

Öron-, näs- och halsmottagningen

Högsbo närsjukhus

Röstråd



Röstråd vid röströtthet:

- Drick tillräckligt
- Undvik att tala i buller
- Gå nära den du talar med
- Försök att lägga in tysta pauser om du har ett röstansträngande arbete
- Undvik tobak och alkohol
- Harkla inte. Om du absolut måste klara strupen, så "blås" rent eller svälj i stället.
- Tänk på hur du sitter och står. Spänn av, släpp ner axlarna, skifta ställning ibland.
- Tala tydligt och inte för fort. Använd korta satser och långa pauser. Vänd dig mot den du talar till.
- I telefon; spänn av. Tala lugnt med "mörk röst", håll telefonens mikrofon nära munnen.
- Påkalla uppmärksamhet genom att klappa händerna, använd visselpipa eller liknande, men ropa inte.