

こう しゅ のう ぎょうしょく しゅ じゅう じ がい こく じん ぎ のう じっしゅうせい  
耕種農業職種 に従事する外国人技能実習生の  
あん ぜん けん こう かく ほ む  
安全と健康確保に向けて

สำหรับความปลอดภัยและสุขอนามัยของการเกษตรของ  
ผู้ฝึกงานด้านเทคนิคต่างชาติ



ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายต้องร่วมมือกันในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีสำหรับผู้ฝึกงานด้านเทคนิค ที่จะเรียนรู้ถึงทักษะ  
ต่างๆ โดยปราศจากการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยขณะปฏิบัติงานที่ประเทศญี่ปุ่น  
ระหว่างที่ผู้ฝึกงานด้านเทคนิคอยู่ประเทศญี่ปุ่น

## ทำความเข้าใจในพื้นฐานของความปลอดภัยและสุขอนามัย

- 作業手順確認
- 作業指示の遵守
- 不安全行動をしない
- 職務に専念
- 健康診断受診
- 規則正しい生活 (食事・睡眠・運動)
- 技能等を修得
- 日本語修得



- ทบทวนขั้นตอนการปฏิบัติงาน
- ปฏิบัติตามใบสั่งงาน
- ไม่กระทำการที่เป็นอันตราย
- ทุ่มเทกับหน้าที่งาน
- การตรวจสอบสุขภาพ
- การใช้ชีวิตประจำวันอย่างถูกต้อง (การกิน, การนอน, การออกกำลังกาย)
- เรียนรู้ถึงทักษะต่างๆ
- เรียนรู้ภาษาญี่ปุ่น



墜落防止に気を付ける！

ใช้ความระมัดระวังเพื่อป้องกันการลื่นล้ม



不安全行動をしない！

ไม่กระทำการที่เป็นอันตราย



必要な資格を取得！

สิทธิในการรับใบรับรองที่จำเป็น

สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมและอุปกรณ์ป้องกันเพื่อความปลอดภัยในการป้องกันตัวเอง

(だらしない服装は危険の元)

(เสื้อผ้าที่หลวมและไม่รัดกุมสามารถทำให้เกิดสถานการณ์อันตรายได้)



ถูกต้อง



ผิด



● 決められた保護具は必ず着用する

・ 作業手順を守ろう

・ いつも点検を忘れずに

● ควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันที่กำหนดให้ไว้อยู่เสมอเพื่อความปลอดภัย

• ทำตามขั้นตอนการปฏิบัติงานที่กำหนด

• อย่าลืมตรวจทานตามรายการตรวจสอบทุกครั้ง



ปฏิบัติตามกฎเบื้องต้น4S ในการทำงานเพื่อความปลอดภัย  
(จัดรวบรวม/เก็บวางเรียบร้อย/โล่ง/สะอาด)

ทำความสะอาดอุปกรณ์และเครื่อง  
มือการเกษตรในที่ที่กำหนดไว้ให้  
ทำความสะอาด

หุ้มท่อไอน้ำทุกชั้น



ตระหนักและปฏิบัติตามกฎระเบียบ  
4S นี้ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่จะเข้าถึง  
วัฒนธรรมความปลอดภัยของญี่ปุ่น

