

## NORMES GENERALS DE HIGIENE VOCAL

1. Menjar aliments que tinguin les vitamines a,b,e,d i c.
  - a. La vitamina A recomanada per ORL, làctics, pastanagues i espinacs.
  - b. La vitamina B en cereals i arròs.
  - c. La vitamina E , llet, ous, verdures i ametlles.
  - d. La Vitamina D , llet i clara d'ou.
  - e. La vitamina c , kiwi, maduixa taronja, llimona, meló, tomàquet i espinacs.
2. No beure begudes ni molt calentes ni molt fredes, tant unes com les altres perjudiquen, acostumar als nens a beure begudes naturals.
3. No menjar excessius picants.
4. Evitar ambients carregats de fum, són irritants i provoquen sequedat.
5. Anar amb compte amb l'aire condicionat afecta les mucoses.
6. Anar amb compte amb la inhalació de olors forts com productes de neteja, pintures, afecta a les mucoses del aparell respiratori.
7. Humidificar l'ambient quan hi hagi calefacció, posar un recipient amb aigua sobre el radiador.
8. Explicar als nens que no poden forçar la veu i parlar per sobre el soroll ambiental com la radio, la televisió, parlar amb la finestra del cotxe baixada...
9. Beure aigua mentre parlem, tenir una ampolla d'aigua a prop, és important crear aquest hàbit en els nens.
10. Molt important descansar, fer repòs i dormir bé. La falta de repòs afecta molt a les persones predisposades a ser disfòniques.
11. Cal ensenyar-los a agafar aire mentre anem parlant
12. Evitar crits: ho podem substituir per un xiulet, un cop de mans, un gest...
13. Apropar-se a la gent a parlar.
14. Important quan estem en silenci respirar pel nas, així l'aire no irrita ni la laringe ni la faringe.

