



ЯК ЗАПОБІГТИ ПРОФЕСІЙНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ ГОЛОСОВОГО АПАРАТУ

1

Не перенапружуйте голосовий апарат.

Перед роботою
виконайте вібраційний
масаж гортані, голосову
гімнастику. Дозуйте
навантаження, робіть
перерви в роботі



2

Контролюйте свій емоційний стан.

Стрес негативно
впливає на весь
організм. Якщо ви
надмірно нервуєте,
то ризикуєте втратити
голос



3

Уникайте переохолодження, загартуйтеся.

Створюйте правильний
мікроклімат у приміщенні.
Температура має бути
 $+19...+23^{\circ}\text{C}$, оптимальна
вологість повітря —
40-60%



4

Не вживайте алкогольних напоїв,
не куріть. Шкідливі звички сприяють
розвитку хронічних захворювань
верхніх дихальних шляхів



5

Пийте негазовану
воду, навіть якщо
не відчуваєте
спраги.
Найліпший
варіант —
6-8 склянок
на день



6

Звертайтеся
до лікаря,
коли захворіли.
Найліпше
проконсультуватися
з отоларингологом
або фоніатром

