



L'ús continuat de la mascareta pot augmentar el risc de patir trastorns vocals, especialment en els professionals de la veu, és a dir, aquelles persones treballadores que fan un ús continuat i habitual de la veu a la seva feina.

Professorat, cantants, locutors i locutores, professionals teleoperadors, treballadors i treballadores del comerç i les vendes o qualsevol altra persona que tingui la veu com a eina de treball i mitjà principal per a l'execució de la seva feina són els col·lectius amb més risc de patir patologies vocals.

L'ús de la veu com a risc laboral

- ▶ L'ús continuat de la veu és un risc laboral per al qual ha d'existir una avaluació de riscos específica i mesures preventives que evitin possibles danys a la salut.
- ▶ Factors de risc:
 - Condicions ambientals: baixa o alta humitat, excés de fred o calor, corrents d'aire o poca ventilació, productes irritants o altres contaminants, soroll, etc.
 - Organitzatius: sobrecàrrega de treball, pauses insuficients, absència de formació, etc.

Efectes sobre la salut

Els principals efectes sobre la salut de la manca de prevenció són les **disfonies**: trastorns de la veu on hi ha una alteració de les qualitats acústiques bàsiques de la veu (timbre, altura i intensitat). Poden cursar amb una alteració de la laringe o d'algun òrgan veí (disfonia orgànica) o sense lesió física (disfonia funcional).

L'**afonia** és una de les alteracions més habituals de la disfonia i suposa la pèrdua total de la veu.

Els **nòduls de les cordes vocals** són també comuns en professionals que han de fer esforços sostinguts de la veu i es consideren malaltia professional.

Les **disfonies** que cursen sense l'aparició de nòduls, produïdes o empitjorades pel treball, han de ser reconegudes com a accident de treball.

Síntomes d'alerta



- Falta de control en la intensitat o el to de la veu.
- Dolor i tensió en el coll.
- Haver de tossir o aclarir la gola amb excessiva freqüència per l'aparició de mucositat.
- Sentir que la veu no surt o que s'ha de fer un esforç per aconseguir-ho.
- Fatiga vocal o feblesa de la veu.
- Raspera. Veu trencada i/o ronca.
- Dificultat per mantenir la veu en finalitzar la jornada.



RECORDA

tot i la relaxació de les mesures de prevenció davant la COVID-19 que estan introduint les autoritats sanitàries, la mascareta continua sent un element de prevenció fonamental, conjuntament amb la higiene, la ventilació i la distància de seguretat.



amb el suport de:



Com afecta la nostra veu l'ús de la mascareta?



- ▶ Atenuació del so i la intel·ligibilitat de la paraula: disminueix la intensitat de la veu, se'ns sent una mica menys, es perd una mica de qualitat sonora en les consonants i, especialment, en el timbre de veu. Per compensar, es força la veu, sobretot, el coll.
- ▶ Fre en l'entrada d'aire: si es parla ràpid i a un volum elevat, pot generar fatiga respiratòria.
- ▶ Sequedat bucal.
- ▶ Comunicació no verbal: la mascareta tapa gran part de l'expressió facial de manera que falta informació visual a l'hora de llegir els llavis.

Cal dir que els estudis indiquen que l'atenuació del so és molt lleu.

És la combinació d'aquesta atenuació sonora amb el soroll ambiental, la distància social i la falta d'informació visual el que fa que la parla es torni intel·ligible. Moltes vegades és la sensació que la nostra veu no arriba el que fa que la forcem i adoptem males postures.

Mesures preventives



- **Controlar les condicions ambientals:** humitat i ventilació adequades, evitar els corrents d'aire i la presència de pols o altres contaminants químics, reduir el soroll ambiental.
- **Controlar les condicions organitzatives:** distribuir correctament les tasques per evitar sobrecàrregues, fer pauses i descansos suficients, garantir l'accés a aigua potable i establir una vigilància de la salut específica.
- **Facilitar a les persones treballadores informació i formació** sobre la cura de la veu per tal de no forçar-la, adoptar una postura adequada per projectar-la millor, vocalitzar i parlar pausadament, usar la comunicació corporal, mantenir una hidratació correcta, etc.

Pautes per a la intervenció sindical

- La introducció de la mascareta suposa un canvi de les condicions de treball. Assegura't que l'empresa té una **avaluació de riscos específica** per a tots els llocs de treball en els quals es faci un ús continuat de la veu, que l'ha actualitzat tenint en compte l'ús de la mascareta i que ha planificat i executat mesures preventives adequades.
- Sol·licita la revisió i la intensificació dels protocols específics per a la **vigilància de la salut**.
- Comprova que es tenen en compte les **persones treballadores especialment sensibles** i se'ls adapta el lloc de treball.
- Exigeix **informació i formació** per als treballadors i treballadores.
- Exigeix el reconeixement com a **malaltia professional o accident de treball** de tots els problemes en la salut de la veu, produïts o empitjorats per la feina.



SI NECESSITES MÉS INFORMACIÓ I ASSESSORAMENT, DIRIGEIX-TE ALS TEUS DELEGATS I DELEGADES DE PREVENCIÓ O A LA SECCIÓ SINDICAL DE CCOO A LA TEVA EMPRESA.

amb el suport de:



a la feina cap risc

**activa
la salut**
CCOO

