

КАК ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД И НЕ НАВРЕДИТЬ ЗДОРОВЬЮ



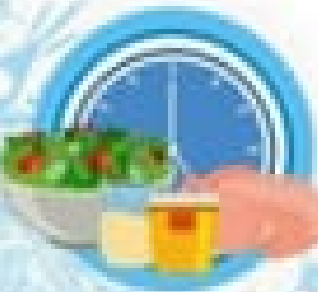
ПРИОБРЕТЕНИЕ ПРОДУКТОВ

- Приобретайте любые продукты только с длительным сроком хранения
- Обращайте внимание на сроки годности, состав продукта, условия хранения
- Приобретайте продукты питания только в проверенных местах торговли



ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛАНД И КРАШЕНЫЕ ПРОДУКТЫ

- Опасные для здоровья могут стать многокомпонентные салаты (блюда, которые состоят из множества ингредиентов с добавлением из сметаны или майонеза, кондитерские изделия с кремом, полуфабрикаты из рубленого мяса)
- Готовьте салаты, блюда из рубленого мяса, колбасы в небольших количествах
- Тщательно промывайте проточной водой и обрабатывайте кипятком зелень, овощи, фрукты
- Соблюдайте условия хранения продуктов и не забывайте про сроки годности
- Крашете торты и пирогиные в холодильнике
- Не крашете суповые блюда и горячий суп или рыбный суп
- Не крашете заправленные салаты больше суток в холодильнике
- Не смешивайте свежемороженную ледяную с остальными ингредиентами
- Не крашете скоропортящиеся продукты при комнатной температуре (мясо, молоко и др.)



ПРАЗДНИЧНЫЕ ЗАСТАВЫ

- Не садитесь за стол празднично. 31 декабря не стоит пропускать завтрак, обед и ужин
- Не стремитесь попробовать все блюда, чем разнообразнее пища, тем больше нагрузка на организм
- Соблюдайте очередность блюд. Сначала салат, затем более сытные варианты и гарниры. Не употребляйте холодные блюда после горячих
- Не докладывайте за столом с одной или двух
- Не докладывайте еду сверхразмерными порциями и умеренно употребляйте алкоголь
- Заменяйте торты и пирогиные фруктовыми салатами и желе
- Не перекусывайте огромными фастфудскими порциями.

КАК ВЫБРАТЬ СЛАДКИЙ ПОДАРОК ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Сладкие подарки стоит приобретать в проверенных торговых точках
- Проверьте состав на содержание сахара, жира, молока и др.
- Лучшим вариантом для сладкого подарка ребенку подарит печенье, шоколадные конфеты, зефир и пастила

БЕЗОПАСНЫЙ САНОТ

- Приобретать перепоночную резинку необходимо в специализированных отделах и магазинах
- Используйте перепоночные изделия только по назначению и в соответствии с инструкцией
- Перепоночная резинка применяется только лицам до 18 лет
- Не используйте перепоночные изделия, если упаковка повреждена или истек срок годности

КОРЬ - ЭТО ОПАСНО



источник заражения



путь передачи:
воздушно-капельный

Симптомы



температура
38-40°C



светобоязнь,
конъюнктивит



грубый сухой
кашель, насморк



резкая слабость,
головная боль



отсутствие
аппетита



осиплость
голоса

2-4
день болезни

На слизистой щёк
появляются беле-
соватые пятна

3-5
день болезни

За ушами, на шее,
лице появляется
красная сыпь

6-7
день болезни

Сыпь распростра-
няется по всему
телу. На лице пят-
на темнеют

Осложнения

- энцефалит
- менингит

- пневмония
- трахеобронхит

- отит
- стоматит

- гепатит
- лимфаденит

! ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ
ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ И ОТСУТСТВИИ ПРИВИВКИ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ - ПОЧТИ 100%

МЕНИНГОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ



Менингококковая инфекция – опасная для жизни, часто молниеносная инфекция, вызываемая менингококком (*Neisseria meningitidis*)

Симптомы зависят от формы инфекции:



менингококковый назофарингит:
лихорадка, слабость, головная боль, насморк



менингококковый сепсис:
лихорадка, головная боль, бледность кожи, рвота, сыпь на коже, похожая на кровоизлияния



менингококковый менингит:
сильнейшая головная боль, светобоязнь, тошнота, повторная рвота, напряжение мышц шеи



Источник инфекции:

- больной человек
- носитель

Как передается

воздушно-капельно при тесном контакте, когда расстояние между людьми составляет менее 1 метра

Менингококк неустойчив во внешней среде, быстро погибает при перепадах температуры и влажности, воздействии ультрафиолета и дезинфицирующих средств

Лучшая защита от менингококковой инфекции – вакцинация!



