

感染症に配慮した合唱活動の手引き

新型コロナウイルス以外にも私たちは多くのウイルスや細菌と共存しています。
感染症による体調不良やステージの欠席は避けたいもの。楽しく活動するための手引きとして参考にしてください。

想定される感染症

どの病原体も「かぜ」の一種ですが、喘息や糖尿病のある方、乳幼児・高齢の方では重症化する病気です。そのような家族がいる団員などに十分配慮してあげてください。

インフルエンザ

冬12月から2月に流行。咳と熱、筋肉痛などが特徴。ワクチンあり。

新型コロナウイルス感染症

季節性なし。熱、咳、咽頭痛など。
一度感染しても3~6ヶ月くらいすると再感染するようになる。ワクチンあり。

かぜ症候群

ライノウイルス、アデノウイルス、RSウイルスなどのウイルスや、
百日咳菌、マイコプラズマなど細菌によるもの。ウイルスには抗生物質は効きません。

合唱活動での注意点

どんな状況であれ避けた方がよいもの ▶ 狭い密室での多人数での練習。(備品倉庫で音取りなど)
集団で風邪をひきますよ…やめた方がいい

体調管理

体調の悪い人は練習／本番に参加しない
咳やくしゃみをするときは、咳エチケットを

喉や口の消毒やうがい、ほとんど意味がありません。
体調が悪いときは、他の人にうつさないよう、ちゃんと休むことが思いやりです。



マスク着用

マスクを着けて練習するなら



距離の確保の制限なし
エアコンなどで施設の換気を行う

* マスクを着用していればほぼ何も制限がないと考えてください。
* マスクは不織布マスクを使ってください。

マスクを着けずに練習するなら

距離の確保 少なくとも隣の人と1~2mを空ける
エアコンなどで施設の換気+
少なくとも1~2ヶ所 窓を常に空けて外気を入れる

* マスクを着用しない場合、十分な注意を払いましょう。
* いつもよりも広い練習会場が予約できたら、距離をとってマスクなしで練習するのもよいでしょう。その場合も外気を入れる換気が大切です。

備品管理

楽譜やキーボードを共有しても構わない

ただし、くしゃみを止めた手でそのまま触るのは止めましょう。
(石けんで洗う、アルコールで手を消毒するなどしてから)

キーボードや譜面台などの物品はきれいに保つ

無理に消毒する必要はありません。でも、汚れてるなと思ったらきれいにしましょう。
消毒薬入りのウェットティッシュなどもあります。住宅用洗剤は汚れがよく落ちますし、若干の消毒効果もあります。



練習後の食事会等

体調のよい人だけで実施するのをオススメします。混雑していないお店や、席が広くとれる店を探すといいです。あと、無理に人を誘うのはやめましょう。
感染症の流行(定点報告)が高いときは止めることも検討してくださいね。