

คู่มือ
เอาตัวรอด
จากสถานการณ์
ฉิบหายขั้นสุด

THE WORST-CASE SCENARIO
SURVIVAL HANDBOOK



เพราะคุณมีแค่ชีวิตเดียว
แต่ความหายนะมีเป็นร้อยรูปแบบ

By Joshua Piven and David Borgenicht



สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

295-

6166 22960
012554741
122609441

THE
**WORST-CASE
SCENARIO**
SURVIVAL HANDBOOK



Joshua Piven • David Borgenicht

2005.07.11



สารบัญ

เกริ่นนำ

12

บทนำ

18

ส่วนที่หนึ่ง

การเข้าออกและหลบหนี

วิธีพัวประทุ

22

วิธีนำเครื่องบินลงจอด

27

วิธีเอาตัวรอดในเหตุฉุกเฉินบนเครื่องบิน

34

วิธีจอดรถยนต์

44

วิธีเลี้ยวรถ 180 องศาด้วยความเร็วสูง

50

วิธีขับรถพุ่งชนรถ

54

วิธีเอาตัวรอดจากเหตุรถชน

57

วิธีหนีออกจากรถที่กำลังไหม้

60

วิธีเอาตัวรอดจากเหตุรถไฟตก

63

วิธีเอาชีวิตรอดเมื่อถูกฝังทั้งเป็น

66

ส่วนที่สอง

คมเขี้ยวและกรงเล็บ

วิธีเอาตัวรอดเวลาโดนจู่โจม	72
วิธีป้องกันตัวจากงูสาม	78
วิธีเอาตัวรอดเวลาเจอหมี	84
วิธีเอาตัวรอดจากสิงโตภูเขา	89
วิธีสลัดให้หลุดจากการระเหย	93
วิธีเอาตัวรอดจากผึ้งพิษคนชาติ	97
วิธีรับมืออวัยวะที่พุ่งเข้าใส่	102

ส่วนที่สาม

วิธีป้องกันตัวที่ดีที่สุด

วิธีชนะการต่อสู้ด้วยดาบ	106
วิธีป้องกันตัวจากการโดนต่อย	110
วิธีป้องกันตัวจากการจู่โจมของโจรสลัด	115
วิธีเอาตัวรอดเมื่อถูกจับเป็นตัวประกัน	120
วิธีเอาตัวรอดจากเหตุจี้เครื่องบิน	124
วิธีตรวจจับระเบิด	130
วิธีเอาตัวรอดจากการประทุง	136
วิธีเอาตัวรอดจากกระสุนปืน	148
วิธีจับโกหก	153
วิธีแยกแยะระหว่างตัวตลกกับตัวอันตราย	158

ส่วนที่สี่

วิธีกระโดดเมื่อตกอยู่ ในสถานการณ์เสี่ยงตาย

วิธีกระโดดจากสะพานหรือหน้าผาลงน้ำ	164
วิธีกระโดดจากตึกลงถึงพึกชยะ	167
วิธีทรงตัวบนหลังการรถไฟที่กำลังวิ่งอยู่ และเข้าไปในตู้โดยสาร	170
วิธีกระโดดออกจากรถที่กำลังวิ่ง	173
วิธีกระโดดจากรถมอเตอร์ไซด์เข้าไปในรถยนต์	175
วิธีกระโดดจากรถยนต์คันหนึ่งไปยังอีกคัน	178

ส่วนที่ห้า

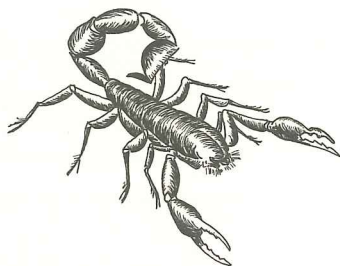
ปัญหาทางเทคนิค

วิธีเอาตัวรอดจากโทรศัพท์มือถือไฟลุก	182
วิธีเอาตัวรอดเมื่อโทรศัพท์มือถือตกแล้ว	185
วิธีหาเส้นทางโดยไม่ใช้ระบบจีพีเอส	188
วิธีเอาตัวรอดจากการโจมตีของโดรน	193
วิธีเอาตัวรอดจากการละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล	198
วิธีเอาตัวรอดเมื่อระบบบ้านอัจฉริยะเริ่มฉลาดกว่าคุณ	206
วิธีเอาตัวรอดจากรถยนต์ไร้คนขับที่สูญเสียการควบคุม	211
วิธีเอาตัวรอดเมื่อเกิดเหตุไฟฟ้าดับครั้งใหญ่	213
วิธีเอาชนะการกลั่นแกล้งในโลกออนไลน์	216
วิธีตรวจสอบข่าวปลอม	218

ส่วนที่หก

สถานการณ์วิกฤติ

วิธีใช้เครื่อง AED เพื่อยื้อชีวิต	222
วิธีเจาะคอเพื่อต่อลมหายใจ	226
วิธีช่วยชีวิตตัวเองถ้าคุณเกิดหัวใจวาย	229
วิธีทำคลอดฉุกเฉินบนเบาะหลังรถ	231
วิธีเอาตัวรอดจากแผ่นดินไหว	235
วิธีเอาตัวรอดจากพายุทอร์นาโด	240
วิธีรับมือกับสายไฟฟ้าแรงสูงที่ร่วงลงพื้น	246
วิธีเอาตัวรอดจากไฟป่า	250
วิธีเอาตัวรอดจากน้ำท่วมฉับพลันหรือเขื่อนแตก	253
วิธีเอาตัวรอดจากสึนามิ	255
วิธีรับมือเมื่อใช้หวัดสายพันธุ์ใหม่ระบาด	258
วิธีเอาตัวรอดจากภัยพิบัติปรมาณู	262
วิธีรับมือกับภาวะเพลียแดด	265
วิธีรักษาแผลหิมะกัด	267
วิธีรับมือเมื่อขาหัก	271
วิธีรับมือกับบาดเจ็บจากการถูกแทงหรือยิง	275



ส่วนที่เจ็ด

วิธีเอาตัวรอดเมื่อออกพญภัย

วิธีเอาตัวรอดจากทรายดูด	284
วิธีเอาตัวรอดกลางทะเล	288
วิธีเอาตัวรอดเมื่อหลงทางอยู่กลางทะเลทราย	293
วิธีเอาตัวรอดเมื่อหลงทางกลางภูเขา	303
วิธีหลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกฟ้าผ่า	308
วิธีตัดแขนหรือขาตัวเอง	315
วิธีเอาชีวิตรอดเมื่อเจอเหตุหิมะถล่ม	318
วิธีเอาตัวรอดเมื่อร่มชูชีพไม่กาง	323
วิธีขึ้นสู่ผิวน้ำเมื่อออกซิเจนในถังหมด	327
วิธีจุดไฟโดยไม่ใช้ไม้ขีด	330
วิธีเอาชีวิตรอดจากภาวะขาดน้ำ	337
วิธีทำให้น้ำบริสุทธิ์	339

ผู้เชี่ยวชาญและแหล่งข้อมูลอ้างอิง	345
-----------------------------------	-----

ประวัติผู้เขียน	359
-----------------	-----