
Tafla II. Algeng öryggishegðun hjá einstaklingum með uppkastafælni.

Forðast áfengi eða halda neyslu þess í lágmarki.
Athuga ítrekað „best fyrir“ dagsetningar á mat.
Forðast siglingar og flug með litlum flugvélum.
Forðast almenningssamgöngur, kjósa frekar að aka eigin bíl.
Að finnast óþægilegt að fara í bíó eða leikhús, velja endasæti.
Forðast að verða barnshafandi vegna hræðslu við morgunógleði og vegna ótta við að geta ekki sinnt barninu þegar það veikist.
Borða sjaldan á veitingahúsum og forðast óvenjulega eldaðan mat.
Forðast bari og skemmtistaði.
Forðast matarboð og mannþröng.
Borða sjaldan á almannafæri og sitja þá helst nálægt útgangi.