

Světový den hlasu

World Voice Day

16. 4.

PEČUJME O SVŮJ HLAS

Jakákoliv porucha hlasu delší než 2 týdny
vyžaduje odborné vyšetření.
Nečekejte a navštivte ORL lékaře.

FN
M+H Fakultní
nemocnice
Motol a Homolka

Asociace klinických logopedů ČR
AKL

ČEMU SE VYHNOUT A CO OMEZIT



Pozor na šeptání a křičení

Šeptání není odpočinek, namáhá hlasivky více než běžná mluva. Vyhněte se také křiku.



Neodkašlávejte naprázdno

Při pocitu zahlenění či škrábání v krku polkněte nebo se napijte vody.



Škodlivé vnější vlivy

Omezte mluvení v chladu, zakouřených, prашných nebo příliš klimatizovaných prostorech.



Stop kouření a alkoholu

Pro zdravý hlas je zásadní nekouřit a omezit konzumaci alkoholu.

JAK HLAS CHRÁNIT



Hydratace a vlhkost vzduchu

Pijte dostatek vody a udržujte optimální vlhkost vzduchu v místnostech.



Hlasový klid při nemoci

Při infekci v krku hlas nenamáhejte. Dodržujte hlasový klid.



Přirozená technika mluvení

Mluvte uvolněně ve své přirozené hlasové poloze. Nesnažte se mluvit nebo zpívat v hlasové poloze, která je pro vás nepřirozená či nepřijemná.



Režim při refluxu

Pokud máte reflux, dodržujte nastavená režimová opatření týkající se stravy či léků.