Схема вакцинации:

Детям с 9 до 23 месяцев – 2 введения вакцины с интервалом не менее 3 месяцев
Детям с 2-х лет и взрослым – 1 введение



Вакцинация против менингококковой инфекции проводится в рамках национального календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям и в рамках региональных календарей профилактических прививок



О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО ВАКЦИНАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 60+



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



Люди пожилого возраста оказываются в зоне особого риска при заболевании коронавирусной инфекцией. У пожилых гораздо чаще развиваются осложнения: пневмонии, тромбозы, тромбозмболии, инсульты, инфаркты. Эти осложнения нередко приводят к самым печальным исходам. Поэтому на сегодняшний день не вызывает сомнения, что вакцинация против COVID-19 населения старше 60 лет необходима и должна проводиться в первую очередь.

Каковы особенности вакцинации пожилых?

Принципиальных особенностей вакцинации пожилых нет. Как и в другом возрасте, прививаться необходимо при отсутствии признаков острого заболевания (ОРВИ, гриппа, острой кишечной инфекции и т.д.) и обострений хронической патологии. После перенесенного COVID-19 вакцинацию или ревакцинацию нужно проводить через 6 месяцев, если нет противопоказаний. При наличии серьёзных сопутствующих заболеваний (например, сахарного диабета, онкологического заболевания, сердечной недостаточности) перед вакцинацией посетите лечащего врача.

Что нужно знать о самой процедуре и самочувствии? Есть ли отличия от того, как молодые переносят прививку?

Перед вакцинацией специально обученный медицинский персонал уточнит отсутствие противопоказаний. Вакцинация не показана при острых заболеваниях (ОРВИ, острых кишечных инфекциях и других), обострениях хронических заболеваний, ранее отмеченных тяжелых аллергических реакциях, тяжелых поствакцинальных осложнениях на введение предыдущей дозы. Препарат вводится внутримышечно в область плеча. В большинстве случаев никаких побочных действий не проявляется. Может быть болезненность, зуд, отечность, покраснение в области введения, повышение температуры тела, слабость, ломота в мышцах и суставах. Как правило, все симптомы проходят в течение 1-3 дней. В целом, из-за возрастных особенностей иммунного ответа, люди старше 60 лет легче переносят прививку, чем молодые.

Говорят, у пожилых медленнее формируется иммунный ответ?

Среди людей в возрасте старше 60 лет чаще

встречаются случаи замедленного и недостаточного формирования иммунного ответа из-за возрастных физиологических особенностей. Этому способствуют недостаток физической активности и недостаточное время пребывания на свежем воздухе, заболевания желудочно-кишечного тракта, дефицит витаминов и минералов. В случаях выявления иммунодефицитных состояний необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

Как прививаться, если есть хронические заболевания – диабет, сердечно-сосудистые и т.д.?

Любые хронические заболевания являются дополнительным показанием для проведения вакцинации. Прививку нужно делать в фазе ремиссии, когда нет обострения, подобрана схема терапии.

Как сочетается вакцина и прием лекарств? Есть ли препараты, которые принимает пожилой человек, которые могут ослабить действие вакцины?

Препаратов, которые нельзя совмещать с вакцинацией, не существует. В большинстве случаев необходимо продолжить приём лекарств по той схеме, которая была подобрана ранее. Однако, некоторые средства могут снижать выработку иммунного ответа: это цитостатики и кортикостероиды, которые нередко назначаются на длительное время при ревматологических и онкологических заболеваниях. Пациентам, получающим такую терапию, нужно обязательно перед вакцинацией посетить лечащего врача, который, уточнит отсутствие противопоказаний и, при возможности, скорректирует дозы.

Как прививаться пожилым, если уже переболел?

