

HIGIENSKA PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE OKUŽB Z NOVIM KORONAVIRUSOM SARS-CoV-2

PRI IZVAJANJU SKUPINSKIH KULTURNIH DEJAVNOSTI

Verzija: 26. 04. 2021

Izvajanje skupinskih kulturnih dejavnosti je pogojeno z določili vladnih odlokov glede sproščanja dejavnosti ob pojenjanju epidemije COVID-19 ter dodatnih določil (npr. glede dovoljenega števila zbiranja ljudi, testiranja...).

Pri izvajanju plesnih in glasbenih dejavnosti obstaja tveganje za prenos okužbe z novim koronavirusom npr. zaradi zbiranja ljudi v skupine, tesnejših stikov in fizične aktivnosti pri plesu, nastajanja večje količine kapljic in aerosolnih delcev v odvisnosti od glasnosti petja ter pri igranju na nekatere inštrumente.

Udejestvovanje je izključno odločitev posameznika, s tem prevzema tudi odgovornost za tveganje za prenos okužbe.

Vsak posameznik mora biti seznanjen s tem, da bo v primeru, če bo v skupini kdo okužen, posledično lahko okuženih več oseb v skupini.

Z upoštevanjem vseh spodaj navedenih priporočil bomo možnost za okužbo zmanjšali, ne pa povsem izključili.

Vsak posameznik mora upoštevati priporočene ukrepe in narediti vse, kar lahko, da zmanjša tveganja na najmanjšo možno mero. Odločitev, ali je tako zmanjšano tveganje za prenos okužbe sprejemljivo, da nadaljuje z aktivnostmi, je osebna.

Ugotovljeno je, da nastaja pri izvajanju dejavnosti, kot so ples, petje in igranje na pihalne in trobilne inštrumente, aerosol zaradi večje fizične aktivnosti, večje glasnosti, intenzivnejših izdihov, večjega pretoka zraka, forsiranega sproščanja izdihanega zraka ... v večjih količinah, kot pri običajnem govorjenju, a v manjših kot pri kašljanju.

Pri petju ter igranju na pihala in trobila količina aerosola variira z intenzivnostjo izdiha in vrsto glasbila. Pri petju se tvori aerosol v podobni meri kot pri igranju na pihala in trobila.

Za preprečevanje širjenja okužbe z virusom SARS-CoV-2 pri izvajanju skupinskih kulturnih dejavnosti je treba upoštevati vse splošne higienske ukrepe, za vsako posamezno dejavnost pa še dodatne ukrepe.

Dodatni ukrepi se bodo lahko s časom spreminjali, odvisno od epidemioloških razmer in na podlagi izsledkov novih raziskav.

Novi koronavirus se najpogosteje prenaša preko izločkov iz dihal med ljudmi, ki so tesno skupaj, oziroma preko onesnaženih rok.

Prenosi so posebej pogosti v zaprtih, slabo prezračevanih prostorih, kjer se zadržuje več ljudi.

Upoštevajmo priporočila glede vzdrževanja **medosebne razdalje, pravilnega nošenja maske, higijene rok in higijene kašlja, učinkovitega prezračevanja.**

Virus v okolico izločamo s kihanjem, kašljanjem, govorjenjem ..., zato je priporočena medosebna razdalja vsaj 1,5 oz. 2 metra.

Pri fizični aktivnosti, glasnem govorjenju in petju ter igranju na nekatere inštrumente je priporočena razdalja glede na stopnjo aktivnosti in glasnosti sorazmerno večja.

V primeru, da je ta razdalja manjša, je tveganje za prenos okužbe večje, in obratno.

Roke vedno smatramo kot onesnažene, izjema je le neposredno po njihovem umivanju ali razkuževanju.

Z onesnaženimi rokami prenašamo povzročitelje okužbe nase in na druge osebe ter predmete, ki se jih dotikamo. Ob kihanju, kašljanju ali neposrednem dotikanju površin ali predmetov z onesnaženimi rokami virus nanese na različne predmete in površine, kot so mize, delovne površine, gumbi na vratih, ročaji, držaji in ograje, denar... Drugi ljudje se lahko okužijo tako, da se dotaknejo teh onesnaženih površin, nato pa se dotaknejo oči, nosu ali ust, ne da bi si prej umili roke.

