



ПРАВИТЕЛЬСТВО
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

САНКТ
ПЕТЕР
БУРГ

Добро пожаловать в Санкт-Петербург!
Sankt-Peterburgga xush kelibsiz!

ИНФОРМАЦИЯ для граждан Узбекистана

Уважаемые друзья!

Эта памятка содержит полезную информацию о российском миграционном и трудовом законодательстве, легальном трудоустройстве, получении медицинской помощи, контакты государственных и общественных организаций, оказывающих мигрантам бесплатную помощь.

Надеемся, эта информация поможет вам во время нахождения в России.

Желаем вам удачи!

О'ZBEKISTON fuqarolari uchun ma'lumot

Hurmatli do'stlar!

Mazkur qo'llanmada Rossiya muhojirlik va mehnat qonunchiligi, qonuniy ishga joylashish, tibbiy yordam olish, muhojirlarga bepul yordam ko'rsatadigan davlat va ijtimoiy tashkilotlar bilan muloqot yo'llari haqida foydali ma'lumotlar mavjud.

Bu ma'lumotlarning siz Rossiyada bo'lgan vaqtingizda yordami tegishiga umid qilamiz.

Sizga muvaffaqiyat tilaymiz!



1



ВЪЕЗД. МИГРАЦИОННЫЙ УЧЕТ.
МЕДИЦИНСКОЕ ОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ.

KIRISH. MUHOJIRLIK QAYDI.
TIBBIY KO'RIK.

2



ПОЛУЧЕНИЕ ПАТЕНТА.
ТРУДОУСТРОЙСТВО.

PATENT OLISH.
ISHGA JOYLASHISH.

3



МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ.
ОБРАЗОВАНИЕ.

TIBBIY YORDAM.
TA'LIM.

4



НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ.
АДАПТАЦИЯ.

AXLOQ ME'YORLARI.
MOSLASHISH.

5



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
С ПОЛИЦИЕЙ.

POLITSIYA BILAN
MUNOSABAT.

6



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРУШЕНИЕ
ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА.

QONUNCHILIKNI BUZGANLIK
UCHUN JAVOBGARLIK.



MENI SKANERLANG

1



ВЪЕЗД В РОССИЙСКУЮ ФЕДЕРАЦИЮ. МИГРАЦИОННЫЙ УЧЁТ И МЕДИЦИНСКОЕ ОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ.

ROSSIYA FEDERATSIYASIGA KIRISH. MUHOJIRLIK QAYDI VA TIBBIY KO'RIK.

1 Каждому иностранному гражданину (включая детей) при пересечении границы РФ нужно получить миграционную карту.

Если вы намерены трудиться – подчеркните цель въезда «работа».

Проверьте: в миграционной карте должен быть хорошо видимый штамп с датой въезда.

Храните миграционную карту до выезда из России!

В течение 15 календарных дней нужно встать на миграционный учет по адресу фактического проживания (возможно проживание и регистрация в хостеле). С помощью собственника помещения это можно сделать:

в многофункциональных центрах (МФЦ) по месту проживания

в районных отделениях Управления по вопросам миграции

онлайн – через сайт «Госуслуги»

Каждый иностранный гражданин, включая детей от 6 лет, должен пройти:

дактилоскопию и фотографирование – бесплатно, однократно

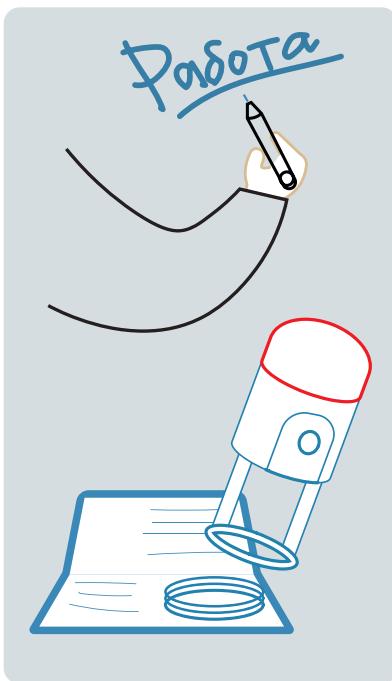
- в течение 30 дней, если вы приехали работать

- в течение 90 дней, если вы планируете находиться в России с другими целями более 90 дней.

медицинское освидетельствование – ежегодно

в течение 90 дней со дня въезда и не позднее 30 дней после истечения срока действия предыдущего освидетельствования.

Подробнее:



1 Har bir chet ellik fuqaro (jumladan, bolalar ham) RF chegarasidan o'tgandan so'ng muhojirlik kartasi olishi zarur.

Agar siz ishlash uchun kelgan bo'lsangiz, kirishdan maqsadga «ish» ni chizing.

Tekshiring: muhojirlik kartasida kirish sanasi bilan yaxshi ko'rinadigan shtamp bo'lishi zarur.

Muhojirlik kartasini RF dan chiqib ketganingizgacha saqlang!

15 kalendar kun ichida muhojirlik qaydida turish zarur - amald a yashayotgan manzilda (xostelda yashash va registratsiya imkoniyati).

