

# Stimmhygiene

erhöht Schleimprod.



NORMALE Lautstärke!

NICHT Flüstern!

NICHT Rufen!

NICHT Schreien!

lockere Kleidung!



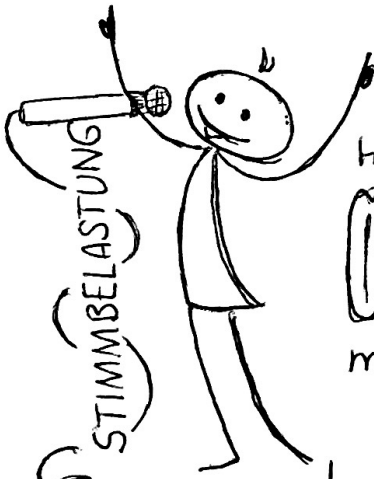
NICHT Räuspern!

weiter sprechen

trinken

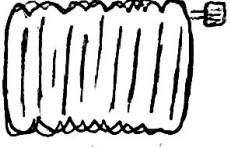
summen

husten



reduzieren!

trochene Heizungs luft



meiden!



Bei ERKÄLTUNG psssssst...

MIT Kochsalz gurgeln

WASSER



Davon viel!

RAUCH Verbot!!!



trocknet Schleimhäute aus

Emser-Pastillen

Salbei-Bonbons



Davon wenig!