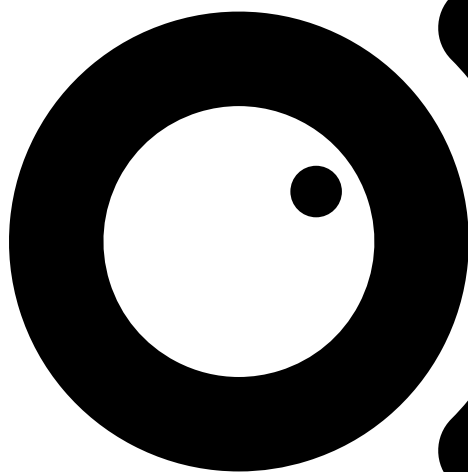



# Pracujesz głosem?

– Ta kampania  
jest dla Ciebie!



**Kampania społeczna  
pn. „Pracuję głosem”  
na rzecz zapobiegania  
chorobom narządu głosu  
wśród pracowników**

**CIOP  PIB**

**pracuję  
głosem**   
2024

**W erze społeczeństwa informacyjnego przybywa zawodów, w których głos jest podstawowym narzędziem pracy. Głosem pracują już nie tylko aktorzy, lektorzy, nauczyciele czy piosenkarze – wykorzystują go także pracownicy call center, instruktorzy fitnessu, a nawet lekarze (telemedycyna). Dla adwokatów, sprzedawców sklepowych, bądź osób pracujących w pomieszczeniach biurowych typu open space intensywne wykorzystywanie głosu w pracy to obecnie codzienność. Praca zdalna i potrzeba odbywania spotkań w formie online stawiają przed nimi kolejne wyzwania.**

### **Przeciążenie narządu głosu**

Komunikując się w pracy i nie tylko, potrzebujemy: narządu mowy, głosu i słuchu. Aby głos służył nam długo i bezproblemowo, musimy o niego dbać. Niestety głos często nie jest traktowany jako narzędzie pracy – świadczy o tym fakt, że do dzisiaj nie opracowano standardów związanych z używaniem narządu głosu w odniesieniu do warunków środowiska pracy wykładowcy.

### **Cele kampanii „Pracuję głosem”**

Kampania społeczna pn. „Pracuję głosem” powstała po to, aby uzmysłowić pracownikom wykorzystującym głos w pracy oraz ich pracodawcom, że narząd głosu to narzędzie pracy, które bez odpowiedniej profilaktyki chorób przestanie właściwie funkcjonować.

### **Kampania „Pracuję głosem” ma na celu zapobieganie chorobom narządu głosu wśród pracowników poprzez:**

- promowanie dbałości o optymalne warunki do pracy głosem w środowisku pracy,
- szerzenie wiedzy o higienie narządu głosu,
- zachęcanie do profilaktyki i badań diagnostycznych w celu zapobiegania chorobom narządu głosu,
- promowanie leczenia i rehabilitacji zaburzeń głosu,
- promowanie nauki prawidłowej emisji głosu i oddychania wśród osób pracujących głosem.

**Nie każdy pracujący głosem wie, co robić, aby o niego dbać. A niewiedza ta prowadzi często do zaburzeń głosu.**

### **Zaburzenia głosu**

Jak podaje Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi, zawodowe zaburzenia głosu (tzw. dysfonie zawodowe) to zaburzenia tego narządu, które rozwijają się na skutek przewlekłego obciążenia głosowego związanego z wykonywaną pracą. Niekorzystne czynniki środowiskowe dodatkowo nasilają dolegliwości ze strony gardła i krtani.

### **Aby ograniczyć powstawanie zaburzeń głosu warto:**

- kontrolować / ograniczać czas pracy głosem,
- pamiętać o higienie pracy głosem,
- dbać o prawidłową emisję głosu,
- unikać przeciągów i dużych różnic temperatur w pomieszczeniu pracy,
- dbać o jakość powietrza w pomieszczeniach (powietrze nie powinno być suche, przegrzane),
- zachować odpowiednią odległość pomiędzy mówiącym a słuchaczami,
- ograniczać hałas w miejscu pracy,
- zapewnić prawidłową akustykę pomieszczeń,
- zapewnić sprzęt nagłaśniający (jeśli to potrzebne),
- zapobiegać infekcjom górnych dróg oddechowych,
- kontrolować choroby przewlekłe, takie jak: alergie, choroba refluksowa,
- ograniczać stres zawodowy.

### **Kampania skierowana jest do:**

- Pracodawców
- Specjalistów ds. bhp
- Służby medycyny pracy
- Związków zawodowych

### **Jak włączyć się w kampanię?**

- organizując szkolenia, warsztaty, konkursy i inne tego typu przedsięwzięcia dla swoich pracowników,
- dzieląc się „dobrymi praktykami” w zakresie zapobiegania chorobom narządu głosu w miejscu pracy,
- promując i wykorzystując narzędzia i materiały informacyjne służące przeciwdziałaniu zaburzeniom narządu głosu,
- upowszechniając materiały dotyczące tematyki kampanii.

Kampania ma charakter ogólnopolski i trwać będzie od maja do końca 2024 r. W inicjatywę włączyć się mogą instytucje, stowarzyszenia, oraz przedsiębiorstwa.

**Więcej o kampanii „Pracuję głosem” na: [www.ciop.pl/pracuje\\_glosem](http://www.ciop.pl/pracuje_glosem)**

## Organizator kampanii:



## Partnerzy strategiczni:

INSTYTUT FIZJOLOGII  
I PATOLOGII SŁUCHU



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA



## Patroni honorowi:



Minister  
Zdrowia

Patronat Honorowy



Ministra Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej

PATRONAT HONOROWY

## Patroni medialni:

**BEZPIECZEŃSTWO  
PRACY** nauka i praktyka



Opracowano i wydano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy” (zadanie nr 7.ZS.08 pn. „Komunikowanie zagadnień bezpieczeństwa pracy w szczególności poprzez informacyjne kampanie społeczne (w tym kampanię Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy), media społecznościowe oraz newsletter, z uwzględnieniem współpracy z instytucjami krajowymi i międzynarodowymi”), finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.