Buni imorat egasi yordami bilan amalga oshirish mumkin:

yashah eridagi ko'p vazifali markazlar (МФЦ) da

Управления по вопросам миграции ning rayon bo'limlarida

онлайн – «Госуслуги» sayti orqali

Har bir chet ellik fuqaro, jumladan, 6 yoshdan oshgan bolalar, o'tishlari zarur:

дактилоскопик qayd va fotosuratga tushish bepul, bir marta

- agar siz ishlash uchun kelgan bo'lsangiz, 30 kun davomida

- agar siz Rossiyada boshqa maqsadda 90 kundan ko'p muddatda bo'lishni rejalashtirgan bo'lsangiz, 90 kun davomida.

tibbiy ko'rik - har yili

kirishdan so'ng 90 kun davomida va oldingi ko'rik vaqti tugagach 30 kundan kechiktirmasdan.

Tafsilotlar:

8 812 573-90-00
gu.spb.ru/mfc/

8 812 573-38-25
78.мвд.рф/ms

esia.gosuslugi.ru



78.мвд.рф/ms/
полезная-
информация-для-
иностранных-граждан

2



ПОЛУЧЕНИЕ ПАТЕНТА НА РАБОТУ. ТРУДОУСТРОЙСТВО И ПРАВА РАБОТНИКА. ISHLASH UCHUN PATENT OLISH. ISHGA JOYLASHISH VA XODIMNING HUQUQLARI.

1 Для законного трудоустройства на территории Санкт-Петербурга нужно получить патент на работу – в течение 30 дней с даты въезда.

Иностранные граждане моложе 18 лет не имеют права работать в РФ!

Для получения патента на работу нужно обратиться во ФГУП «Паспортно-визовый сервис МВД России»

Оформление патента – платная услуга.

Срок оформления патента на работу – 10 рабочих дней.

Для работы на основании патента необходимо оплачивать авансовые налоговые платежи — **4400 рублей за 1 месяц вперед** (Санкт-Петербург, 2023). Храните чеки об оплате патента!

Не обращайтесь к посредникам: вы можете стать жертвой торговли людьми, получить фальшивые документы и запрет на въезд в Россию!

Подробнее о порядке оформления патента на работу

Официальные вакансии работодателей можно найти на сайте «Работа России»

или в государственном «Центре трудовых ресурсов»

По закону вы обязаны заключить с работодателем трудовой договор! Без договора вас легко могут обмануть и не выплатить зарплату.

Не отдавайте свои документы на хранение работодателю!

Для защиты трудовых прав обращайтесь в Государственную инспекцию труда в Санкт-Петербурге



г. Санкт-Петербург, Полостровский пр., д. 59X

г. Санкт-Петербург, ул. Кубинская, д. 77

г. Санкт-Петербург, Межевой канал, д. 1, лит. А

г. Санкт-Петербург, ул.Якорная., д. 7, лит. А

г. Санкт-Петербург, ул. Коли Томчака, 28Б

г. Санкт-Петербург, ул. Красного Текстильщика, д 10-12 литера Д

г Санкт-Петербург, ул. Красного Текстильщика, д 10-12 литера В

г. Санкт-Петербург, ул Красного Текстильщика, д. 15

8 812 703-68-78

pvsmd.ru/branches/78



78.мвд.рф/госуслуги/гувм/пат



trudvsem.ru

gauctr.ru

8 800 333-70-97



8 812 408-90-15

git78.rostrud.gov.ru



1 Санкт-Петербург hududida qonuniy ishga joylashish uchun ishlash uchun patent olish zarur – kirilgan sanadan boshlab 30 kun davomida.

18 yoshga to'lmagan chet ellik fuqarolar RF da ishlash huquqiga ega emaslar!

Ishlash uchun patent olish uchun ФГУП «Паспортно-визовый сервис МВД России» ga murojaat qilmoq zarur

Patent rasmiylashtirish – haq to'lanadigan xizmat.

Ishlash uchun patent rasmiylashtirish muddati -10 ishchi kuni.

Patent asosida ishlash uchun oldindan soliq to'lash zarur —

1 oy oldinga 4400 rubli

(Санкт-Петербург, 2023)

Patent to'lovi haqidagi cheklarni saqlang!

Vositachilarga murojaat etmang:

odam savdosi qurboniga aylanishingiz, qalbaki hujjatlar olishingiz va sizga Rossiyaga kirishga taqiq qo'yishlari mumkin!

Ishlash uchun patent rasmiylashtirish tartibi tafsilotlari

Ish beruvchilarning rasmiy bo'sh ish o'rinlarini «Работа России» saytida

yo davlat «Центре трудовых ресурсов» da topish mumkin

Qonunga ko'ra siz ish beruvchi bilan mehnat shartnomasi tuzishingiz shart! Shartnoma bo'lmasa, sizni osongina aldashlari va ish haqini bermasliklari mumkin. Ish beruvchiga hujjatlaringizni saqlash uchun bermang!

