





La veu és el teu tresor:
serveix per parlar, riure,
cantar, explicar històries
i compartir el que penses.
Cuida-la bé!



ESTIMA
LA TEVA VEU
I CUIDA-LA

Servei de Rehabilitació - Logopèdia

-  972 26 18 00 ext. 6207
-  logopedia@hospiolot.cat
-  Avinguda Països Catalans, 86
-17800 Olot (Girona)
-  <https://hospiolot.com/rehabilitacio/>



cuida la teva
VEU



CUIDA LA VEU cada a dia

Respirar bé i cuidar la boca, el nas i la gola ajuda que la teva veu sigui més clara, bonica i que no et faci mal quan parles. Per això:

- Respira sempre pel nas, no per la boca.
- Cuida bé la boca i el nas: renta't les dents cada dia, moca't sovint i fes-te rentats nasals.
- Evita llocs amb fum, productes tòxics, calefacció molt forta o aire condicionat massa alt.
- Protegeix-te del fred i dels canvis forts de temperatura.
- Seu i camina amb una postura còmoda i respira tranquil·lament.
- Dorm bé a la nit perquè la veu descansi.



CUIDA LA VEU quan parlis

És important cuidar la veu quan parles, perquè així evites fer-te mal a la gola i que la veu no es cansi ni es posi ronca. Per això:

- No xiuxiuegis, parla amb un volum suau, ni molt fluix ni molt fort.
- Intenta no parlar si hi ha molt soroll al voltant o la persona està lluny; millor apropa't a la persona amb qui parles.



- Si la veu et canvia molt de cop, dígues-ho a les persones adultes perquè et puguin portar a què et vegin els professionals de la salut.



CUIDA LA VEU quan mengis

El que menges i beus també influeix en com sona la teva veu. Si menges bé i beus aigua sovint, la veu serà més bonica i sana. Per això:

- Evita beure molts refrescos amb gas, begudes molt fredes o molt calentes.
- Menja força fruita, verdura i llegums.
- Intenta no menjar gaire aliments picants, fregits, amb molt sucre o pastisseria.
- Beu força aigua: millor poca i sovint.
- A la nit, no mengis gaire quantitat perquè poder descansar bé.

