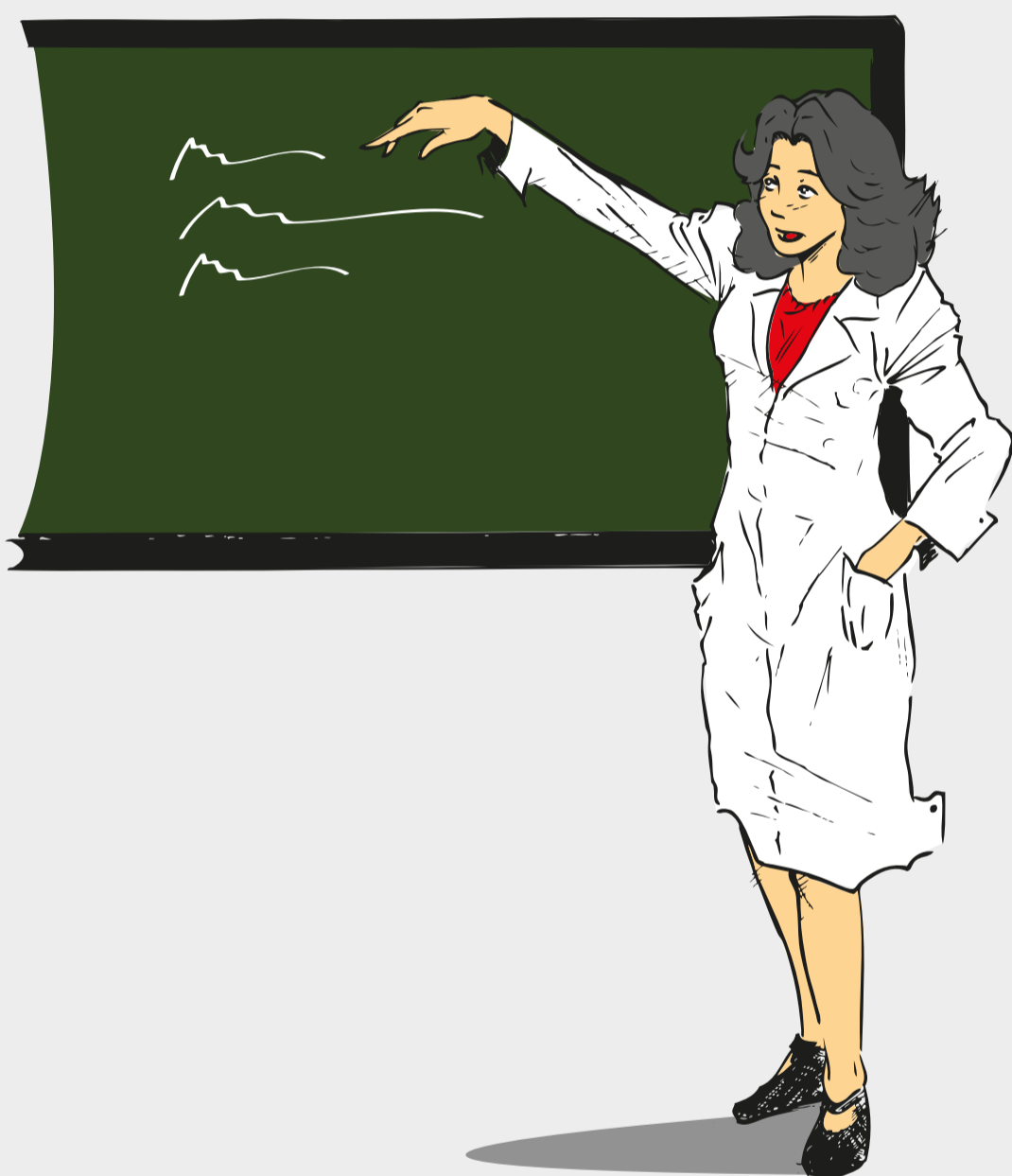


TRABAJEMOS JUNTOS PARA PREVENIR LOS ACCIDENTES LABORALES

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA VOZ



- > PROCURAR NO HABLAR FUERTE, UTILIZAR UNA INTENSIDAD MODERADA Y NO EXCEDER EL LIMITE DE EXIGENCIA.
- > DOMINAR LAS VARIACIONES DE INTENSIDAD, APROVECHANDO AL MÁXIMO LA CAPACIDAD VOCAL.
- > EVITAR HABLAR DEMASIADO RÁPIDO, USAR UNA VELOCIDAD MEDIA, PREFERENTEMENTE LENTA.
- > ELIMINAR EL CARRASPEO, EL CHOQUE FUERTE Y REPETIDO DE LAS CUERDAS VOCALES DA LUGAR A SU INFLAMACIÓN.
- > TOMAR AGUA CON FRECUENCIA, AYUDARÁ A MANTENER LAS CUERDAS VOCALES HIDRATADAS.
- > UTILIZAR LA REGLA 60/10: TRAS 60 MINUTOS HABLANDO, 10 MINUTOS DE SILENCIO.
- > MANTENGA UNA POSTURA CORPORAL CORRECTA: ESPALDA, HOMBROS Y CADERAS BIEN ALINEADOS SON FUNDAMENTALES PARA AMPLIFICAR LA VOZ Y NO FORZAR LA GARGANTA.

Coordinación de Emergencias Médicas
0800-333-1333
Centro de Atención al Cliente
0800-333-1278
WWW.PROVINCIART.COM.AR

Provincia
ART 