

PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE ŠIRJENJA OKUŽBE S SARS-CoV-2 ZA GLASBENE ŠOLE

26. avgust, 2021

KAZALO VSEBINE

1. SPLOŠNA PRIPOROČILA	4
2. SPECIFIČNA PRIPOROČILA.....	6
OBLIKOVANJE UČNIH SKUPIN ZA POUK GLASBENE TEORIJE	8
OSEBNA VAROVALNA OPREMA	8

V priporočilih opredeljeni ukrepi se bodo prilagajali glede na epidemiološko situacijo in na podlagi izsledkov novih raziskav.

Osnovno glasbeno in plesno izobraževanje naj poteka takrat, ko potekajo tudi ostale obšolske dejavnosti (različni tečaji, treningi ipd.). Pri vseh teh dejavnostih prihaja do dodatnega mešanja otrok iz različnih mehurčkov.

Z doslednim upoštevanjem navedenih priporočil je možno tveganje za prenos virusa zmanjšati, ne pa popolnoma izključiti. Odločitev za obiskovanje glasbene šole je na strani staršev oziroma polnoletnih otrok. Priporočamo, da na spletni strani NIJZ <https://www.nijz.si/vzgojainizobrazevanje> preverite, ali imate aktualno verzijo priporočil.

V dokumentu je poudarek na nasvetih za glasbene šole, za ostalo naj se smiselno upošteva Higienska priporočila za izvajanje pouka v osnovni šoli za preprečevanje širjenja SARS-CoV-2 in ostale dokumente, dosegljive na: <https://www.nijz.si/vzgojainizobrazevanje>

Virus SARS-CoV-2 se najpogosteje prenaša preko **izločkov iz dihal** med ljudmi, ki so tesno skupaj, oziroma preko onesnaženih **rok**.

Prenosi so posebej pogosti v zaprtih, prenatrpanih in neustrezno prezračevanih prostorih, kjer okužene osebe preživijo dlje časa z drugimi. Upoštevajmo priporočila glede vzdrževanja **medosebne razdalje, pravnega nošenja maske, higiene rok in higiene kašlja, prezračevanja zaprtih prostorov**.

Virus v okolico izločamo s kihanjem, kašljanjem, glasnim govorjenjem, zato je priporočena medosebna razdalja vsaj 1,5 oz. 2 metra. V primeru, da je ta razdalja manjša, je tveganje za okužbo večje.

Ob kihanju, kašljanju ali neposrednem dotikanju površin ali predmetov z nečistimi 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.

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

Z upoštevanjem vseh navedenih ukrepov zmanjšamo možnost za prenos povzročitelja okužbe in s tem ščitimo sebe in druge. Za pravilno izvajanje zaščitnih ukrepov je odgovoren tudi vsak posameznik.

Pomemben ukrep je cepljenje.

1. SPLOŠNA PRIPOROČILA

Za varno delovanje je zelo pomembno izvajanje naslednjih ukrepov:

