I a més...

Si heu tengut molta tos, evitau aclarir la gola de manera constant. Si la tos no remet o si teniu la necessitat de tossir, beveu un glop d'aigua freda (en pot reduir les ganes).

Evitau ingerir pastilles i fer gàrgares medicinals que puguin tenir ingredients que irritin la gola. Evitau parlar fent una altra activitat física (caminant, pujant escales...).

No canteu ni crideu fins que la veu no torni a estar sana.

La veu i l'emoció van molt lligades. Defugiu d'enfrontaments innecessaris o de discussions, tant a l'àmbit laboral com en el familiar.

Evitau l'estrès i duis un ritme menys ràpid fins que no estigueu recuperat. Planificau i feis les activitats amb més temps.

Si persiteix el problema de veu consulti al logopeda.

Son Espases
hospital universitari

GOIB CONSELLERIA EDUCACIÓ I FORMACIÓ PROFESSIONAL

Esperança Mulet Alcover
Logopeda del Servei de Prevenció de Riscs Laborals de Personal Docent

Magdalena Riera Alabern
Logopeda del Servei d'Otorrinolaringologia

Direcció General de Personal Docent
(Conselleria d'Educació i Formació Professional)

Servei de Prevenció de Riscs Laborals (Govern de les Illes Balears)

Servei d'Otorrinolaringologia (Hospital Universitari Son Espases)

Veu i Covid

Recomanacions per a docents que han patit la malaltia

Abans de la jornada laboral

Abans d'entrar a la feina, feis respiracions conscients. Fixau-vos amb l'obertura costal. Feis respiracions lentes i naturals obrint les costelles flotants.
Feis un descans de deu minuts al mateix lloc de treball abans de començar la jornada laboral. Si anau al treball caminant o si pujau escales, feis una pausa breu abans de començar la classe.

A la feina

Hidratau-vos molt. Augmentau la ingesta d'aigua o d'infusions al llarg de la jornada escolar i a casa.
Feis pauses si notau que us cansau. Intentau parlar més a poc a poc. El ritme de la parla, igual que el de les activitats, ha ser més lent si no estau recuperat del tot de la malaltia. Ara mateix, necessitau més temps per dur-les a terme.
No pugeu el volum de la veu durant la jornada laboral. Parlau amb la intensitat que surti sense forçar. Feis gestos, utilitzau el llenguatge corporal. Provau d'usar un micròfon si la intensitat de la veu no és suficient.
No competiu amb el renou ambiental. Evitau parlar més fort que la música o dels renous forts (al pati, als passadissos...).
Situau-vos a la meitat de l'aula per facilitar que la veu arribi a tota l'audiència. Utilitzau els ressonadors superiors, projectau la veu.

Després de la jornada laboral

Descansau si estau cansat. Durant aquests dies, no és convenient fer gaires activitats físiques.
Feis una hora de repòs vocal després de la jornada laboral. De tornada a casa, dins el cotxe, caminant... practicau la respiració lenta escoltant música.
En sortir de la feina, no xiuxiuegeu com a recurs únic. Això no farà més que tensar la musculatura de la gola. Baixar la intensitat de la veu no és un recurs adequat, és millor fer un repòs absolut.
Intentau fer esport lleuger (caminar...) en períodes breus de temps.
No parleu per telèfon després de la jornada laboral. Utilitzau el WhatsApp i evitau les notes de veu. En cas que sigui necessari utilitzar el telèfon, parlau amb els auriculars del mòbil (intraurals) per evitar fer un esforç vocal innecessari.
Feis bavarades només amb vapor d'aigua o amb un vaporitzador. Agafau aire (tebi), reteniu-lo i traieu-lo a poc a poc.
Dormiu les hores que necessiteu.