Z upoštevanjem vseh navedenih ukrepov zmanjšamo tveganje za prenos povzročitelja okužbe, ne moremo ga pa povsem odpraviti.

Za pravilno izvajanje zaščitnih ukrepov je odgovoren tudi vsak posameznik.

Splošni higienski ukrepi:

Zaposleni in udeleženci skupinskih kulturnih dejavnosti:

- Naj bodo **brez naslednjih simptomov in znakov**: npr. povišana telesna temperatura, zamašen nos/nahod, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, driska, slabost/bruhanje, sprememb zaznavanja vonja in/ali okusa, neobičajne utrujenosti, vnetja očesnih veznic, tako v blagi kot v težji obliki ter brez rizičnega stika. Če oseba začuti, da se pričinja pojavljati katera od naštetih težav oz. slabo počutje, naj takoj zapusti prostor.
- Naj ne hodijo na vaje, če živijo z osebo s potrjeno boleznijo COVID-19 ali jim je bila zaradi tesnega stika z bolnikom s COVID-19 (doma ali drugje) odrejena karantena.

- Vzdržujejo naj priporočeno **medosebno razdaljo ter razdaljo med posameznimi pari** glede na aktivnost, ki jo izvajajo.
- Nosijo naj **maske**, priporočamo jih tudi med samo dejavnostjo. Maska mora pokrivati nos in usta, med nošenjem se je ne dotikamo, da si s tem ne onesnažimo rok in prenašamo okužbe na druge predmete in osebe. Masko je treba zamenjati na dve do tri ure oziroma prej, če se zmoči. Pred in po uporabi maske si je treba temeljito umiti ali razkužiti roke (https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf).
- Upoštevajo naj **higieno kihanja, kašljanja** (https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kaslja_0.pdf).
- Pogosto naj si **umivajo ali razkužujejo roke**. Zagotovljena mora biti možnost umivanja in razkuževanja rok (npr. z razkužilom za roke na osnovi 60 do 80 % alkohola) posebej ob vstopu v objekt in ob vstopu v vadbeni prostor ter po dotikanju površin, ki se jih dotikajo tudi drugi ljudje. Podajalniki razkužila naj bodo nameščeni na glavnem vhodu ter na vhodih v posamezne vadbene prostore (https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf).
- Vsak naj ima s seboj tudi svoje razkužilo za roke in razkužilne robčke (npr. alkoholne).
- **Čim manj naj se dotikajo različnih predmetov in površin**, le toliko, kot je nujno.
- Naj **se ne dotikajo obraza, zlasti ne ust, nosu in oči**, preden so roke umite ali razkužene.
- Prostore je potrebno redno **čistiti in razkuževati** površine, ki se jih z rokami dotika več ljudi. Pred in po vsaki zaključeni vaji naj se v prostorih (vadbeni prostor, sanitarije ...) temeljito razkuži površine: gumbi in stikala zvočnih naprav, stikala za luči, kljuge, držala, držala stopniščnih ograj, stoli, notna stojala, držalo mikrofona ter ostale površine, ki se jih ljudje dotikajo. Priporočila za čiščenje in razkuževanje prostorov izven zdravstvenih ustanov so dosegljiva na povezavi: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-ciscenje-in-razkuzevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-katerih-se-je-zadrzeval>.
- Higienška priporočila za uporabo in čiščenje javnih sanitarij v času širjenja okužbe s SARS-CoV-2: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/higienska_navodila_za_uporabo_in_ciscenje_javnih_sanitarij.pdf
- Izjemno pomembno je **stalno učinkovito prezračevanje prostorov**. Podrobnejša navodila za izvedbo prezračevanja in varno uporabo prezračevalnih sistemov so na naslednjih povezavah: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-prezracevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19> in <https://www.nijz.si/sl/pomen-prezracevanja-zaprtih-prostorov-za-preprecevanje-sirjenja-okuzb-z-virusom-sars-cov-2>.

Prezračevanje naj poteka ves čas (mehansko ali z odprtimi okni), dodatno naj se

intenzivno prezrači še pred pričetkom in po koncu vaje. Na vsakih 30 min vaje priporočamo, da se prostor izprazni in še **dodatno prezrači** tako, da se celotna prostornina zraka zamenja vsaj enkrat, bolj priporočeno 3-krat, pred naslednjo periodo vaje. Učinkovito je treba zračiti tudi hodnike in ostale prostore.

