

ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ

ਘਰ ਅਤੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ



ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਠੰਡੇ, ਬਾਰਸੁ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਇਸ ਲਿਸਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਇਹ ਅਮਲ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ, ਦਿਲ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਬੇਘਰੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇਂਦੇ ਹਨ।

ਐਮਰਜੰਸੀਆਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ

- ਸਖ਼ਤ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ।
- ਇਕ ਐਮਰਜੰਸੀ ਕਿੱਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਧੂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਹੋਣ। ਤੁਸੀਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਐਮਰਜੰਸੀ ਸਪਲਾਈ ਲਈ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਬਿਜਲੀ ਜਾਣ ਦੌਰਾਨ ਮੇਡੀਕਲ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ, ਸੀ ਪੈਪ ਮਸ਼ੀਨ, ਵੈਂਟੀਲੇਟਰ, ਨੇਬੂਲਾਈਜ਼ਰ।
- ਹੜ੍ਹ ਜਾਂ ਸਖ਼ਤ ਤੁਫ਼ਾਨ ਦੀ ਸੁਰਤ ਲਈ ਪਲੈਨ ਬਣਾਓ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਲੋੜ ਹੈ। ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ:
 - ਤੁਹਾਡਾ ਫੋਟੋ ਵਾਲਾ ਪਛਾਣ ਪੱਤਰ
 - ਤੁਹਾਡਾ ਬੀ ਸੀ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਕਾਰਡ
 - ਤੁਹਾਡਾ ਐਕਸਟੋਂਡਿਡ ਹੈਲਥ ਬੈਨੋਫਿਟ ਕਾਰਡ
 - ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਸਮੇਤ ਉਪੀਅੱਡ ਦੇ ਬਦਲ ਜਾਂ ਸੇਫਰ ਸਪਲਾਈ ਦੇ



ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਗਾਈਡਾਂ
ਅਤੇ [Prepared BC](#) ਤੋਂ ਹੋਰ
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

ਤਿਲਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

- ਨਾ-ਤਿਲਕਵੇਂ ਤਲੇ ਵਾਲੇ ਸੂਆ ਜਾਂ ਬੂਟ ਪਾਉ। ਜੇ ਆਈਸ ਜੰਸੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁੱਤੀਆਂ ਨਾਲ ਆਈਸ-ਗ੍ਰਿਪਰ ਲਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਵਾਕਵੇਅ ਅਤੇ ਡਰੇਨਾਂ ਤੋਂ ਪੱਤੇ ਅਤੇ ਬਰਫ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਮਦਦ ਲਾਉ।
- ਰੇਕਿੰਗ ਜਾਂ ਸ਼ਵਲਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ。
 - ਅਕਸਰ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।
 - ਘੱਟ ਵੱਡੇ ਭਾਰ ਰੇਕ ਜਾਂ ਸ਼ਵਲ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੇ ਭਾਰ ਕਰੋ।
 - ਅਕਸਰ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।
 - ਜ਼ੋਰ ਲੱਗਣ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਣੋ।
 - ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ **9-1-1** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਬਰਫ ਹਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦੂ-ਗੁਆਂਦ ਵਿਚ ਸੂਰੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਰਫ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

- ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਖਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਗੈਂਟ ਅੱਪ ਐਂਡ ਗੋ ! ਕਸਰਤ ਲਈ ਕਲਾਸਾਂ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਸਾਡੀ ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੋਨੈਕਟਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੋ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਮਦਦਾਂ ਲੱਭੋ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਮਾਜਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲਈ ਮੌਕੇ, ਕਸਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਡਲਿਵਰੀ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਦਦਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।



ਸੀਨੀਅਰਜ਼ ਕਮਿਊਨਟੀ ਕੋਨੈਕਟਰ
ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ
ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਖਾਮ ਅਤੇ ਡਿਗਣ ਤੋਂ
ਰੋਕਖਾਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਕਲੀਨਿਕਾਂ
ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿਚ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਕੈਨ
ਕਰੋ ਜਾਂ fraserhealth.ca/winter-readiness 'ਤੇ ਜਾਓ।

