de la Universidad de Hong Kong,
- Documento de Posicionamiento de ASHRAE sobre Aerosoles Infecciosos *Traducido bajo licencia de ASHRAE.*
- Aprobado por el Comité de Dirección (BOD) de ASHRAE el 14 de abril del 2020.
- Guidelines from Norwegian directorate of health for music rehearsals.
- La estimación del riesgo de infección por coronavirus en el ámbito de la música. Prof. Dr. med. Dr. phil. **Claudia Spahn**, Prof. Dr. med. **Bernhard Richter**. Instituto de Medicina para Músicos de Friburgo, Clínica Universitaria y Escuela Superior de Música de Friburgo

CANT CORAL	PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS DE LA COVID-19
DATA: 17/05/2020	

(Freiburger Institut für Musikermedizin, Universitätsklinikum und Hochschule für Musik Freiburg).

- Sports Event Planning Considerations Post-COVID-19 United States Olympic & Paralympic Committee May 7, 2020 – v0.14 Jonathan Finnoff, DO, FACSM, FAMSSM. USOPC Chief Medical Officer
- Physiological Impact of the N95 Filtering Facepiece Respirator on Healthcare Workers , Raymond J Roberge MD MPH, Aitor Coca PhD, W Jon Williams PhD, Jeffrey B Powell MSc, and Andrew J Palmiero
- "Effect of voicing and articulation manner on aerosol particle emission during human speech" Sima Asadi, Anthony S. Wexler, Christopher D. Cappa, Santiago Barreda, Nicole M. Bouvier, William D. Ristenpart.
- Roy, Chad J, Milton, Donald K. Airborne Transmission of Communicable Infection — The Elusive Pathway. New England Journal of Medicine 350:1710 - 1712, 2004.
- PROTECCION RESPIRATORIA: MASCARILLAS QUIRURGICAS Y MASCARILLAS DE PROTECCIÓN. Salud Laboral, Gobierno de La Rioja.
- Modalités de déconfinement Conservatoires -Ecoles de musique, Syndicat National des Enseignants et Artistes.
- PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN PARA LOS SERVICIOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES FRENTE A LA EXPOSICIÓN AL SARS-CoV-2 8 de abril de 2020.