

Aktuella råd från Folkhälsomyndigheten 2020-08-13

Generella rekommendationer för körledare och andra verksamhetsansvariga

- Uppmuntra till god handhygien. Tillhandahåll möjlighet till handtvätt. Handsprit kan vara ett alternativ om tvål och vatten inte finns tillgängligt.
- Se till att deltagarna kan hålla avstånd till varandra. I skolkörer och musikklasser rekommenderas en armlängds avstånd, för övriga 2 meters avstånd mellan varandra.
- Håll själv avstånd till deltagarna på minst 2 meter.
- Håll verksamheten utomhus om det går. Om det inte är möjligt kan en ordentligt stor, väl ventilerad lokal användas.
- Dela med fördel in kören i mindre grupper som sjunger vid olika tidpunkter för att undvika att vara för många samtidigt.
- Tillhandahåll individuella noter.
- Se till att mikrofonerna endast används individuellt, alternativt att mikrofonerna står på avstånd från deltagarna.
- Minska tiden som kören sjunger tillsammans.
- I pauser och andra sociala sammanhang (t.ex. kaffestunder) gäller samma regler om att hålla avstånd till varandra, god handhygien m.m.

Deltagare som haft bekräftad covid-19, eller har gjort ett antikroppstest som visar att man har antikroppar mot sjukdomen, deltar på samma premisser som övriga kördeltagare.

Generella rekommendationer till dig som sjunger i kör

- Sjung helst utomhus.
- Delta endast om du är helt symptomfri.
- Använd rymliga lokaler med god ventilation om ni vistas inomhus.
- Håll minst 2 meters avstånd till varandra, även i pauser.
- Tillämpa god handhygien. Hosta och nys i armvecket.
- Undvik att samlas många samtidigt. Kören kan med fördel delas in i mindre grupper och träna vid olika tillfällen.
- Använd en individuell mikrofon. Dela inte noter eller annat material med varandra.

För dig som är 70 år och äldre eller tillhör en riskgrupp gäller särskilda rekommendationer, se avsnitt nedan.

Råd till alla körer för barn och vuxna upp till 70 år, även professionella

- Delta endast om du är helt symptomfri.
- Delta inte om du tillhör en riskgrupp.
- Var noggrann med din handhygien. Hosta och nys i armvecket.
- Håll minst 2 meters avstånd mellan varandra, även i pauserna.
- Använd en individuell mikrofon. Dela inte noter eller annat material med varandra.

För dig som är 70 år och äldre eller tillhör en riskgrupp gäller särskilda rekommendationer, se avsnitt nedan.

Rekommendationer till dig som är 70 år och äldre eller som tillhör en riskgrupp

Körverksamhet för personer som är 70 år och äldre eller som tillhör en riskgrupp bör helst undvikas om den inte sker digitalt. Ett alternativ kan vara att sjunga utomhus om deltagarna håller ett avstånd på minst 2 meter till varandra. I mycket stora och välventilerade lokaler kan verksamheten möjligen också genomföras inomhus, då i små grupper med stora avstånd mellan deltagarna. En förutsättning för körverksamhet i dessa grupper är att man inte utsatt sig för situationer med risk att smittas i samhället.

I övrigt gäller samma rekommendationer som för övriga grupper:

- Delta endast om du är helt symptomfri.
- Var noggrann med din handhygien. Hosta och nys i armvecket.
- Håll minst 2 meters avstånd mellan varandra, även i pauserna.
- Använd en individuell mikrofon. Dela inte noter eller annat material med varandra.

Körsångare som är 70 år och äldre bör inte delta i körverksamhet med blandade åldrar under pandemin då det kan innebära större risk för smitta.