- Osnovni pogoj je, da so otroci in zaposleni zdravi brez znakov in simptomov okužbe (npr. povišana telesna temperatura, zamašen nos/nahod, kihanje, kašljanje, bolečine v žrelu, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, driska, slabost/bruhanje, sprememba zaznavanja vonja in/ali okusa, neobičajna utrujenost, vnetje očesnih veznic tako v blagi kot v težji obliki).
- Redno in temeljito umivanje rok z milom in vodo. Umivanje rok: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf.
- V primeru, da voda in milo nista dostopna, si roke razkužimo z namenskim razkužilom za roke. Vsebnost alkohola v razkužilu za roke naj bo od 60 do 80 %. Razkužilo za roke je namenjeno samo zunanji uporabi. Sredstva za čiščenje/razkuževanje površin niso namenjena čiščenju/razkuževanju kože. Zlasti za najmlajše učence svetujemo predvsem umivanje rok, uporabo razkužil pa zgolj v izrednih primerih.
- Ne dotikajmo se obraza (oči, nosu in ust) z nečistimi/neumitimi rokami.
- Upoštevanje pravilne higiene kašlja (preden zakašljamo/kihnemo si pokrijemo usta in nos s papirnatim robčkom ali zakašljamo/kihnemo v zgornji del rokava). Papirnat robček po vsaki uporabi odvržemo med odpadke in si nato umijemo roke z milom ter vodo ali jih razkužimo. Higiena kašlja: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kašlja_0.pdf.
- Upoštevajmo priporočeno medosebno razdaljo, najmanj 1,5 oziroma 2 metra (sede 1,5 metra, v gibanju, čakanju v vrsti, kjer je težje vzdrževati stalno razdaljo, 2 metra). Večja razdalja pomeni večjo varnost.
- Drug drugega ščitimo tudi s pravilno uporabo mask. Pravilna namestitve maske https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf.
- Priporočamo, da vsaka ustanova pripravi lasten načrt prezračevanja, ki naj zajema vse prostore v ustanovi. V načrtu naj bo za vsak posamezen prostor predviden način prezračevanja, čas, pogostost, trajanje itd., odgovorna oseba, v primeru mehanskega prezračevanja tudi vzdrževanje naprav. Pri naravnem prezračevanju naj se vse prostore vsak dan pred pričetkom pouka dodatno temeljito prezračijo. Izvajanje pouka naj se prilagodi na način, ki omogoča stalno redno prezračevanje prostorov skladno z načrtom prezračevanja. Do izdelave specifičnih načrtov prezračevanja za posamezno šolo priporočamo zračenje vsaj na sredini in na koncu vsake šolske ure. Vsa okna v posameznem prostoru naj bodo odprta na stežaj, pozimi za vsaj 3–5 minut, v toplem delu leta vsaj 10–20 minut, med odmori pa ves čas. Pri pihalih, trobilih in petju naj bo zračenje pogostejše – priporočamo na vsakih 15 minut. Če je možno, naj se učilnice in ostali prostori zračijo ves čas. Tudi po koncu pouka, pred čiščenjem, naj se prostore dodatno temeljito prezračijo (vsa okna v prostoru odprta na stežaj).
- Glede prezračevanja smiselno upoštevajte tudi priporočila za šole, dostopna na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/priporocila_za_prezracevanje.pdf in Navodila za prezračevanje prostorov izven zdravstvenih ustanov v času širjenja okužbe

COVID-19, dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/navodila-za-prezracevanje-prostorov-izven-zdravstvenih-ustanov-v-casu-sirjenja-okuzbe-covid-19>.

- Prostore je potrebno redno čistiti in razkuževati površine, ki se jih z rokami dotika več ljudi. 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>
- V šolski objekt naj vstopajo samo učenci in zaposleni, ostali le po potrebi po predhodni najavi in naj upoštevajo vse potrebne ukrepe (higiena rok, kašlja, pravilno nošenje maske ...).
- Sestanki: prednostno svetujemo organizacijo sestankov na daljavo preko računalniške povezave. Tudi posvetovanja s starši naj potekajo po telefonu ali preko računalniške povezave.
- Organiziranje večjih dogodkov oziroma udeležba na njih (npr. avdicij, nastopov pred občinstvom) naj bo v skladu s priporočili: Higienška priporočila za preprečevanje širjenja okužbe z virusom SARS-CoV-2 za kino, gledališče in glasbene umetnosti, dostopno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/kino_gledalisca_glasbene_predstave_splet_28-4-2021.pdf in aktualnimi določili vladnih odlokov.

Splošna priporočila za preprečevanje okužbe s povzročiteljem COVID-19 so dosegljiva na spletni strani: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2-v-obdobju-sproscanja-ukrepov>.

Za boljšo seznanitev svetujemo, da so navodila nameščena v razredih in drugod po šoli oziroma, da se v času prihoda učencev vrtijo na digitalnih zaslonih, v kolikor so le-ti nameščeni po hodnikih, zlasti:

- Kaj lahko storim, da preprečim širjenje novega koronavirusa: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat_navodila_preprecitev-sirjenja.pdf.
- Umivanje rok: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf.
- Higiena kašlja: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kašlja_0.pdf.
- Pravilna namestitve maske: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lectorirano.pdf.

