
SERIES: Survival Guide for Change
Survival Guide for Uncertainty
เตรียมพร้อม
รับมือ
เอาตัวรอด
ฟื้นตัว
คู่มือเอาตัวรอดทางการเปลี่ยนแปลง
สิ่งแวดล้อมและเมืองใหญ่
รับมือมลพิษทางอากาศและ PM2.5 • ป้องกันคลื่นความร้อน
จัดการพลังงานในบ้าน • และวิถีชีวิตพึ่งพาตนเองในเมืองใหญ่
อากาศดี เมืองน่าอยู่
PM2.5
เข้าระดับสุขภาพและคุณภาพอากาศ
ป้องกันคลื่นความร้อน และปรับตัวอย่างชาญฉลาด
จัดการพลังงานในบ้านอย่างมีประสิทธิภาพ
พลังงานสะอาดเพื่ออนาคต
วิถีชีวิตพึ่งพาตนเองในเมืองใหญ่
ปกป้องข้อมูล
คัดกรองข้อมูล
รู้เท่าทันสื่อ
ใช้ AI อย่างมีสติ
ปลอดภัย มั่นใจ ก้าวไกลในโลกดิจิทัล
หนังสือเล่มที่ 6 ในซีรีส์ Transformation
MePanyaK

# คู่มือเอาตัวรอดในโลกที่ไม่แน่นอน

## SURVIVAL GUIDE FOR EVERYONE

## เล่ม 6

# สิ่งแวดล้อมและเมืองใหญ่

# Environment & Urban Living Survival

# สารบัญ

**คำนำ**

**บทที่ 1**

เมืองที่สะดวก แต่ไม่ได้แข็งแรงเสมอไป

มองเมืองเป็นเครือข่ายการพึ่งพา

อยู่ต่อหรือออกจากพื้นที่

เครื่องมือ Urban Dependency Map

สิ่งที่เริ่มได้วันนี้และ Reflection

**บทที่ 2**

เมื่อการหายใจต้องมีแผน

มองคุณภาพอากาศจากข้อมูล

ลดการสัมผัสและดูแลสมาชิกกลุ่มเสี่ยง

เครื่องมือ Clean-Air Room Audit

สิ่งที่เริ่มได้วันนี้และ Reflection

**บทที่ 3**

# สารบัญ (ต่อ)

เมืองร้อนขึ้น ร่างกายมีขีดจำกัด

เมื่อความร้อนเกิดพร้อมไฟดับ

ลดความร้อนและดูแลสมาชิกกลุ่มเสี่ยง

สัญญาณที่ต้องขอความช่วยเหลือ

เครื่องมือ Heat Response Card

สิ่งที่เริ่มได้วันนี้และ Reflection

**บทที่ 4**

ชีวิตแนวตั้ง เมื่ออาคารหยุดทำงาน

อาคารคือระบบ ไม่ใช่เพียงที่พัก

แผน 72 ชั่วโมงสำหรับตึกสูง

ทางหนีไฟและผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ

อยู่ต่อหรือออกจากอาคาร

เครื่องมือ High-Rise 72-Hour Plan

สิ่งที่เริ่มได้วันนี้และ Reflection