

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения города Москвы
«Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков
имени Г.Е.Сухаревой Департамента здравоохранения города Москвы»
(ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е.Сухаревой ДЗМ»)

ПРИКАЗ

29.12.2023г.

№401/Б

**«Об утверждении правил
внутреннего распорядка в Научно-
практическом центре психического
здоровья детей и подростков им.
Г.Е.Сухаревой Департамента
здравоохранения города Москвы»**

В целях повышения качества и безопасности оказания медицинской помощи в ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ», обеспечения лечебно-охранительного, санитарно-эпидемиологического режима, создания благоприятных условий для эффективного лечения, нравственного и психического покоя, уверенности пациента в быстрейшем и полном выздоровлении, а также для соблюдения прав пациентов при оказании им медицинской помощи

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить «Правила внутреннего распорядка для пациентов, их законных представителей, родственников и иных лиц, обратившихся в ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» с 01.01.2024 г.
2. Руководителям структурных подразделений: ознакомить сотрудников вверенных подразделений с настоящим приказом.
3. Начальнику отдела кадров: при устройстве на работу новых сотрудников структурных подразделений ознакомить их с настоящим приказом.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор, к.м.н.



П.В.Безменов

ПРАВИЛА ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА

Для пациентов, их законных представителей, родственников и иных лиц, обратившихся в
ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»

І. Общие положения

1. Правила внутреннего распорядка ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» для пациентов, их законных представителей, родственников и иных лиц, обратившихся в ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» (далее – Правила), являются организационно-правовым документом, регламентирующим в соответствии с законодательством Российской Федерации в сфере здравоохранения защиту прав и интересов пациента, поведение пациента, его законных представителей, родственников и иных лиц, обратившихся в ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ», во время нахождения в ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» (далее - ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ», Учреждение) и иные вопросы, возникающие между участниками правоотношений – пациентом (законным представителем) и ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ», распространяются на все структурные подразделения (отделения) и филиалы Учреждения, посетителей, и иных лиц (преподавателей, студентов, ординаторов), обратившихся в Учреждение.
2. Настоящие Правила обязательны для всех пациентов, их законных представителей, а также иных лиц, обратившихся в Учреждение, разработаны в целях создания наиболее благоприятных возможностей для оказания пациенту своевременной и безопасной медицинской помощи надлежащего объема и качества.
3. С настоящими Правилами пациенты, их законные представители и иные лица, обратившихся в Учреждение, знакомятся под подпись при поступлении (обращении) в ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» (в приемном отделении, клинко-диагностическом отделении (далее - КДО), отделе постгоспитального сопровождения, отделах организации догоспитальной и амбулаторной помощи, отделении амбулаторной судебно-психиатрической экспертизы, учебно-методическом отделе, на кафедрах и в филиалах Учреждения).
4. На территории Учреждения запрещается:
 - 4.1. Курение (в том числе, с использованием электронных устройств), употребление алкогольных напитков и психоактивных веществ (на основании Федерального закона от 23.02.2013 №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции» и Федерального закона Российской Федерации от 22.22.1995 № 171-ФЗ «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции»).
 - 4.2. Совершение любых действий, способствующих причинению вреда сотрудникам, пациентам и посетителям Учреждения, повреждению имущества и материальных ценностей Учреждения, совершение действий, направленных на дезорганизацию работы Учреждения, препятствующих или затрудняющих оказание медицинской помощи пациентам, отвлекающих персонал от выполнения непосредственных обязанностей.
 - 4.3. Производство несогласованной аудио-, фото- и видеосъемки.
 - 4.4. Осуществление любой агитационной деятельности.
 - 4.5. Использование открытого огня, пиротехнических устройств.
 - 4.6. Лицам, сопровождающим ребенка в дневном и круглосуточном стационаре, а также на амбулаторный прием или во время прогулки по территории - оставление пациента без присмотра.
 - 4.7. Передача пациентам, проходящим стационарное лечение продуктов и вещей, перечисленных в пунктах 4,5 Раздела IV настоящих правил.
5. Настоящие Правила включают:

- 5.1. правила прохода/проезда автомобильного транспорта на территорию ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»;
 - 5.2. правила посещения пациентов в стационарных отделениях ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»;
 - 5.3. правила приема передач и хранения продуктов в стационарных отделениях ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»;
 - 5.4. правила пребывания в ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» лиц, осуществляющих уход за пациентами;
 - 5.5. распорядок дня в стационарных отделениях ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»;
 - 5.6. порядок предоставления информации о состоянии здоровья пациента ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ».
6. При несоблюдении пациентами, их законными представителями, лицами, осуществляющими уход за пациентом, а также посетителями и иными лицами, обратившимися в Учреждение настоящих Правил администрация ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» оставляет за собой право ограничить совместное пребывание законного представителя с пациентом, ограничить посещение пациента, ограничить нахождение посетителей и иных лиц на территории Учреждения, или принять иные меры в рамках действующего законодательства.

II. Правила прохода/проезда автомобильного транспорта на территорию ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»

1. Проход на территорию Учреждения осуществляется через контрольно-пропускной пункт при предъявлении пропуска (QR-кода) и документа, удостоверяющего личность. Пациентам (законным представителям), записанным на амбулаторный прием, QR-код высылается на электронную почту вместе с талоном на прием. В случае, если у пациента (законного представителя) нет адреса электронной почты, получить талон можно в день приема на контрольно-пропускном пункте. QR-код действует на вход и выход с территории Учреждения только в день приема. Законные представители пациентов стационарных отделений Учреждения получают QR-код на следующий день после дня госпитализации. QR-код действует на вход и выход с территории Учреждения на весь период нахождения пациента в стационаре.
2. При необходимости обращения в администрацию/отдел кадров/хозяйственные службы/учебные кафедры ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» разовый пропуск на территорию Учреждения оформляется непосредственно на контрольно-пропускном пункте в день обращения при предъявлении документа, удостоверяющего личность.
3. Посетители с признаками алкогольного, наркотического опьянения в Учреждение не допускаются.
4. Во время неблагоприятной эпидемиологической ситуации проход на территорию ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» и нахождение в помещениях Учреждения осуществляется в средствах индивидуальной защиты (маска, перчатки), и регулируется Приказом Директора ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ».
5. Проезд на территорию Учреждения разрешается автомобилям, имеющим символику санитарного транспорта («скорая медицинская помощь», «санитарный транспорт», «медицинская служба» и другие), оперативных служб и специальных автомобилей (МЧС России, МВД России, ФСБ России, Росгвардии, прокуратуры, суда, коммунальных служб), Правительства Москвы, имеющих соответствующие опознавательные знаки, а также автомобилям, имеющим пропуск Департамента здравоохранения города Москвы с печатью на текущий год.
6. Оперативные, специальные и служебные автомобили пропускаются после выяснения причины прибытия и проверки удостоверений сотрудников.
7. Транспортные средства «социальное такси» допускаются на территорию Учреждения при предъявлении документа, подтверждающего необходимость консультации или госпитализации в Учреждение перевозимого лица. При выписке пациента проезд «социального такси» на территорию Учреждения осуществляется по заявке лечащего врача.
8. Разрешается доступ и парковка на территории Учреждения автотранспортных средств инвалидов (на время посещения Учреждения).

III. Правила посещения (общения по телефону) пациентов в стационарных отделениях ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»

1. Посещения пациентов, находящихся на стационарном лечении в ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» осуществляются:

- в будние дни (понедельник-пятница) с 16:30 до 18:30;
- в выходные и праздничные дни с 10:00 до 12:00 и с 16:30 до 18:30.

Иное время посещения пациентов согласовывается с лечащим врачом, если не предусмотрено индивидуальной программой лечения и реабилитации.

- 1.1 При неблагоприятной эпидемической ситуации режим посещений Учреждения регулируется Приказом Директора ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»;
- 1.2 Временное ограничение посещений пациента лечащим врачом по согласованию с заведующим отделением допускается в случаях, когда оно продиктовано психическим и/или соматическим состоянием пациента и производится в его интересах/интересах здоровья и безопасности других лиц.
2. Посещения внутри отделений организуются в специально отведенных для встреч помещениях в присутствии медицинского персонала.
3. При посещении пациента посетители допускаются без верхней одежды, в сменной обуви или бахилах.
4. Одновременно в отделение к пациенту может быть допущено не более двух посетителей.
5. Прогулки с детьми на территории Учреждения осуществляются ежедневно в часы посещений. Прогулки в другое время согласовываются с лечащим врачом. Возможность прогулок определяется лечащим врачом на основании актуального состояния пациента.
6. В целях обеспечения безопасности пациентов, их законных представителей, сотрудников и посетителей на территории ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» функционирует система круглосуточного видеонаблюдения. Помещения, в которых производится видеонаблюдение, снабжены соответствующими предупреждающими табличками. Организация видеонаблюдения ведется в соответствии с положениями Федерального закона от 27.07.2006 N 152-ФЗ «О персональных данных».
8. Посещение пациента может быть прервано в случае нарушения настоящих Правил.
9. Общение пациентов по телефону с законными представителями осуществляется ежедневно с 16:30 до 20:00. Иное время общения при необходимости согласовывается с лечащим врачом.