การเตรียมงานล่วงหน้าจะทำให้การทำงานราบรื่นตลอด 1 วัน

ทบทวนแผนงาน



ใช้อุปกรณ์เพื่อป้องกัน  
ความปลอดภัยและ  
เครื่องมือป้องกันต่างๆ  
ที่เหมาะสม

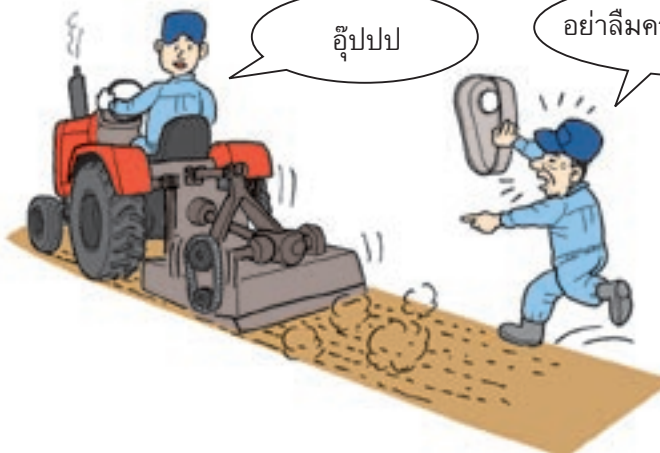
เสียงการเป่า  
นกหวีด  
..... ปัดตดต



เมื่อทำงานร่วมกับผู้  
อื่น ควรต้องทำงานตาม  
สัญญาณที่คุณได้รับ

อู๊ปป

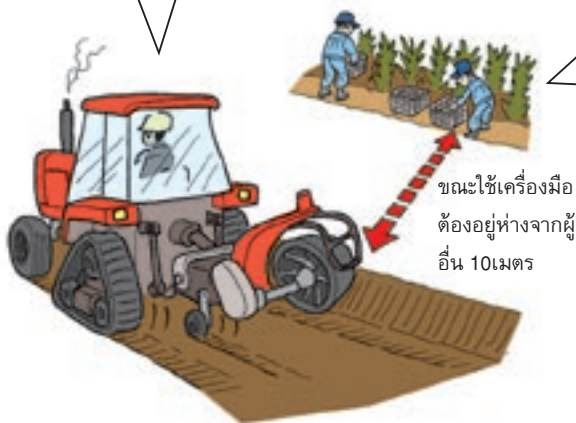
อย่าลืมหอกฝาคูลูกกลับคืน



ต้องไม่ลืมที่จะหอกฝาคูลูก  
ซึ่งเอาออกไปกลับเข้าที่  
ก่อนที่จะเดินเครื่องจักร  
ทำงาน

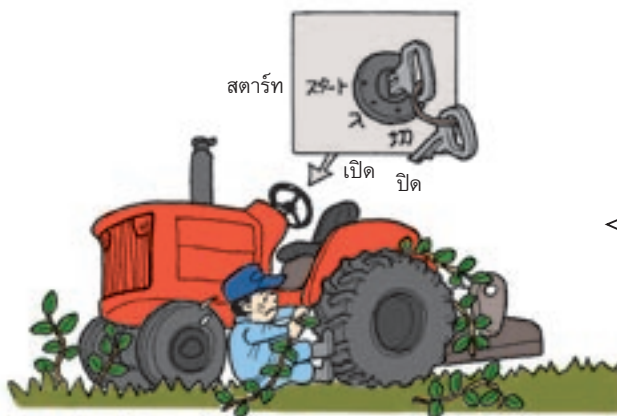
## ควรระมัดระวังเมื่อใช้เครื่องจักรกลเกษตรในฟาร์ม

ถ้าคุณต้องการจะพูดกับคนขับ  
เครื่อง ให้เรียกคนขับที่ด้านหน้า  
ของรถ



เมื่อได้รับมอบหมายให้ช่วยทำงาน  
ในการเดินเครื่องแทรกเตอร์ หรือ  
เพราะปลุก ไนโร้ หรือหว่านเมล็ด  
พันธ์ อย่าเข้าใกล้เครื่องจักรหรือ  
สายพานลำเลียงที่กำลังเดินเครื่อง  
อยู่ (เครื่องจักรกำลังทำงานอยู่)

ผู้ที่ได้รับมอบหมายเท่านั้น  
ที่เป็นผู้ใช้เครื่องมือ



ถ้าเครื่องจักรเกิดเหตุขัดข้อง  
ให้รอจนกว่าเครื่องยนต์หยุด  
ก่อน แล้วค่อยจับแก้ไข



