



❖ فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری

در زمان ابتلا به این بیماری فعالیت خود را به صورت زیر برنامه‌ریزی نمائید:

- ✓ تا برطرف شدن تهوع و منگی استراحت کنید.
- ✓ بدون کمک راه نروید.
- ✓ از رانندگی، بالا رفتن از نردبان یا کار در اطراف ماشین‌آلات خطرناک خودداری کنید.

❖ رژیم غذایی و تغذیه

به دنبال بیماری منیر رژیم غذایی خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:

- ✓ کاهش مصرف نمک
- ✓ محدود کردن میزان غذای دریافتی در طی حمله بیماری به دلیل تهوع
- ✓ در این خصوص با پزشک و یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.

❖ در چه شرایطی زیر به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ کاهش شنوایی درهریک از دو گوش
- ✓ استفراغ مقاوم
- ✓ تشنج
- ✓ غش کردن
- ✓ تب بالا
- ✓ اگر دچار علائم جدید و غیرقابل توجه شده اید.