



קליניקה: מרכז רפואי ברק, רח' דבוטנינסקי 12, בני ברק **מ.ר. משרד הבריאות:** 13-103034
טלפקס: 077-5603599 **סלולרי:** 052-8702769 **דוא"ל:** eladooshkon@gmail.com

המלצות לשמירה על קול בריא:

1. שנה לפחות 8 כוסות מים ביום (פושרים - לא קרים ולא חמים), בלגימות קטנות. הקפד על כך בפרט כאשר המזגן בחדר עובד.
2. הימנע מצעקות - גם בעת רוגז, מתח, לחץ וכו'. מומלץ לנהל ישיבות ופגישות במקום שקט ובפינה נפרדת. שבו אחד מול השני במרחק קצר. השתמשו בקול בעל עוצמה נמוכה, והקפידו ללגום מדי 5-10 דקות מכוס או בקבוק מים, שיימצאו דרך קבע לידכם. בפורומים גדולים הקפידו לשמור על תרבות דיבור, והימנעו מהתפרצות לדברי השני.
3. הקפד על 7-9 שעות שינה בלילה.
4. הימנע משימוש במשפטים ארוכים, קח פסק זמן ושאף אוויר, ובמידת הצורך גם באמצע המשפט. אל תדבר עד ש"נגמר לך האוויר בריאות".
5. הימנע מקריאה בקול רם לאדם אחר המרוחק ממך. גש אליו ודבר בנחת.
6. הפחת את כמות הקפה והתה, ושאר משקאות ומאכלים המכילים קפאין כמו תה, קולה ושוקולד.
7. הימנע מכחכוך בגרון. מספר לגימות של מים יכולות לעזור - מבלי ליצור נזק למיתרי הקול שלך.
8. אל תלחשי!!! הלחישה מאמצת מאוד את מיתרי הקול שלך.
9. במידה ודיבור ממושך מאמץ אותך - קח הפסקות מדי פעם, ושמור על מנוחה קולית.
10. הימנע מעישון, אלכוהול, חשיפה לעשן או לאבק.
11. הימנע מדיבור ממושך בטלפון סלולרי, בפרט במהלך נסיעה - הדיבור באמצעות הדיבורית מאמץ מאוד את הקול. דחה שיחות בטלפון למועדים רגועים במיקום שקט.
12. אם הנך סובל מצרבת, פנה לרופא א.א.ג. או גאסטרואנטרולוג. חומציות יתר בגרון עלולה לפגוע במיתרי הקול.
13. הימנע מדיבור בזמן מאמץ פיזי - הליכה מהירה, הרמה של משאות כבדים או ספורט. בזמן פעילות קולית יש לשים לב ליציבה נכונה של הגוף, הרפיית שרירי הצוואר, הכתפיים, הגרון והפנים.
14. הימנע משירה בגובה צליל שאינו בתחום הקולי המתאים והנוח לך (גבוה מדי או נמוך מדי). השתמש תמיד בגובה הצליל המתאים והטבעי שלך.
15. בתקופה של הצטננות ושיעול - הקפד אף יותר מהרגיל בשמירה על כללים אלו.

בהצלחה!

אלעד כהן, קלינאי תקשורת

מ.ר. 103034