



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ
ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЫ COVID-19**

Преодоление проблем, связанных с нарушением голосовой функции

Иногда у людей, которым проводилась искусственная вентиляция (ИВЛ), могут возникнуть проблемы с голосовыми связками. Если ваш голос хриплый или слабый, постарайтесь придерживаться следующих правил:

- **Продолжайте говорить, когда это не доставляет вам больших неудобств.**
- **Не напрягайте свой голос.**
- **Делайте паузы для отдыха.**
- **Попробуйте напевать себе под нос**, чтобы попрактиковаться в использовании своего голоса.
- **Используйте другие средства коммуникации**, такие как письмо, текстовые сообщения или использование жестов.
- **Пейте маленькими глотками воду** в течение всего дня, чтобы ваш голос работал.

Если восстановление происходит слишком медленными темпами или ваше состояние ухудшается, обратитесь к врачу.