## ใช้ความระมัดระวังเพื่อป้องกันการตกจากกระบะรถบรรทุก



อย่ากระโดดขึ้นหรือลงจาก  
กระบะรถบรรทุก เพราะจะ  
ทำให้บาดเจ็บได้

ในวันที่ฝนตกและวันที่อากาศ  
ไม่เอื้ออำนวย รองเท้าบูท  
อาจทำให้ลื่นเมื่อมีโคลนติด  
รองเท้า ให้ใช้ความระมัด  
ระวังในขณะที่ปฏิบัติงานโดย  
ไม่ให้ลื่นจากหลังรถบรรทุก

ขณะที่กำลังบรรจุของ ต้องระวังมือคุณจากเครื่องจักร  
และระวังเท้าและขาที่จะติดไปในสายพานลำเลียง



## ควบคุมการใช้ใบมีดด้วยความระมัดระวังอย่างมาก



ใส่เสื้อสำหรับป้องกัน โดยเฉพาะ ขณะทำงานกับเครื่องตัด เพื่อเป็นการป้องกัน



เคลียร์กระป๋องเปล่าและวัตถุอื่นๆ ให้เรียบร้อย ก่อนใช้เครื่องตัด

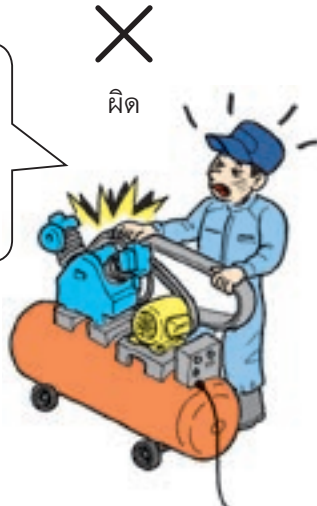


ยืนด้านหน้าเครื่องตัดขณะมีคนหนึ่งคนได้ใช้ใบมีดอยู่ และใช้วิธีที่ปลอดภัยเท่านั้น เพื่อดูแลพวกเขาเหล่านั้น



# ใช้ความระมัดระวังเพื่อป้องกันการติดไปกับเครื่องจักรที่ขับเคลื่อนอยู่

อย่าโยกย้ายอุปกรณ์  
ความปลอดภัย (ฝา  
ครอบ) จนกว่าจะได้  
รับคำสั่ง

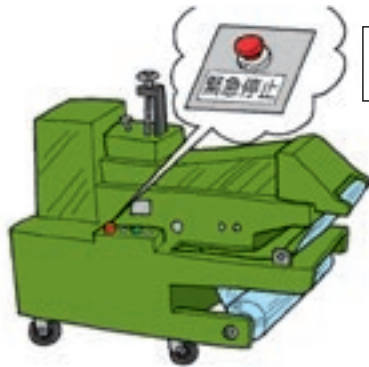


อย่าแตะต้องสวิตช์ไฟ ขณะที่เครื่องจักร  
เกิดกระแสไฟฟ้าดับหยุดทำงาน

อยู่ระหว่างการ  
ซ่อมแซม ห้ามใช้



ตัวอย่างการบังคับปุ่มสวิตช์เป็นภาษาไทย  
(เครื่องห่อของอัตโนมัติ)



ปุ่มหยุดฉุกเฉิน

ถ้าอุปกรณ์เครื่องจักร  
ดับลง ก่อนอื่นให้ปิด  
สวิตช์



ต้องมั่นใจว่าสายไฟ  
ไม่กีดขวางทางเดิน

เครื่องมือที่ใช้งานได้สะดวกง่าย ย่อมมีความอันตราย อย่าประมาท



ถูกต้อง

ระวังมองเสาเมื่อวาง  
บันไดกับพื้น



ประมาณ 70 องศา



ไม่ถูกต้อง



ถูกต้อง



จุกล็อก



ไม่ถูกต้อง



ต้องยึดจุกล็อกขาบันไดให้เข้าที่ก่อนทุกครั้ง  
อย่ายืนบนบันไดชั้นบนสุดขณะปฏิบัติงาน  
สำหรับพื้นที่ที่อ่อนนุ่มต้องวางขาตั้งให้มั่นคงก่อนที่จะขึ้นบนบันได