Manjša kot je skupina oseb in manjše kot je število oseb na površino prostora ter večja kot je razdalja med osebami, manjša je možnost prenosa virusa.

V primeru večjih skupin in v primeru mešanja med skupinami se je potrebno zavedati, da bo v primeru okužbe število obolelih lahko (bistveno) večje.

K zmanjšanju možnosti prenosa pripomore tudi izbiranje večjih prostorov, krajši pouk in vadba na prostem.

2. SPECIFIČNA PRIPOROČILA

Priporočamo, da spremljevalci otrok ne čakajo v objektu glasbene šole. V kolikor otrokom pomagajo pri nošenju instrumenta, naj otroka pospremi do učilnice in potem zapustijo stavbo. Nosijo naj masko in naj se čim manj dotikajo katerikoli površin ter upoštevajo določila aktualnih odlokov.

Učenec in profesor naj si pred in po pouku umijeta ali razkužita roke. Po vsaki učni uri je treba predvideti premore. Ti služijo za umivanje rok in zapuščanje prostora ter prezračevanje prostora.

Za lažje pozicioniranje v prostoru priporočamo talne oznake, ki pomagajo k vzdrževanju primerne medosebne razdalje.

Manjše tveganje za prenos SARS-CoV-2 je pri pouku glasbil pri katerem lahko upoštevamo vse priporočene ukrepe. Pri pouku petja in glasbil (pihal in trobil), pri katerem nastaja povečano sproščanje izdihanega zraka (več kapljic in aerosola), je tveganje za prenos večje, še zlasti, če v prostoru vadi več oseb hkrati. Tveganje lahko zmanjšamo: najmanjše je, če vadimo preko računalniške povezave; v živo je najmanjše, če vadimo posamezno, pri vajah v skupini tveganje s številom vadečih narašča. Tveganje je manjše pri vajah na prostem kot v zaprtem prostoru. Vse to velja ob upoštevanju ostalih ukrepov.

Priporočamo, da se posvetujete s specialistom medicine dela, ki pozna delovne procese glasbenikov.

Odsvetujemo posojanje in izmenjavo trobil in pihal. Če je to kljub temu potrebno, naj se instrument očisti v skladu z navodili proizvajalca.

Dotikanja tujih instrumentov se je treba izogibati, kolikor je mogoče (brez izmenjave instrumentov, preizkušanja ipd.); če je to nujno potrebno (npr. pri uglasovanju godalnih instrumentov, stiku s slino/kondenzom), si je potrebno roke umiti/razkužiti.

Glasbila čistite in razkužujte v skladu z navodili proizvajalcev, v pomoč so vam lahko tudi navodila, dostopna na naslednji povezavi: <https://www.nfhs.org/articles/covid-19-instrument-cleaning-guidelines/>

<https://www.landesmusikschulen.at/index.php/service/covid-19-infos>

Pri pouku pihal, trobil in petja zaradi povečanega (forsiranega) sproščanja izdihanega zraka obstaja večje tveganje za okužbo. Priporočamo, da se pouk izvaja posamezno.

Izjemnega pomena je zračenje; priporočamo stalno in učinkovito zračenje, zlasti pa po koncu učne ure oziroma skladno z načrtom prezračevanja.

Priporočena razdalja med osebami je vsaj 2 metra v vse smeri, če je mogoče več. Pri pouku pihal in trobil ter petja je priporočljivo upoštevati tudi položaj in gibanje oseb v prostoru pri spoštovanju priporočene medsebojne razdalje, učenci oz. učitelji naj ne stojijo v zračnem toku, ki nastaja pri izvajanju glasbe druge osebe.

Pri pihalih in trobilih se je potrebno izogibati pihanja kondenza iz inštrumenta. Če je to potrebno, se je potrebno obrniti stran od druge osebe. Če je le mogoče, naj se pihala čistijo v ločenih prostorih. Kondenzirano tekočino je priporočljivo zbirati v posodo, ki se lahko zapre, in po vsaki učni uri izprazni. Za lovljenje kondenzata se lahko uporabljajo papirnate brisače v več plasteh ali tekstilne krpe na tleh, ki jih je potrebno po vsakaki uporabi zavreči oz. ustrezno oprati pri temperaturi najmanj 60 °C.