IV. Правила приема передач и хранения продуктов в стационарных отделениях ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»

1. Прием передач для пациентов, находящихся на стационарном лечении в ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» осуществляется в отделениях
 - 1.1. в будние дни (понедельник-пятница) с 16:30 до 18:30;
 - 1.2. в выходные и праздничные дни с 10:00 до 12:00 и с 16:30 до 18:30.
2. При неблагоприятной эпидемической ситуации режим и правила приема передач регулируются Приказом Директора ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ».
3. Передачи разрешается передавать в полиэтиленовых пакетах с указанием фамилии, имени пациента.
4. Продукты и вещи, разрешенные для передачи пациентам, находящимся в ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» (в соответствии с Приложением № 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 и настоящими Правилами):
 - 4.1. индивидуальные предметы ухода (зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа, туалетная бумага, салфетки, шампунь, гигиенические прокладки, памперсы);
 - 4.2. необходимый минимум сменной одежды (по сезону), сменная обувь, одежда и обувь для прогулки (по сезону), одежда и обувь для занятий спортом и лечебной физкультурой;
 - 4.3. любимые игрушки (моющиеся), настольные игры, карандаши, бумага, фломастеры, книги;
 - 4.4. кнопочные телефоны без камеры и доступа в сеть интернет;
 - 4.5. школьно-письменные принадлежности, учебники (для школьников);
 - 4.6. разрешенные продукты питания (гостинцы):

5. Наименование продукта	6. Количество в сутки
фрукты, мытые, в целлофановых пакетах: яблоки, груши, апельсины, бананы	не более 0,5кг
свежие овощи	не более 0,5кг
соки в фабричной упаковке	не более 0,2 л
минеральная вода в фабричной упаковке	не более 0,5 л
кондитерские изделия: зефир, пастила, мармелад	не более 0,2кг
печенье, сушки, вафли	1 упаковка
питьевой йогурт для детского питания в фабричной упаковке	не более 0,2 литра
творожок для детского питания	не более 0,1кг
сыр нежирный, твердый	не более 150 гр
хлебобулочные изделия (за исключением изделий с кремом)	2 шт.

5. Запрещенные для передач продукты:

- 5.1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшим сроком годности и (или) с признаками недоброкачества;
- 5.2. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления;
- 5.3. Кремовые кондитерские изделия (пирожные, торты);
- 5.4. Продукты из ресторанов быстрого питания;
- 5.5. Молочные и кисломолочные продукты без фабричной упаковки или большого объема (более 0,5литра); а также во вскрытых емкостях;
- 5.6. Газированные напитки (кока-кола, фанта, др.);
- 5.7. Соленые и маринованные овощи;
- 5.8. Шоколад, чипсы;

- 5.9. Арбузы, дыни, экзотические фрукты;
- 5.10. Консервы (рыбные, мясные, овощные);
- 5.11. Колбасные и мясные изделия;
- 5.12. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедших термическую обработку;
- 5.13. Икра, соленая рыба, морепродукты;
- 5.14. Грибы, ягоды;
- 5.15. Салаты, супы, вторые блюда домашнего приготовления;
- 5.16. Мороженое, торты, пирожные;
- 5.17. Жевательная резинка.

С учетом особенностей соматического состояния для пациента могут быть предусмотрены дополнительные ограничения в питании.

