

# Хоровое пение и Sars-cov2

В декабре 2019 коронавирус sars-cov2 впервые обнаружили в провинции Ухань, Китай. Этот коронавирус спровоцировал пандемию covid-19.

Этот вирус распространяется через аэрозоли, воздушно-капельным путём. Кроме того, вирус можно «подхватить» с загрязнённых поверхностей, если коснуться их руками и потом поднести руки к лицу. Чтобы избежать заражения, необходимо тщательно мыть руки, носить защитные маски или щитки, перчатки, очки и шапочки, сохранять дистанцию как минимум в 2 метра с другими людьми.

Культурный сектор серьёзно пострадал от этого вируса. Чтобы снизить риски для хористов, необходимо вентилировать помещения и очищать воздух. Кроме того, важно стимулировать иммунную систему певцов.

В нескольких публикациях описывается аэрогенная передача вируса при хоровом пении. Певцам хора, не заражённым COVID-19, необходимо заниматься дыхательными упражнениями, распеваться и разрабатывать резонаторы, а также поддерживать правильное питание и сон, выполнять физические упражнения и беречь своё эмоциональное равновесие, чтобы сохранить свой иммунитет.

Певцам, перенесшим COVID-19, необходимо следить за состоянием всех систем и органов, сдавать анализы и делать томографию лёгких. Обязательно пройти курс восстановления всех функций дыхательной системы.

К настоящему моменту широко известно, что вирус может повлиять на гортань, вызвать трудности при сглатывании и пении. Голос хориста может быть сильно повреждён, но его можно и защитить.

**Р. Евгения Чавес Кальдерон, д.м.н.**

Директор: Centro de Foniatría y Audiología, Мехико.

Президент Collegium Medicorum Teatri.

Национальный координатор Всемирного дня голоса.