# 預防熱衰竭

你應該要知道，當你…

**臉白頭暈冒星星**
**盜汗噁心腳抽筋**

你可以…

**涼**：儘快至陰涼處

**脫**：鬆脫身上衣物

**散**：散熱，用水巾擦拭身體及搧風

**補**：補充水分

**醫**：應儘快就醫處置