Если пожилой человек уже болел COVID-19, то риск заболеть вновь возрастает через полгода. Поэтому

всем переболевшим, через 6 месяцев после получения отрицательного результата ПЦР-теста, следует провести вакцинацию. Если коронавирусная инфекция не была подтверждена, то вакцинацию необходимо проводить сразу после выздоровления.

Нужна ли прививка от гриппа? Или только от ковид? Говорили раньше, вакцина от ковид будет совмещена с вакциной от гриппа.

Помимо вакцинации против коронавируса, пожилым людям обязательно нужно прививаться от гриппа, поскольку каждая из вакцин вызывает выработку специфических антител против определенных вирусов и лишь немного повышает сопротивляемость к другим инфекциям. Возможно введение вакцин от коронавируса и от гриппа в один день, но в разные места. При невозможности вакцинации в один день интервал между введением разных вакцин должен быть не менее 1 месяца. Сейчас идут исследования вакцины, которая содержит компоненты обоих вирусов. Если эффективность и безопасность будет подтверждена, то мы получим возможность вакцинироваться одновременно против гриппа и коронавируса.

До какого возраста можно делать прививки пожилым? В 80-90 лет можно?

Вакцины против COVID-19 можно вводить, начиная с 18 лет, без каких-либо других возрастных ограничений. Учитывая статистику о высокой летальности от COVID-19 среди пациентов старше 80 лет, такой возраст является дополнительным показанием для вакцинации.

О чем нужно помнить после вакцинации?

Вакцинация значительно снижает риск заболевания, тяжелого течения и летальных исходов, но не исключает полностью. Поэтому вакцинированным

гражданам необходимо по-прежнему применять все меры для неспецифической профилактики. Иммунный ответ после вакцинации формируется постепенно, в течение 42-45 дней после введения первой дозы двухкомпонентных вакцин. То есть, в этот период защитного действия вакцины еще нет и нужно особо тщательно соблюдать правила безопасности: по возможности, сократить до минимума посещения различных учреждений, торговых объектов, других мест скопления людей. В помещениях вне дома и в транспорте необходимо пользоваться защитной маской, соблюдать социальную дистанцию, чаще мыть руки, использовать антисептические средства.

Нужна ли пожилым ревакцинация, если есть антитела?

Ревакцинация необходима, независимо от уровня антител, поскольку, по результатам проведенных исследований, через 6 месяцев происходит достаточно быстрое снижение иммунной защиты до значений, которые уже не обеспечивают надёжной профилактики. Введение дополнительной дозы при ревакцинации уже через несколько дней даёт выраженный рост уровня антител и активизирует защиту от COVID-19.

Что делать, если все-таки заболел после прививки?

Если после прививки появились признаки респираторной инфекции, то следует оставаться дома, вызвать врача и выполнять все его рекомендации. В случае подтверждения COVID-19 лечение не имеет принципиальных отличий и должно быть начато как можно быстрее.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Роспотребнадзор напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания ребенка гриппом, ОРВИ или новой коронавирусной инфекцией в школе

1. Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки. Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, покашлял или чихнул. Кроме того, они пригодятся чтобы протереть рабочее место / парту / компьютерную технику.

2. Обратите внимание на одежду ребенка. В одежде для школы, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям.

3. Не забывайте про сменную обувь. Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в легкой сменной обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.

4. Внимательно следите за самочувствием ребенка. При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.

5. Объясните ребенку, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в школу, – это важная процедура, которая помогает блокировать распространение вирусных заболеваний. Если температура будет выше 37° С, ребенку окажут необходимую медицинскую помощь.

6. Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании. Необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

7. Напомните детям о важности мытья рук – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.

8. Объясните ребенку, как правильно мыть руки. Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намывать – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.

9. Правильное питание – основа здоровья ребенка. Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.

10. Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз, простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.

11. В перерывах между уроками, когда в классе нет детей, необходимо организовать сквозное проветривание. Помните, что недостаток свежего воздуха ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

12. Предложите детям делать физкультминутки во время урока. Физкультминутки можно делать через 25-30 минут после начала урока, чтобы размять мышцы рук, плечевого пояса, туловища, сделать упражнения на дыхание, гимнастику для глаз и просто улыбнуться друг другу. Такие небольшие перерывы помогут детям чувствовать себя лучше, сохранить высокую работоспособность, а значит и успешно освоить материал урока.

