

Hlasová hygiena

Pre udržanie zdravého hlasu dodržiavajte nasledujúce stratégie

Hydratácia

pitný režim, zvlhčovanie
vzduchu



Reflux

kontrola refluxu, vyhýbanie sa
potravinám, ktoré Vám stav
zhoršujú



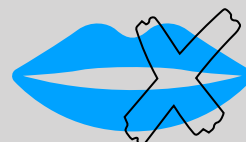
Fajčenie

čo najlepšie odstrániť tento
zlovyk, vyhýbať sa
fajčiarskym miestnostiam



Hlasový pokoj

po každom dlhšom
rozprávaní (od 2 hodín viac) si
dajte krátku aspoň 10
minútovú pauzu



Hlasové zlovyky

vyhýbajte sa prehnanému
odkašliavaniu a čisteniu hrdla,
ak máte nepríjemný pocit v
hrdle zastavte a napite sa



Pomôcky

ak musíte v práci veľa
rozprávať alebo kričať,
používajte napr. mikrofón
(prednášajúci)

