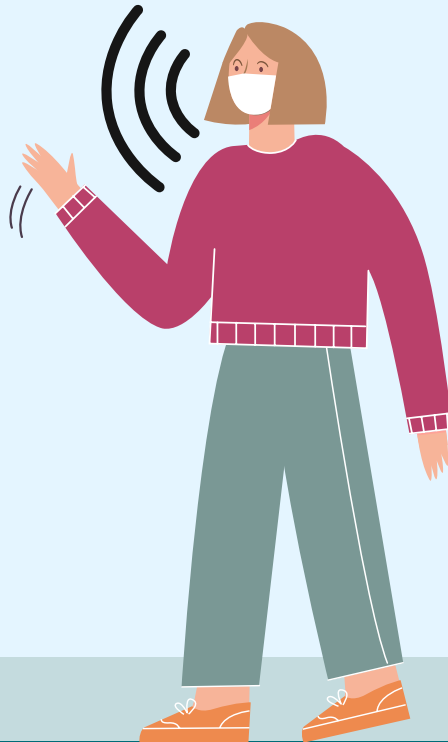




La veu és una eina de treball per comunicar-nos amb els altres i l'hem de cuidar

És un instrument valuós, però fràgil.

Tot el cos participa en el funcionament de la veu i la respiració és el seu motor.



La veu està vinculada amb les emocions.

Els problemes de la veu es poden solucionar.

Recomanacions per evitar la fatiga vocal



Utilitza les mascaretes facilitades pel Departament (mascareta higiènica, FFP2, etc.).



Expressa també amb els ulls, les celles, les mans, el cos...



Redueix la velocitat de la parla i allarga les pauses per agafar aire, quan parlis.



Evita el crit. Només cal que augmentis una mica la intensitat de la veu.



Parla usant tots els músculs del cos i no només els de la zona del coll.



Respira pel nas, quan estiguis en silenci.



Vocalitza, articula i modula les paraules per fer-te entendre millor.



Beu més aigua durant la jornada laboral.