



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR
Europe



SAMODZIELNA REHABILITACJA PO CIĘŻKIM COVID-19

Postępowanie w przypadku problemów z głosem

Czasami na skutek wspomaganego wentylacji (za pomocą rurki intubacyjnej) możesz mieć problemy z prawidłową emisją głosu. Jeżeli Twój głos jest chrapliwy lub słaby, należy przede wszystkim:

- **Używać głosu zawsze wtedy, gdy jest to dla Ciebie komfortowe.**
- **Nie nadwyrażaj swojego głosu.**
- **Rób przerwy.**
- **Spróbuj nucić sobie pod nosem, aby trenować głos.**
- **Używaj innych sposobów komunikacji, takich jak pisanie, wysyłanie wiadomości tekstowych lub gestykulacja.**
- **Pamiętaj, aby w ciągu dnia małymi łykami pić wodę w celu efektywnej regeneracji głosu.**

Skontaktuj się z pracownikiem ochrony zdrowia, jeśli powrót do zdrowia jest zbyt powolny lub następuje pogorszenie stanu zdrowia.