ใช้ความระมัดระวังเพื่อป้องกันตนเองจากการฉีดพ่นสารเคมีเกษตร

さん ぶ じ そ う び  
散布時の装備

ใส่อุปกรณ์ป้องกันขณะฉีดพ่นสารกำจัดศัตรูพืช



## ใช้ความระมัดระวังเพื่อป้องกันไข้ที่เกิดจากการรับความร้อนมาก เมื่อทำงานกลางแจ้งหรือในเรือนกระจก

### วิธีการป้องกันไข้ที่เกิดจากการโดนความร้อนมาก

วิธีที่สำคัญที่สุดในการป้องกันไข้ที่เกิดจากการโดนความร้อนมากคือ(การดื่มน้ำเสริม)  
และ(การหลีกเลี่ยงจากความร้อน)



#### ใส่ชุดป้องกันความร้อน

- สวมหมวก
- ใส่ชุดที่ระบายอากาศได้ดี



#### ดื่มน้ำและเครื่องดื่มน้ำเกลือแร่เสริม

- ดื่มน้ำและเครื่องดื่มน้ำเกลือแร่ให้บ่อยครั้งเท่าที่จะทำได้เพื่อป้องกันการเสียน้ำ
- หลีกเลี่ยงการทำงานขณะที่อุณหภูมิสูง
- พักบ่อยๆ

#### ปรับสภาพแวดล้อมในห้องเพื่อป้องกันไม่ให้เป็นไข้จากการได้รับความร้อน

- ทำระบบระบายอากาศในเรือนกระจก, โรงนา และสถานที่อื่นๆ
- ป้องกันไม่ให้อุณหภูมิเพิ่มสูงขึ้นโดยเพิ่มร่มเงาและใช้วัสดุฉนวนกันความร้อนในการสร้าง



### การรักษาไข้ที่เกิดจากการโดนความร้อนมาก



1. เคลื่อนย้ายไปยังสถานที่ที่เย็นสบาย
2. ถอดเสื้อผ้าออกและทำให้ร่างกายเย็นลง
3. ดื่มน้ำและเครื่องดื่มน้ำเกลือแร่เสริม
4. โทรเรียกรถพยาบาลทันทีเมื่อผู้ป่วยไม่สามารถดื่มน้ำได้เองหรือหมดสติ



ระวังการเคลื่อนย้ายของหนักหรือการทำงานในท่าที่ไม่  
ปกติเป็นสาเหตุทำให้ปวดหลังได้

ひざより低い荷を持ち  
あがる時は腰を落して  
かむหลังลงขณะยกของที่วาง  
อยู่ระดับที่ต่ำกว่าเข่า



に からだ ちか  
荷を体を近づける  
ยืนใกล้กับของขณะยกของขึ้น



うんばんだいしゃ  
運搬台車があれば  
りよう  
利用する

ใช้รถเข็นเมื่อสามารถใช้ได้



てきぎょう くふう ひつよう  
手作業の工夫も必要

หาวิธีที่ดีที่สุดในการขน  
สัมภาระ เมื่อต้องยกเอง



いちど はこ こわ  
一度に運ばず小分けして  
はこ  
運ぶことも

ให้แบ่งของที่ต้องขนย้ายที่มีจำนวนมากในการ  
ที่จะแบกหรือยกไป ไม่ขนย้ายในครั้งเดียว



## ให้เพิ่มความระมัดระวังอย่างมากขณะที่ขี่จักรยานในที่มืด

จักรยานต้องทำตามกฎระเบียบ คือ  
 ขับขี่บนทางถนน อาจบางกรณีขับขี่  
 บนทางเดินเท้าข้างถนน

กฎหมายการขับขี่จักรยานของญี่ปุ่นกำหนดให้  
 จักรยานเป็นยานพาหนะแบบเล็ก ทางที่มีการ  
 แยกทางถนนและทางเท้าโดยเฉพาะไว้ จักรยาน  
 ต้องปฏิบัติตามกฎจราจรโดยขับขี่บนทางถนน  
 ที่กำหนดไว้