Catalogue #268360 (November 2023) Winter Readiness Checklist - Punjabi



ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਲਿਸਟ

ਘਰ ਅਤੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ



ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰਸਤੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਨਿੱਧਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਠੰਡੇ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਹੀਟਿੰਗ ਬਿੱਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਟੀ ਜਾਂ ਟਾਊਨ ਦਾ ਰੈਂਟ ਬੈਂਕ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫੰਡ ਬੀ ਸੀ ਹਾਈਡਰੋ ਕਰਾਈਸਿਸ ਫੰਡ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਬੀ ਸੀ ਹਾਈਡਰੋ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰਿਬੇਟਾਂ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਬਸਿਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ। ਬੈਟਰ ਹੋਮਜ਼ ਬੀ ਸੀ (betterhomesbc.ca) ਦੇਖੋ।
 - ਕਲੀਨ ਬੀ ਸੀ ਇਨਕਮ ਕੁਆਲੀਫਾਈਡ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
 - ਕਲੀਨ ਬੀ ਸੀ ਬੈਟਰ ਹੋਮਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਮ ਰੈਨੋਵੇਸ਼ਨ ਰਿਬੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਰੁੱਖ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮੌਸਮ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਕਾਨ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਆਰਥੋਰਿਸਟ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਿਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਕਾਰਬਨ ਮੌਨੈਕਸਾਈਡ (ਸੀ ਓ) ਅਲਾਰਮ ਲਗਾਉ। ਹਰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਬੈਟਰੀਆਂ ਬਦਲੋ।
- ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਐਨਰਜੀ ਦੀ ਬੱਚਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਇਸਪੱਵਰ ਮੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਐਨਰਜੀ ਸੇਵਿੰਗ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਸੈਸ਼ਨ ਕਈ ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। (empowerme.ca)



ਬੀ ਸੀ ਹਾਈਡਰੋ ਤੋਂ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ
ਘਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ
ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਮੌਸਮ ਬਾਰੇ ਚਿਤਾਵਨੀਆਂ

- ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਮੌਸਮ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ *WeatherCAN* ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
- ਬਰਫ ਦੀਆਂ ਛਿੱਗਾਂ ਡਿਗਣ ਦੀਆਂ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਹਾਂ ਲੈਣ ਲਈ *Avalanche* ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
- ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਆਰਡਰਾਂ ਅਤੇ ਖਬਰਦਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਐਮਰਜੰਸੀ ਲਈ EmergencyInfoBC 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਐਕਸ/ਟਵਿੰਟਰ (@EmergencyInfoBC) 'ਤੇ ਫੋਲੋ ਕਰੋ।



ਇਸ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿਚ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਕੈਨ
ਕਰੋ ਜਾਂ fraserhealth.ca/winter-readiness 'ਤੇ ਜਾਓ।

Catalogue #268360 (November 2023) Winter Readiness Checklist - Punjabi

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ?

ਕਾਰਬਨ ਮੌਨੈਕਸਾਈਡ (ਸੀ ਓ) ਗੈਸ ਮਾਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਸੁੰਘ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਸੁਆਦ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਇੱਥੇ ਹੈ।

ਕਾਰਬਨ ਮੌਨੈਕਸਾਈਡ ਅੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਖਤਰਨਾਕ ਪੱਧਰਾਂ ਤੱਕ ਜ਼ਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ। ਜੇ ਵੈਂਟਸ ਉੱਪਰ ਬਰਫ ਜਾਂ ਆਈਸ ਜ਼ਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਵਿਚ ਫਸ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੈਪ ਸਟੋਵਾਂ, ਬਾਰਬੇਕੀਊਜ਼, ਜਾਂ ਗੈਸ ਹੀਟਰਾਂ ਵਰਗੇ ਯੰਤਰ ਬਿਜਲੀ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਅੰਦਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸੀ ਓ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ



ਸਿਰਦਰਦ



ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ



ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਉਲਟੀ ਆਉਣਾ



ਡੌਰ-ਡੌਰ ਹੋਣਾ



ਪੁੰਦਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ



ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ



ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਆਉਣਾ



ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ



ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਟੀ ਬਾਰੇ ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਤੋਂ
ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਨ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ

Icons created by Leremy – Flaticon.com

ਠੰਡ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਮੌਸਮ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਚੈਕ ਕਰੋ। ਠੰਡੇ, ਬਾਰਸ਼ ਵਾਲੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਮ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਪਾਉ।
- ਹਵਾ-ਠੰਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਹ ਠੰਡ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰੈਸਟਬਾਈਟ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਖਾਮ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਹਾਈਪੋਥਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰੈਸਟਬਾਈਟ ਜ਼ੀਰੇ ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