Будьте здоровы!





РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРОФИЛАКТИКА КОРИ

КОРЬ – высококонтагиозное острое инфекционное вирусное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем. Характеризуется высокой температурой (до 40,5 °С), воспалением слизистых оболочек полости рта и верхних дыхательных путей, конъюнктивитом и характерной пятнисто – папулёзной сыпью кожных покровов.



При кори возможны осложнения, связанные с работой центральной нервной системы, дыхательной системы и желудочно-кишечного тракта: ларингит, круп (стеноз гортани), бронхит, трахеит, отит, синусит, первичная коревая пневмония, коревой энцефалит, гепатит, лимфаденит и другие.



Наиболее эффективной мерой профилактики кори является иммунизация.
Помните, что ваше здоровье и здоровье ваших детей в ваших руках!



Подробнее на
www.rospotrebnadzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ЭВИ)

Повсеместно распространенное инфекционное заболевание, вызываемое вирусами Enterovirus. Энтеровирусы устойчивы во внешней среде, хорошо переносят низкие температуры: в условиях холодильника они сохраняются в течение нескольких недель, в водопроводной воде – до 18 дней, в речной воде – около месяца, в очищенных сточных водах – до 2 месяцев

ФАКТОРЫ ПЕРЕДАЧИ ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Факторами передачи инфекции могут быть сырая вода и приготовленный из неё лед, недостаточно обработанные овощи, фрукты, зелень, грязные руки, игрушки и другие объекты внешней среды, загрязненные энтеровирусами

ПРАВИЛА, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ



Мыть руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после смены подгузника у ребенка



Тщательно мыть фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пить воду только гарантированного качества: бутилированную промышленного производства или кипяченую



Избегать контактов с людьми с признаками инфекционных заболеваний, с сыпью, температурой, кашлем и другими симптомами



Купаться только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды



Родителям необходимо следить за детьми во время купания во избежание заглатывания воды



Защищать пищу от мух и других насекомых



Помните, что только врач может назначить Вам адекватное лечение.
При появлении симптомов заболевания немедленно обращайтесь за медицинской помощью

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ХОЛЕРА



Холера – опасная инфекционная болезнь с выраженным поражением желудочно-кишечного тракта (диарея, рвота). Ее вызывают холерные вибрионы, которые хорошо сохраняются в воде, некоторых продуктах питания без достаточной термической обработки (рыба, морепродукты, молоко и молочные продукты). При отсутствии лечения может за несколько часов приводить к смерти



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

С момента заражения до появления первых признаков заболевания может проходить от 2-10 часов до 5 суток.

Различают **легкое течение холеры**, при которой жидкий стул и рвота могут быть однократными.

Для **среднетяжелого течения холеры** характерно острое начало с появлением обильного стула, иногда может предшествовать рвота.

Тяжелое течение холеры

характеризуется выраженной степенью обезвоживания. У больных частый обильный водянистый стул, рвота, выраженные судороги мышц. Больные жалуются на выраженную слабость, неукротимую жажду.

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

Заболеть можно:

- при использовании для питья и других нужд необеззараженной воды открытого водоема;
- при купании в открытом водоеме и заглатывании воды;

- при употреблении в пищу слабосоленой рыбы домашнего изготовления, креветок, раков, крабов, морской капусты и других продуктов с недостаточной термической обработкой;
- при употреблении в пищу овощей и фруктов, привезенных из неблагополучных по холере районов;
- при работе на открытых водоемах (водолазы, рыбаки), обслуживании канализационных и водопроводных сооружений;
- при контакте с человеком больным холерой (подозрительным на заболевание холерой) через предметы быта (посуда, полотенце, постельное белье и пр.);
- при уходе за больным с острыми кишечными инфекциями;
- при несоблюдении правил личной гигиены.

Наибольшему риску подвержены лица, выезжающие в страны неблагополучные по холере.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ:

1. Употребление только кипяченой или специально обработанной (бутилированной) питьевой воды.
2. Термическая обработка пищи, соблюдение температурных режимов хранения пищи.
3. Тщательное мытье овощей и фруктов безопасной водой.
4. В поездках следует особое внимание уделять безопасности воды и пищевых продуктов, избегать питания с уличных лотков.
5. Обеззараживание мест общего пользования.

