

## MEDIACIÓ 6

Treballes en el Departament de Riscos Laborals, i l'empresa t'ha encomanat que faces una presentació dirigida a la plantilla en què dones consells que ajuden a prevenir la fatiga vocal que causa l'ús de la mascareta. En la teua intervenció, que ha de durar entre 3 i 4 minuts, has de prendre com a base les dades de la infografia. Disposes de 15 minuts en total per a preparar la prova oral.

## Fem un bon ús de la veu amb la mascareta

### Recomanacions per evitar la fatiga vocal



Utilitza les mascaretes facilitades pel Departament (mascareta higiènica, FFP2, etc.).



Expressa també amb els ulls, les celles, les mans, el cos...



Redueix la velocitat de la parla i allarga les pauses per agafar aire, quan parlis.



Evita el crit. Només cal que augmentis una mica la intensitat de la veu.



Parla usant tots els músculs del cos i no només els de la zona del coll.



Respira pel nas, quan estiguis en silenci.



Vocalitza, articula i modula les paraules per fer-te entendre millor.



Beu més aigua durant la jornada laboral.