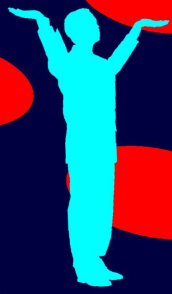


# 5 sfaturi pentru a comunica mai eficient cu masca pe față



Oamenii simt că le este mai greu să vorbească cu mască, vocea lor este forțată, obolesc fizic și psihic.



Iată 5 sfaturi pentru o comunicare mai ușoară, eficientă și inteligibilă cu masca pe față:

## 1. Inspirați și expirați pe nas !

Aceasta vă permite să respirați mai adânc și mai relaxat și, în cele din urmă, vă ajută să vă mențineți vocea și gâtul hidratate - ceea ce facilitează vorbirea când trebuie să purtați masca.



## 2. Vorbiți folosind mai puține cuvinte, dacă este posibil !

Planificați ceea ce doriți să spuneți! Utilizați comunicarea non-verbală: gesturi, mesaje scrise, imagini sau alte modalități pentru a susține ceea ce încercați să comunicați și pentru a reduce șansele unei întreruperi a comunicării.

## 3. Vorbiți inteligibil !

Asigurați-vă că fiecare cuvânt are un început și un sfârșit clar, nu trebuie să exagerați articularea cuvintelor! Nu vă grăbiți atunci când comunicați dar nici nu vorbiți atât de rar încât să sune nefiresc!



## 4. Folosiți rezonanța nazală !

Încercați să direcționați fluxul de aer către nas, în mod controlat, pentru a preveni utilizarea excesivă a aerului care intră în mască și vă diluează vorbirea și vocea! Aceasta se poate obține ridicând puțin nasul în sus sau zâmbind pe sub mască în timp ce vorbiți.

## 5. Păstrați-vă calmul !

Este foarte important să vă păstrați calmul deoarece majoritatea dintre d-voastră aveți locuri de muncă cu stres ridicat iar situația actuală nu face decât să agraveze acest lucru. Aceasta poate perturba obiceiurile sănătoase de respirație și poate duce la hipo - sau hiperventilație chiar și fără mască.

Respirați conștient și deliberat, evitați ținerea respirației și rămâneți atenți la propria sănătate mintală!

