

# Igiene ambientale fuori casa

---

Non puoi certo scegliere tu le condizioni di lavoro ma cerca di privilegiare, almeno per fonazioni prolungate, ambienti non troppo grandi dove il rumore di sottofondo sia modesto. Tieni chiuse le finestre e le porte, se la temperatura lo consente. Avrai meno dispersione acustica. Il ristoranti, la discoteca, i locali affollati non si addicono alla conversazione. Frequentali ma utilizza in essi la voce con estrema prudenza. Avvicinati molto all'interlocutore, tieniti lontano dagli amplificatori.

Non sempre la camera d'albergo è pulita e ben umidificata. Per salvaguardare la tua salute vocale, se sei costretto a un viaggio, chiedi ti venga assegnata una stanza senza moquette e senza il riscaldamento a ventilazione. Quando arrivi in camera, prima ancora di disfare il bagaglio, apri le finestre e cambia l'aria. Controlla che non vi siano umidificatori appesi ai termosifoni, se ve ne sono togliili e svuotali nel bagno, risciacquandoli. Possono favorire, col ristagno di acqua, lo sviluppo di muffe allergizzanti. Accendi la doccia e fai scorrere l'acqua calda, l'umidità ambientale aumenterà e le polveri disperse si depositeranno sul pavimento. Regola la temperatura del locale tra i 18 e i 22 gradi. Rinuncia a temperature più elevate, piuttosto copriti di più. Respirare aria calda essicca le mucose di naso e gola.

In estate, se appena il caldo lo consente, rinuncia all'aria condizionata. Anch'essa è essiccante. Se non è possibile farne a meno, regolala su una temperatura di poco inferiore a quella esterna. Non correrai il rischio di raffreddarti entrando e uscendo dal locale. Inclina la ventola così che il getto d'aria sia rivolto al soffitto. Non metterti troppo vicino.

Prima di affrontare un'intervista, prima di andare in scena o di registrare, esegui un breve, ma corretto, riscaldamento vocale in un locale umido. Se hai un camerino abbastanza spazioso, fai scorrere l'acqua calda mentre vocalizzi. Piuttosto che affrontare un riscaldamento in una stanza secca o condizionata, meglio scegliere di chiudersi in bagno, magari con la doccia che va. Non rinunciare a riscaldare la voce anche se devi solo parlare. Se sei un insegnante o un oratore, è indispensabile.

Porta con te qualcosa per coprirti in treno in estate. Il brusco cambio di temperatura, dovuto all'aria condizionata, deve essere affrontato con prudenza. Non chiacchierare in viaggio. Sui mezzi pubblici il rumore è intenso, ma la sua continuità genera assuefazione. Senza accorgerci eleviamo l'intensità di conversazione e la fatica fonatoria. può essere considerevole. Ricorda infine che l'aereo ha un microclima del tutto particolare: secco e freddo. Bevi durante il viaggio. Se la gola inizia a farsi arsa, bagna un fazzoletto o una garza e mettila davanti al naso. Respira attraverso la stoffa umida. Le mucose non si irriteranno.