จราจรทางถนนขับขี่ทางด้านซ้าย



จักรยานจะต้องขี่ชิดทางด้านซ้ายของถนนเสมอ

บนทางเท้ายานพาหนะต้องให้ทางคน  
 เดินเท้าก่อน ถ้าต้องขี่บนทางเท้าให้  
 ขับช้าๆชิดไปทางฝั่งถนน

บนทางเท้าต้องขับขี่ช้าๆเพื่อที่จะหยุดรถได้ทัน  
 ทั่วๆไป หรือต้องหยุดถ้ามีคนเดินผ่านโดยต้องไม่  
 กีดขวางทางคนเดินเท้า



ทำตามกฎระเบียบความปลอดภัย

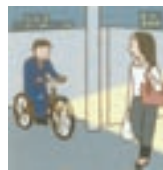
ห้ามขับขี่รถยนต์หลังดื่มแอลกอฮอล์

จักรยานก็ห้ามขี่หลัง  
 ดื่มแอลกอฮอล์ด้วย  
 เช่นเดียวกัน



ต้องเปิดไฟเมื่อขี่ในตอนกลางคืน

ควรต้องติดไฟทั้งด้าน  
 หน้าและหลัง (หรือสี  
 สะท้อนแสง)



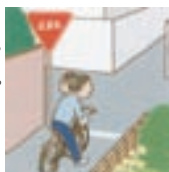
ปฏิบัติตามกฎไฟจราจร

ผู้ขี่จักรยานต้องปฏิบัติตามกฎไฟจราจร, ถ้า  
 มีสัญญาณไฟจราจร  
 สำหรับ (คนเดินเท้า  
 และ ผู้ขี่จักรยาน) ผู้  
 ขี่ก็ต้องปฏิบัติตาม  
 สัญญาณนี้



หยุดชั่วคราวทุกที่เป็นสี่แยก เพื่อดูความ  
 ปลอดภัยว่ามีรถมาหรือไม่

ปฏิบัติตามป้ายจราจรให้  
 รถหยุด และหยุดรถก่อน  
 ออกจากซอยเมื่อถึงถนน  
 ใหญ่ ต้องตรวจสอบทุกครั้ง  
 ว่ามีรถมาหรือไม่ก่อนจะ  
 ขี้ออกไป



ห้ามขับขี่ขณะใช้โทรศัพท์

หยุด!

ห้ามก้าวร่่มถือในขณะที่ขี่



○ เมื่อเดินหรือขี่จักรยานในตอนกลางคืนหรือในที่มืด ต้องแน่ใจว่าคุณใส่เสื้อในสีที่คน  
 อื่นสามารถมองเห็นได้

เข้าใจถึงภาษาและวัฒนธรรมเพื่อที่จะทำให้ประสบการณ์การฝึกงานสนุกมากยิ่งขึ้น

พยายามทำตัวคุณให้เข้ากับขนบธรรมเนียมของญี่ปุ่น และเรียนรู้วิธีการทำงานแบบคนญี่ปุ่นอย่างรวดเร็วเท่าที่จะเป็นไปได้

คุณเป็นตัวอย่าง  
นี่คือวิธีที่คุณจะทำ

เข้าใจแล้ว!



ถ้าคุณไม่เข้าใจคำสั่งที่ได้รับมา อย่าเก็บ  
เงียบไว้หรือปล่อยเฉย ให้ถามจนกว่าคุณ  
จะเข้าใจมันจริงๆ

อย่าประมาทเมื่อคุณเริ่มคุ้นเคยกับการ  
ทำงาน จะต้องมีความระมัดระวังกับงานของคุณ  
โดยปฏิบัติตามข้อกำหนดเพื่อความ  
ปลอดภัย

あふない!  
ระวัง!



さわらな!  
อย่าจับ!



はいるな!  
อย่าเข้าไป!



おちる!  
หล่นลงมา!



いくな!  
อย่าไป!



くるな!  
อย่าเข้ามา!