Priporočamo, da vsaka ustanova pripravi lasten načrt prezračevanja s pomočjo tehnične stroke. Načrt prezračevanja naj zajema vse prostore v ustanovi. V načrtu naj bo za vsak posamezen prostor predviden način prezračevanja, čas, pogostost, trajanje, odgovorna oseba, v primeru mehanskega prezračevanja tudi vzdrževanje naprav.

- V prostorih naj se zadržujejo le toliko časa, kolikor traja vadba.
- Urnik vaj naj bo tak, da v primeru več skupin udeleženci ne prihajajo in odhajajo hkrati in da je dovolj časa, da se površine očistijo, razkužijo in prostor dodatno dobro prezrači.
- Priporočamo, da udeleženci pridejo na vajo oblečeni v oblačila za vajo, da se izognejo zadrževanju v garderobah.
- Priporočamo, da si opreme, rekvizitov, potrebščin ne izmenjujejo med seboj.
- Priporočene so vaje **v manjših skupinah**, individualne, sekcijske vaje ter tudi vaje na daljavo. Manjša kot je skupina in število oseb na površino prostora ter večja kot je razdalja med osebami, manjša je možnost prenosa virusa.
- V večjih prostorih naj vodja vaje uporablja mikrofona, da se izogne glasnemu govorjenju, pri katerem se sprošča več kapljic in aerosola kot pri običajnem.
- Udeleženci naj na vajah ne uživajo hrane, razen vode.

Svetujemo, da so priporočila (plakati, infografike) nameščena na več vidnih mestih v objektu.

V nadaljevanju podajamo **priporočila za specifične ukrepe za posamezne dejavnosti**.

PLES:

- **Vaje naj potekajo na prostem.** Le v primerih, če to ni mogoče, pa v zelo velikem prostoru z učinkovitim prezračevanjem ob odprtih oknih ali s prisilnim prezračevanjem s preverjeno intenzivno izmenjavo z zunanjim zrakom, ki usmerja zrak stran od udeležencev.
- **Čas trajanja vaje in dodatno prezračevanje:** vaja v prostoru naj traja čim krajši čas, največ 30 minut. Popolnoma varnega časa trajanja vaje ni. Po 30 minutah naj osebe zapustijo prostor, da se ta dodatno intenzivno prezrači po zgoraj navedenem priporočilu.
- **Število udeležencev** naj bo omejeno, odvisno od velikosti prostora in veljavnega odloka.

- **Razdalja med posameznimi plesalci** naj bo vsaj 2 do 3 metre, bolje več. Med njimi naj ne bo stika. **Ples v parih:** skupaj naj plešeta le osebi, ki živita v skupnem gospodinjstvu ali sta sicer v stalnem tesnem stiku ali sta stalen plesni par. **Razdalja med posameznimi pari** naj bo vsaj 2 do 3 metre, bolje več. Plesov, pri katerih se plesalci v parih zamenjujejo, naj se ne izvaja.
- Vaditelji in udeleženci naj **nosijo maske**, priporočamo jih tudi med plesom. Osebe v stalnih plesnih parih, ki sicer ne živijo v tesnih stikih, naj nosijo masko tudi med plesom.
- Vaditelj plesne gibe in korake kaže sam.
- Po končani vadbi naj se udeleženci ne umivajo v objektu, za brisanje potu naj imajo s seboj svoje čiste brisače.

ZBOROVSKO PETJE:

- **Vaje naj potekajo na prostem.** V primerih, če to ni mogoče, pa v zelo velikem prostoru z učinkovitim prezračevanjem ob odprtih oknih ali z mehanskim prezračevanjem s preverjeno intenzivno izmenjavo z zunanjim zrakom, ki usmerja zrak stran od udeležencev.
- **Število udeležencev naj bo omejeno**, odvisno od velikosti prostora in veljavnega odloka.
- Priporočene so vaje **v manjših skupinah**, individualne, sekcijske ter tudi vaje na daljavo.
- **Razdalja med pevci** naj bo vsaj 2 metra v vse smeri ali, če je mogoče, več. Tudi pri vajah na prostem naj bo razdalja vsaj 2 metra. Razdalja med pevci in zborovodjo naj bo vsaj 3 metre.
- Priporočamo, da so mesta stalna in označena.
- Vsi pevci naj bodo obrnjeni v isto smer in ne drug proti drugemu.
- **Maske:** vsi naj nosijo maske, priporočamo jih tudi med petjem in tudi pri vajah na prostem. Z nošenjem kakovostne troslojne maske (npr. kirurške), ki se dobro prilega, se količina sproščenega aerosola pomembno zmanjša. Raziskave kažejo, da nošenje kirurške maske, ki se dobro prilega, zmanjša količino izdihanih aerosolnih delcev in kapljic na raven normalnega govorjenja. Nošenje maske med petjem ni udobno, vendar se priporoča, dokler se epidemiološko stanje ne izboljša. Težave imajo lahko osebe z nekaterimi boleznimi dihal. Za dirigenta priporočamo masko tipa FFP2.
- **Čas trajanja vaje in dodatno prezračevanje:** vaja v prostoru naj traja čim krajši čas, največ 30 minut. Popolnoma varnega časa trajanja vaje ni. Po 30 minutah naj osebe zapustijo prostor, da se ta dodatno intenzivno prezračijo po zgoraj navedenem priporočilu.
- Vsak naj ima pri sebi tudi svoje razkužilo za roke in razkužilne robčke za površine.
- Pevci naj na vaje prinesejo svoje note.

- Nastopajoči, ki uporabljajo mikrofona, naj imajo vsak svojega, po končani rabi ga je treba razkužiti.

INŠTRUMENTALNA GLASBA:

- **Vaje naj se izvajajo na prostem.** V primerih, če to ni mogoče, pa v zelo velikem prostoru z učinkovitim prezračevanjem ob odprtih oknih ali s prisilnim prezračevanjem s preverjeno intenzivno izmenjavo z zunanjim zrakom, ki usmerja zrak stran od udeležencev.
- **Število udeležencev** naj bo omejeno, odvisno od velikosti prostora in veljavnega odloka.
- **Maske:** vsi naj nosijo maske, priporočamo jih tudi med igranjem inštrumenta in tudi na prostem. Za pihalce in trobilce so priporočene kirurške maske z ustrezno majhno zarezo za ustnik inštrumenta, namenjene izključno za igranje. Za dirigenta priporočamo masko tipa FFP2.
- **Pri pihalih in trobilih** se je treba izogibati pihanja kondenza iz inštrumenta. Za njegovo lovljenje naj se uporabljajo papirnate brisače v več plasteh ali bombažne brisače na tleh, ki jih je treba po vsaki uporabi ustrezno oprati na vsaj 60°C. Bolj priporočena pa je uporaba pokrivala za zvon inštrumenta. Pokrivalo naj bo dvo ali bolje večplastno s sredinsko filtersko plastjo, kot je pri troslojni kirurški maski. Rezultati raziskav kažejo, da se emisija aerosola zmanjša za 60 do 90 %, če instrumentalisti uporabljajo kirurško masko z režo za ustnik in pokrivalo za zvon inštrumenta.
- **Medosebna razdalja** naj bo vsaj 1,5 metra, za igralce pihal in trobil vsaj 2 metra. Razdalja do dirigenta naj bo vsaj 3 metre. Enake razdalje naj veljajo za igranje v prostoru in na prostem.
- Inštrumentalisti naj bodo obrnjeni v isto smer ali s hrbtoma skupaj, a ne drug proti drugemu.
- **Čas trajanja vaje in dodatno prezračevanje:** vaja v prostoru naj traja čim krajši čas, največ 30 minut. Po 30 minutah naj osebe zapustijo prostor, da se ta dodatno intenzivno prezračijo po zgoraj navedenem priporočilu.
- Vsak naj ima pri sebi tudi svoje razkužilo za roke in razkužilne robčke za površine.
- Vsak naj prinese svoje note na vaje.

Navedena priporočila so podana s higienskega vidika. Natančnejša navodila za poklic plesalca, pevca in instrumentalista, predvsem na pihalih in trobilih, ter dirigenta poda pooblaščen specialist medicine dela, ki natančno pozna organizacijski proces in tveganja na posameznih delovnih mestih. Določi tudi osebno varovalno opremo.