6. Соблюдение правил личной гигиены (тщательное мытье рук, особенно перед едой и после посещения туалета, использование средств санитарики).
7. Купание в водоемах только в разрешенных для этого местах. При купании не допускать попадания воды в полость рта.
8. При выезде в страны неблагополучные по холере нельзя купаться в водоемах.
9. При выезде в страны неблагополучные по холере рекомендуется вакцинация против холеры.



ВНИМАНИЕ ТУРИСТАМ!

Территории, где регистрировались заболевания холерой с 2010 по 2022 гг.:

Азия: Индия, Непал, Бангладеш, Ирак, Йемен, Филиппины, Афганистан.

Африка: Сомали, Танзания, Уганда, Бурунди, Кения, Эфиопия, Малави, Зимбабве, Мозамбик, Замбия, Ангола, Демократическая Республика Конго, Камерун, Судан, Южный Судан, Гана, Кот-д'Ивуар, Либерия, Нигерия, Нигер, Сьерра Леоне.

Америка: Гаити, Доминиканская Республика.



ВАЖНО!

При появлении симптомов нарушения работы желудочно-кишечного тракта (понос, рвота), особенно при возвращении из стран, где регистрировались случаи заболевания холерой, следует незамедлительно вызвать скорую помощь.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СИБИРСКОЙ ЯЗВЕ?



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

СИМПТОМЫ СИБИРСКОЙ ЯЗВЫ

- Повышение температуры тела, озноб.
- Головная боль.
- Сильная слабость.
- Ломящие боли в пояснице.

СИБИРСКАЯ ЯЗВА – ОСОБО ОПАСНАЯ ИНФЕКЦИОННАЯ БОЛЕЗНЬ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ И ДИКИХ ЖИВОТНЫХ ВСЕХ ВИДОВ,
А ТАКЖЕ ЧЕЛОВЕКА. БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ В КОРОТКИЕ СРОКИ И ОСТРО



ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Продолжается в течение нескольких дней, но может удлиняться до 8-14 дней или сокращаться до нескольких часов.

ФОРМЫ

В самом общем виде врачи выделяют 2 формы заболевания: кожную и генерализованную (общую).

Кожная форма – 3 вида: карбункулезную, эдематозную и буллезную.

Генерализованная форма – 3 вида: легочную, кишечную и септическую.

МЕХАНИЗМЫ ЗАРАЖЕНИЯ И ПУТИ ПЕРЕДАЧИ

• КОНТАКТНЫЙ

прямой контакт с больным скотом, когда микроб попадает в микротравмы наружных покровов (царапины, ссадины, мелкие порезы) во время ухода за животными, при вскрытии их трупов, снятии шкуры и разделке туш.

• АЭРОГЕННЫЙ

реализуемый воздушно-пылевым или воздушно-капельным путями, так как споры сибиреязвенной палочки неограниченно долго сохраняются и могут проникать в дыхательные пути.

• АЛИМЕНТАРНЫЙ

наблюдается при употреблении недостаточно термически обработанной мясной продукции. Существует возможность передачи инфекции посредством укусов кровососущих насекомых. Заражение человека от человека обычно не наблюдается.

ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика заболевания у человека напрямую зависит от профилактики сибирской язвы у животных. Раннее обнаружение вспышек, карантин зараженных помещений, уничтожение больных животных и предметов, через которые может передаваться инфекция, проведение соответствующих санитарно-гигиенических мероприятий на скотобойнях и молочных фабриках.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДЛЯ СЕБЯ?

Избегать контактов с дикими животными, не покупать мясные продукты и шкуры с рук и в непроверенных местах.

Основной метод профилактики сибирской язвы в эпидемиологически неблагоприятных районах для лиц, чья работа связана с повышенным риском заражения (сельскохозяйственные работники, работники животноводческих ферм, скотобоев и мясокомбинатов, кожевенных заводов, шерстомойных фабрик и цехов по изготовлению мясокостной муки и костного клея, врачи-ветеринары) – вакцинация.