

Рекомендации по гигиене голоса взрослого

Каждый, кто профессионально использует свой голосовой аппарат, обязан иметь элементарные знания по гигиене голоса и режиму профессиональной работы. Соблюдение гигиенических правил, постановка голоса, ежедневные голосовые тренировки позволяют даже слабому от природы голосу быть работоспособным, постоянно совершенствоваться и сохранить отличные профессиональные качества голоса до преклонного возраста.

- Говорите достаточно громко, на удобной высоте тона.
- Говорите легко, плавно и без усилий. При разговоре голову держите прямо. Участвующие в голосообразовании мышцы лица, глотки и шеи должны быть расслаблены. Дыхание должно быть оптимальным.
- По возможности откажитесь от всех форм перенапряжения голоса (откашливание, крик, шепот, длительные телефонные переговоры, разговоры на шумовом фоне, либо в условиях работающего транспорта). Избегайте визга, чрезмерно громкого смеха. Не создайте своим голосом неестественных шумов.
- Кашлять и откашливаться следует только при острой необходимости. Делать это по возможности легко и без напряжения.
- Старайтесь не говорить в шумной обстановке, при езде в транспорте, во время полета в самолете.
- Если вы подвержены частым заболеваниям гортани, быстрой утомляемости голоса, то избегайте переутомления и перенапряжения голосового аппарата, используйте для отдыха даже небольшое время перерыва.
- После окончания работы избегайте продолжительных разговоров, а лучше помолчите в течение 2 – 3 часов.
- В холодное время года выходить на улицу следует не ранее чем через 15 – 20 минут после голосовой нагрузки.
- Следите за здоровым состоянием верхних дыхательных путей. Регулярно посещайте врача.
- При систематическом приеме лекарств, проверьте не вызывают ли они сухости глотки, рта, носа.
- Исключите из повседневного рациона питания очень горячие и холодные напитки, чрезмерно острую, кислую, горькую пищу, сильно газированные напитки, алкоголь, курение.
- Избегайте запыленных и задымленных мест. В рабочем помещении и дома поддерживайте достаточную влажность.
- Нежелательно длительное нахождение в охлажденных помещениях со сплит-системой и последующий резкой сменой температурного режима.