Enaka priporočila in določila specialista medicine dela naj veljajo tudi za ljubiteljsko udeleževanje.

V kolikor so osebe cepljene ali so prebolele COVID-19 ali redno opravljajo teste, je izvajanje skupinskih dejavnosti varnejše.

Reference:

- National Federation of State High School Associations: International Coalition of Performing Arts Aerosol Study Report 3. S spletne strani vzeto 9. 3. 2021: <https://www.nfhs.org/media/4294910/third-aerosol-report.pdf>
- National Federation of State High School Associations: International Coalition of Performing Arts Aerosol Study Round 2. S spletne strani vzeto 1. 3. 2021: <https://www.bandmusicpdf.net/wp-content/uploads/2020/09/Aerosol-study-prelims-2.pdf>
- National Federation of State High School Associations: Unprecedented International Coalition led by Performing Arts Organizations to Commission COVID-19 Study. 4/21 Update. S spletne strani vzeto 22. 4. 2021: <https://www.nfhs.org/articles/unprecedented-international-coalition-led-by-performing-arts-organizations-to-commission-covid-19-study/>
- Naunheim MR, Bock J, Doucette PA, et al. Safer singing during the SARS-CoV-2 pandemic: what we know and what we don't. J Voice. 2020. Article in press. S spletne strani vzeto 3. 3. 2021: [Epub ahead of print]; <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2020.06.028>
- Alsved M, Matamis A, Bohlin R, et al. Exhaled respiratory particles during singing and talking. Aerosol science and technology 2020, vol. 54, no. 11, 1245–1248 <https://doi.org/10.1080/02786826.2020.1812502>
- Asadi S, Wexler AS, Cappa CD, et al. Aerosol emission and superemission during human speech increase with voice loudness. Sci Rep 9, 2348 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-38808-z>
- Gregson FKA, Watson NA, Orton CM, et al.: Comparing the Respirable Aerosol Concentrations and Particle Size Distributions Generated by Singing, Speaking and Breathing. ChemRxiv. 2020. Preprint. <https://doi.org/10.26434/chemrxiv.12789221.v1>
- How to perform rehearsals with adult choirs in the corona age. S spletne strani vzeto 16. 3. 2021. https://docs.google.com/document/d/1MI3d_UYfaY1TIY4oiunKOPR1hIaZUnWDpSEcQY0sBRM/edit
- Saško zborovsko združenje: Korona in zborovsko petje. S spletne strani vzeto 15. 3. 2020: <https://www.saechsischer-chorverband.de/scv/service/dokumente.html>

- Hygienekonzept für die professionelle Musik in Rheinland-Pfalz Grundlage 16. CoBeLVO Stand 26.02.2021: S spletne strani vzeto 3. 3. 2021:
https://corona.rlp.de/fileadmin/corona/Hygienekonzept_professioneller_Musikbereich.pdf
- Music Activities and Performances During COVID-19. Minnesota department of health. 2 / 12 / 2021. S spletne strani vzeto 3. 3. 2020:
<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/musicguide.pdf>
- Interim COVID-19 Music Guidance. State of Illinois. S spletne strani vzeto 1. 3. 2020:
<https://www.dph.illinois.gov/covid19/community-guidance/music-guidance>
- Fédération Française de Danse. Guide de retour à la danse. Version 3. Recommandations sanitaires. Available: guide_ffdanse_recommandations_sanitaires_v3_aout2020.pdf
- Why indoor spaces are still prime COVID hotspots. Risks shoot up when virus particles accumulate in buildings, but it's not clear how best to improve ventilation. S spletne strani vzeto 22. 4. 2021: <https://www.nature.com/articles/d41586-021-00810-9>
- GOV.UK: Guidance Coronavirus (COVID-19): Organised events guidance for local authorities. Updated 19 April 2021. S spletne strani vzeto 23. 4. 2021:
<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-organised-events-guidance-for-local-authorities/coronavirus-covid-19-organised-events-guidance-for-local-authorities#guidance>
- CDC: Guidance for Organizing Large Events and Gatherings. S spletne strani vzeto 23. 4. 2021:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/large-events/considerations-for-events-gatherings.html>