6. Запрещено передавать пациентам острые (колющие и режущие) предметы (ножи, ножницы, пилочки для ногтей, иглы, спицы, вилки, металлические расчески, лезвия, бритвы, металлические линейки и пр.), ценные вещи, электронагревательные приборы, игрушки на батарейках, лекарственные препараты, алкоголь, ПАВ, сигареты и иные приспособления для курения/парения, печатную продукцию и настольные игры порнографического содержания/содержащую описание сцен насилия/имеющую возрастное ограничение 18+ и другие вещи, способствующие нанесению морально-нравственного или физического вреда пациентам.
7. Персонал в отделениях осуществляют проверку (контроль) продуктов и вещей, передаваемых пациентам в целях выявления запрещенных для передач пациентам продуктов и вещей в соответствии с настоящими Правилами.
8. Ежедневно персонал в отделениях проверяет соблюдение правил и сроков годности (хранения) пищевых продуктов, хранящихся в отделениях. Продукты с истекшим сроком годности, хранящиеся без упаковки, без указания фамилии и имени пациента, с признаками порчи и не разрешённые для передач, изымаются и передаются законным представителям.
9. Законные представители должны отслеживать наличие у ребенка чистой одежды, верхней одежды и уличной обуви, соответствующих сезону, заблаговременно обновлять гардероб ребенка, так, чтобы он не был ограничен в участии в коррекционных занятиях и лечебно-реабилитационных программах.
10. В день выписки законные представители забирают все личные вещи ребёнка.

V. Правила пребывания в ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ» лиц, осуществляющих уход за пациентами

1. В соответствии со ст. 51 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» законному представителю предоставляется право на бесплатное совместное нахождение с ребенком в медицинской организации при оказании ему медицинской помощи в стационарных условиях в течение всего периода лечения независимо от возраста ребенка. При совместном нахождении в медицинской организации в стационарных условиях с ребенком до достижения им возраста четырех лет, а с ребенком старше данного возраста – при наличии медицинских показаний, плата за создание условий пребывания в стационарных условиях, в том числе за предоставление спального места и питания, с указанных лиц не взимается. О необходимости выдачи листка нетрудоспособности лицу, осуществляющему уход за ребенком, ставит в известность врач в приемном отделении в день госпитализации.
2. **Совместное пребывание с пациентом лица, не являющегося законным представителем, осуществляется на основании доверенности законного представителя, заверенной нотариально.**
3. Уход за пациентом включает в себя переодевание, санитарно-гигиеническое обслуживание ребенка, сопровождение его на обследования, медицинские процедуры, коррекционные и педагогические занятия, прогулки, кормление, осуществление контроля за поведением и безопасностью ребенка. При совместном нахождении с ребенком участие законного представителя в коррекционных занятиях, предусмотренных индивидуальной программой лечения и реабилитации, обязательно.
4. Законные представители и лица, осуществляющие уход, обязаны:
 - 4.1. неукоснительно выполнять назначения лечащего врача;
 - 4.2. соблюдать настоящие Правила;
 - 4.3. Соблюдать правила поведения и морально-этические нормы при общении с детьми, другими законными представителями, персоналом и посетителями Учреждения. Не допускается использование грубой, обценной лексики, провокативного поведения,
 - 4.4. соблюдать чистоту и порядок в палате, коридорах, санитарных комнатах;
 - 4.5. бережно относиться к имуществу Учреждения. В случае причинения ущерба любому виду имущества (уничтожение, порча, повреждение и т.д.) законные представители/ лица, осуществляющие уход за пациентом обязаны возместить все убытки Учреждению;
 - 4.6. производить зарядку телефонов в специально отведенных местах, недоступных детям и обеспеченных закрытым многогнездным удлинителем;
 - 4.7. в случаях покидания отделения или Учреждения согласовывать время и продолжительность отсутствия с лечащим врачом, заведующим отделением или дежурным врачом. Заявление и согласование документов оформляется в письменном виде. Медсестра делает отметку о временном покидании отделения в журнале.
5. Законным представителям и лицам, осуществляющим уход за пациентами, запрещается:
 - 5.1. хранить верхнюю одежду и обувь в палате;
 - 5.2. оставлять ребенка без присмотра;
 - 5.3. самовольно покидать отделение без согласования с персоналом;
 - 5.4. принимать пищу в палате и кормить ребенка вне помещения столовой, если иное не предусмотрено индивидуальным лечебно-реабилитационным планом;
 - 5.5. кормить ребенка продуктами, перечень которых не согласован с лечащими врачом или заведующим отделением;
 - 5.6. принимать передачи (гостинцы) и вещи для других пациентов;
 - 5.7. хранить продукты вне отведенных для этого мест;
 - 5.8. хранить и использовать лекарственные средства, не назначенные врачом Учреждения;
 - 5.9. нарушать тишину и покой в отделении;
 - 5.10. пользоваться служебным телефоном;
 - 5.11. пользоваться в отделении кипятильниками, электронагревателями, электрочайниками;
 - 5.12. устанавливать личную бытовую электроаппаратуру (телевизор и др.).