ตรวจสอบอ่านป้ายผลลาก  
ของเครื่องจักรการเกษตร  
เพื่อความปลอดภัย  
อันตราย ข้อควรระวัง คำเตือน



พยายามฝึกฝนเรียนรู้ภาษาญี่ปุ่นทุกวัน  
เพื่อที่จะได้เข้าใจคำสั่งและคำอธิบายภาษา  
ญี่ปุ่นได้

## ตรวจร่างกายคุณเองทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ

Let's CHECK!

### ใบตรวจสอบสุขภาพร่างกายและจิตใจ

เลือกข้อที่เกิดกับคุณภายในเดือนล่าสุดที่ผ่านมา

1. รู้สึกหงุดหงิด	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
2. รู้สึกกระวนกระวาย	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
3. รู้สึกกระสับกระส่าย	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
4. รู้สึกหดหู่	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
5. นอนไม่หลับ	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
6. รู้สึกร่างกายไม่ค่อยดี	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
7. ไม่มีสมาธิ	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
8. ทำผิดพลาดบ่อย	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
9. รู้สึกง่วงนอนอย่างมากขณะปฏิบัติงาน	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
10. รู้สึกไม่มีแรงกระตุ้น	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
11. รู้สึกไม่สดชื่น (ยกเว้นหลังการออกกำลังกาย)	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
12. รู้สึกไม่สดชื่นในการตื่นนอนตอนเช้า	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)
13. เหนื่อยง่ายกว่าเมื่อก่อน	<input type="checkbox"/> ไม่เคย (0)	<input type="checkbox"/> บางครั้ง (1)	<input type="checkbox"/> บ่อยครั้ง (3)

รวมคะแนนตัวเลขทั้งหมดของในวงเล็บ ( )

รวมทั้งหมด                      คะแนน



ผลการประเมิน                      ระดับความอ่อนล้าของคุณคือ...

0-4 คะแนน ระดับ1	5-10 คะแนน ระดับ2	11-20คะแนน ระดับ3	21คะแนนขึ้นไป ระดับ4
ต่ำ	ค่อนข้างสูง	สูง	สูงที่สุด!

➔ บุคคลที่ได้ระดับ 3 และ 4 ต้องควรระวังอย่างมาก



## ต้องเตรียมพร้อมสำหรับสถานการณ์ฉุกเฉิน จะไม่ต้องเสียใจเพราะได้เตรียมพร้อมแล้ว

### ● ก่อนอื่นโทรศัพท์เรียกรถพยาบาล (โดยโทรหมายเลข 119)

1. บอกพนักงานรับโทรศัพท์ ในตำแหน่ง (ที่อยู่) ของคุณ
2. อธิบายถึงสถานการณ์ (เมื่อไหร่ ที่ไหน มีอะไรเกิดขึ้นกับใคร และกำลังอยู่ในสถานการณ์ใด)



### ● การปั๊มหัวใจ

ถ้าคนหมดสติ หรือไม่ตอบสนองเมื่อเรียกและเขย่าไหล่เขาด้วยเสียงที่ดัง ทั้งในรายที่ไม่หายใจ หรือหายใจผิดปกติ หรือ มีอาการชักเกร็ง ให้ทำการปั๊มหัวใจไปเรื่อยๆ จนกระทั่งรถพยาบาลจะมาถึง

**1** วางผู้ป่วยลงโดยให้นอนหงาย ผู้ปฐมพยาบาลให้นั่งลงใกล้ๆบริเวณอกของผู้ป่วย

**2** ตำแหน่งที่ปั๊มหัวใจ คือตำแหน่งกลางครึ่งหนึ่งของกลางกระดูกหน้าอก (จุดกึ่งกลางของหน้าอก)

**3** ใช้แรงกดให้เหมาะสมในการกดที่อก กดระดับ 5 ซม. เป็นอย่างน้อย กดในแนวตั้งฉาก แล้วผ่อนแรงกด จะทำให้กระดูกหน้าอกกลับเข้าตำแหน่งเดิม จึงเริ่มกดใหม่ได้ ทำซ้ำกันหลายครั้ง

