

10 aholku

ahotsa behar bezala
erabiltzeko gure lanpostuan

1

Mantendu lepoa erlaxatuta.

2

Izan gorputz-jarrera egokia.

3

Ez erabili esaldi oso luzeak.

4

Aldatu elkarrizkertaren tonua.

5

Egin etenaldiak.

6

Ezagutu neke-zantzuak:
eztarriko mina, lehortasuna...

7

Atsedean hartzean neke-zantzuak
desagertzen ez badira, kontsultatu
osasun profesional bati.

8

Saihestu giro lehorrak edo ez oso hezeak.

9

Egin ariketak ahotsa berotzeko eta luzatzeko.

10

Sahiestu tonu oso baxuak edo zorrotzak.