VI. Распорядок дня в стационарных отделениях ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»

7.00-8.00	Подъем, измерение температуры тела, гигиенические процедуры, сбор анализов.
8.00-9.30	Завтрак. Подготовка к занятиям, выполнение медицинских назначений, АФК.
9.30 - 11.00	Врачебный обход, осмотр пациентов, консультации специалистов и научных сотрудников. Выполнение медицинских назначений. Школьные занятия, индивидуальные занятия с психологами, педагогами, коррекционно-развивающие занятия с логопедами, дефектологами, психологами. Прогулки.
11.00-11.15	Второй завтрак.
11.15-13.00	Врачебный обход, осмотр пациентов, консультации специалистов и научных сотрудников. Выполнение медицинских назначений. Школьные занятия, индивидуальные занятия с педагогами, коррекционно-развивающие занятия с логопедами, дефектологами, психологами. Прогулки.
13.00 - 14.00	Обед.
14.00 – 16.00	Дневной сон.
16.00 - 16.30	Полдник.
16.30 - 18.30	Посещение законными представителями, прогулки. Школьные занятия. Подготовка уроков, коррекционно-развивающие занятия с педагогами, логопедами, психологами.
18.30 - 19.15	Ужин.
19.15 - 20.00	Коррекционно-развивающие занятия с педагогами, свободное время.
20.00 - 21.00	Подготовка ко сну, гигиенические процедуры, измерение температуры тела.
21.00 - 7.00	Ночной сон.

1. При неблагоприятной эпидемической ситуации распорядок дня может быть изменен.
2. Распорядок дня пациента может быть изменен в соответствии с индивидуальным планом диагностических и лечебно-коррекционных мероприятий по назначению лечащего врача.

VII. Порядок предоставления информации о состоянии здоровья пациента ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ».

1. Сведения о состоянии здоровья пациентов предоставляются лечащими врачами законным представителям.
2. Сведения о состоянии здоровья пациента посетителям (в том числе, бабушкам и дедушкам) предоставляются только с письменного разрешения законного представителя (подростка старше 15 лет).
3. Телефонные беседы с законными представителями лечащим врачом проводятся на регулярной основе (либо по индивидуальному графику, согласованному с законными представителями) по защищенному каналу связи с функцией аудиозаписи разговора.
4. Личный прием с законных представителей пациента проводится:
 - лечащими врачами стационарных отделений по будням с 13:00 до 14:00, либо в иное время в течение рабочего дня по предварительному согласованию;
 - заведующими стационарных отделений по будням с 13:00 до 14:00, либо в иное время в течение рабочего дня по предварительному согласованию;
 - заведующими отделами организации догоспитальной и амбулаторной помощи детям по понедельникам, вторникам с 13:00 до 15:30, пятницам с 09:00 до 12:00.
- 4.1 При неблагоприятной эпидемиологической обстановке порядок проведения личного приема законных представителей может быть изменен.
5. Ознакомление пациента либо его законного представителя с медицинской документацией, отражающей состояние здоровья пациента, производится в соответствии с Приказом Минздрава России от 29.06.2016 N 425н «Об утверждении Порядка ознакомления пациента либо его законного представителя с медицинской документацией, отражающей состояние здоровья». Основаниями для ознакомления пациента либо его законного представителя с медицинской документацией и получения копий медицинской документации является письменный запрос пациента, либо его законного представителя на имя Директора ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ».
6. При оказании первичной специализированной медико-санитарной помощи в амбулаторных условиях пациент либо его законный представитель имеют право ознакомиться с записями, сделанными медицинским работником в медицинской документации во время приема пациента.
7. Личный прием граждан администрацией Учреждения проводится в соответствии с графиком, утвержденным Приказом «Об утверждении порядка организации личного приема граждан в ГБУЗ «НПЦ ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»