**4** การกดนวดปั๊มหัวใจ จะรวดเร็วจังหวะสม่ำเสมออัตราเร็ว อย่างน้อย 100 ครั้งต่อนาที หรือมากกว่า 100 ครั้งต่อนาที

มากกว่า 100 ครั้ง

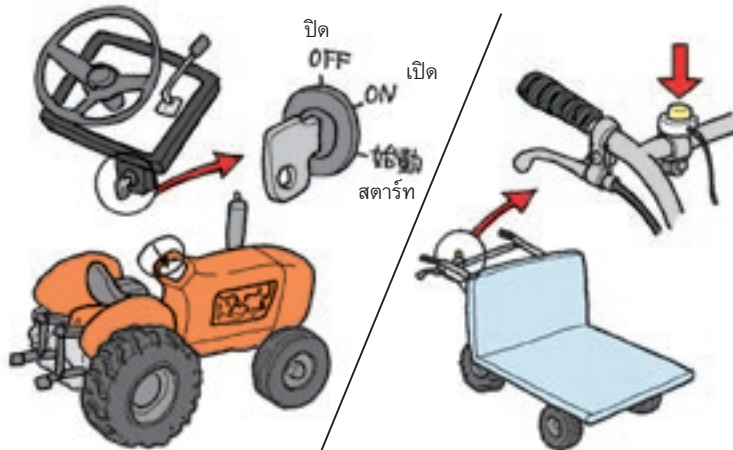
**5** อย่าหยุดการปั๊มหัวใจ ถ้ามีผู้ช่วยชีวิตมากกว่า 1 คน ให้ผลัดเปลี่ยนกันช่วยเหลือคนละ 1-2 นาทีโดยไม่หยุดการช่วยเหลือ

**ข้อสำคัญ**  
ให้เริ่มทำการปั๊มหัวใจให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะมันสำคัญมากในการทำให้หัวใจกลับมาเต้นอีก ใน ทุกนาที และนาทีที่ถัดไป

### ● คุณต้องเก่งรู้วิธีที่จะหยุดเครื่องจักรเมื่อเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน

โดยต้องรู้ถึงชนิดของเครื่องจักร สร้างผลผลิตเมื่อไร และตำแหน่งปุ่มปิดเครื่องจักรฉุกเฉินว่าอยู่ที่ใด โดยต้องเรียนรู้ให้เก่งต่อวิธีหยุดเครื่องจักรแต่ละชนิดที่ใช้

### ● ปุ่มปิดเครื่องจักร และวิธีการปฏิบัติ



# ใช้ความระมัดระวังในการป้องกันไฟไหม้บ้าน

## ◎ 防火の心得

กฎระเบียบเพื่อป้องกันการเกิดไฟไหม้



ต้องมั่นใจว่าได้ดับบุหรี่ก่อนทิ้งในถังทิ้งที่เหมาะสม

寝たばこは絶対にやめる  
ไม่สูบบุหรี่บนที่นอน

火気使用場所の整理整頓

เก็บจัดของบริเวณที่จะทำงานเกี่ยวกับไฟ ให้เรียบร้อยและสะอาด



ストーブの周りには物を置かない  
ไม่วางของใกล้บริเวณรอบๆเตา



調理中はコンロから離れないようにする

ไม่ละทิ้งไป ขณะปรุงอาหารไว้บนเตา



コンセントの掃除を心がけタコ足配線はしない

ต้องหมั่นทำความสะอาดอุปกรณ์จ่ายไฟฟ้า และไม่เสียบปลั๊กมากกว่า 1 อุปกรณ์กับปลั๊ก 1 ตัว



ต้องมีสติ

消火器の使い方  
方を覚える

ศึกษาวิธีการใช้เครื่องดับเพลิง



万が一に備えて避難経路を確認しておく

รู้ว่าทางออกหนีไฟ  
ฉุกเฉินอยู่ที่ไหนในกรณีที่เกิดเหตุเพลิงไหม้

**JITCO**

กิจการภายใต้ความดูแลของกระทรวงสาธารณสุข  
พิมพ์เมื่อ มีนาคม 2013 (พ.ศ.2556)