Kadar se le da, uporabimo maske. Potrebno je stalno in učinkovito zračenje in vzdrževanje največje možne razdalje.

Pri petju in igranju na instrumente brez mask je tveganje za prenos bolezni večje. Pri izvajanju teh dejavnosti na prostem je tveganje manjše.

Pri pouku plesa priporočamo razdaljo med osebami 2–3 metre v vseh smereh.

Ples v parih: priporočamo, da skupaj 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 še več.

V pomoč pri vzdrževanju razdalje priporočamo talne oznake in oznake na baletnem drogu.

Priporočamo, da učenci pridejo na vajo oblečeni v oblačila za vajo, da se izognejo zadrževanju v garderobah. Tudi v garderobah naj vzdržujejo priporočeno medosebno razdaljo 2m.

Priporočamo, naj vsak učenec uporablja svoje pripomočke za vadbo, naj si jih ne izmenjujejo med seboj.

Pred vajami in po vajah naj si otroci umijejo ali razkužijo roke.

Priporočamo, naj se učitelji čim manj dotikajo učencev, če se le da, naj popravke le pokažejo na ustrezni razdalji. V večjih prostorih naj uporabljajo mikrofona, da se zmanjša izločanje potencialno kužnih kapljic, ki je pri glasnejšem govorjenju večje.

Po vaji naj se očistijo/razkužijo vse površine, ki se jih dotika več ljudi.

Dodatno opozarjamo na stalno in temeljito zračenje, dodatno zlasti po učni uri, saj je pri telesnem naporu dihanje intenzivnejše in s tem tudi intenzivnejše izločanje potencialno kužnih delcev v zrak.

Pri plesu na prostem je tveganje za prenos bolezni manjše.

Priporočamo, da za ostalo smiselno upoštevate vsa priporočila, navedena v dokumentu Higienska priporočila za izvajanje pouka v osnovni šoli za preprečevanje širjenja SARS-CoV-2, dostopno tu: <https://www.nijz.si/sl/vzgojainizobrazevanje>

OBLIKOVANJE UČNIH SKUPIN ZA POUK GLASBENE TEORIJE

Priporočamo, da se na šoli za skupinski pouk glasbene teorije oblikujejo manjše učne skupine. Število oseb v učilnici naj bo odvisno od velikosti učilnice (vzdrževanje zadostne medosebne razdalje) in tudi od starosti učencev. Priporočamo, da so skupine otrok v prvi triadi manjše. V kolikor je organizacijsko možno, bi za prvo triado svetovali do 10 učencev. Ne glede na starost učencev pa svetujemo, da naj bo v eni učni skupini največ do 15 učencev, ob tem naj bo zagotovljena tudi ustrezna medosebna razdalja.

OSEBNA VAROVALNA OPREMA

Priporočamo, da vsi zaposleni in otroci v objektu šole nosijo maske, zaposleni ves čas, učenci pa skladno s priporočili za uporabo mask: <https://www.nijz.si/sl/priporocila-za-uporabo-mask-v-casu-sirjenja-okuzbe-s-SARS-CoV-2>.

Vsi naj bodo seznanjeni s pravilnim načinom nošenja ter snemanja mask. Pred uporabo ter po odstranitvi maske naj si temeljito umijejo ali razkužijo roke. Maska mora segati od korena nosu do pod brado, med nošenjem naj se je osebe ne dotikajo.

Navodila za pravilno namestitev in odstranitev maske so dosegljiva na povezavi: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/maske2_lektorirano.pdf.

Natančnejša navodila za posamezna delovna mesta poda pooblaščen specialist medicine dela, ki natančno pozna organizacijski proces in tveganja na posameznih delovnih mestih. Spletna stran medicine dela, dostopno na naslednji povezavi: <https://www.anticovid.zmdps.si/>.