

Veu i Covid

Recomanacions per a docents
que han patit la malaltia

Abans de la jornada laboral

Feis respiracions

*Un descans breu
abans de començar*

Després de la jornada laboral

Repòs de veu

Descansau

Esport lleuger

A la feina

Hidratau-vos

Feis pauses

No pugeu el volum