Mehnat huquqlaringizni himoya qilish uchun Государственную инспекцию труда в Санкт-Петербурге ga murojaat eting

3



МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ. ОБРАЗОВАНИЕ.

TIBBIY YORDAM. TA'LIM.

- 1** По закону каждый иностранный гражданин (включая детей) со дня въезда в РФ должен иметь полис добровольного медицинского страхования (ДМС).

Приобрести полис ДМС можно в любой страховой организации либо с помощью сайта «Госуслуги».



gosuslugi.ru



- 1** Qonunga ko'ra har bir chet ellik fuqaro (jumladan, bolalar ham) RF ga kelgan kundan boshlab ixtiyoriy tibbiy sug'urta polisi (ДМС) ga ega bo'lishi zarur.

ITS polisini har bir sug'urta tashkilotida yo «Госуслуги» sayti yordamida olish mumkin.

Срочная медицинская помощь иностранным гражданам оказывается бесплатно, даже если у них нет полиса.

Телефон вызова «скорой помощи» **112 или 103**



Чет ellik fuqarolarga bepul tez yordam ko'rsatiladi, hatto ularda polis bo'lmasa ham.

«Tez yordam» chaqirish telefoni **112 yo 103**

Подробнее о медицинской помощи для иностранных граждан в Санкт-Петербурге.

migrantinfo.kmormp.gov.spb.ru/budtezdorovy/



Санкт-Петербургda chet ellik fuqarolar uchun tibbiy yordam ko'rsatish tafsilotlari.

- 2** Дети иностранных граждан имеют право посещать государственные детские сады, если в них есть свободные места.

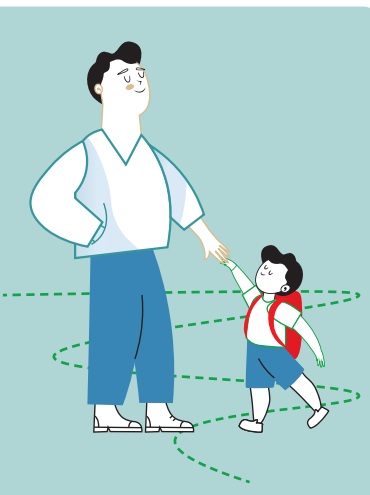
Родители детей школьного возраста обязаны отдать ребёнка в школу!

Обучение в государственных школах бесплатное.



Для поступления в школу нужно обратиться в администрацию школы или в районный отдел образования.

Для поступления в детский сад или первый класс школы обращайтесь в многофункциональный центр (МФЦ) по месту регистрации.



- 2** Чет ellik fuqarolar bolalari davlat bolalar bog'chalariga borish huquqiga egalar, agar ularda bo'sh joylar bo'lsa.

Мaktab yoshidagi bolalar ota-onalari farzandlarini maktabga berishlari shart!

Давлат maktablarida ta'lim bepul.



Мaktabda o'qish uchun maktab ma'muriyatiga yo rayon maorif bo'limiga murojaat etish zarur.

Болалар bog'chasi yo maktabning birinchi sinfiga joylashtirish uchun qayddan o'tilgan erdagi ko'p vazifali markaz (МФЦ) ga murojaat eting.

8 812 573-90-00
gu.spb.ru/mfc/



В случае проблем с устройством ребенка в школу обращайтесь в Комитет по образованию Санкт-Петербурга.

8 812 246-55-48
8 812 417-34-54
k-obr.spb.ru



Болани maktabga joylashtirishda muammo paydo bo'lgan holatda Комитет по образованию Санкт-Петербурга ga murojaat eting.

4



НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ. СОЦИАЛЬНАЯ И КУЛЬТУРНАЯ АДАПТАЦИЯ.

AXLOQ ME'YORLARI. IJTIMOIIY VA MADANIY MOSLASHUV.

1 Знание норм поведения, принятых в России, поможет вам устроить свою жизнь, наладить хорошие отношения с россиянами.

Не принято есть или громко говорить в транспорте, мусорить на улице или в подъездах.

В транспорте и в общественных местах принято уступать место пожилым людям.

Нормой является вежливое и ненавязчивое поведение.

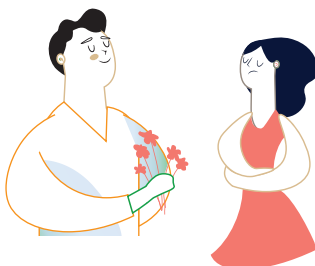
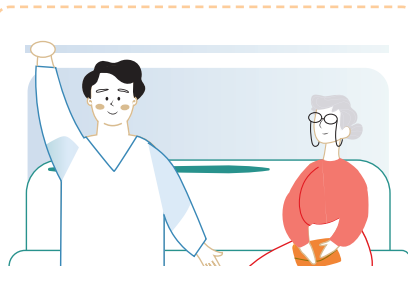


Россия – светская страна:

демонстрация религиозного поведения или религиозных представлений о морали, одежде вне храмов, мечетей и религиозных общин и не в дни религиозных праздников выглядит странно и многими не одобряется.

Россия – страна, в которой признано равноправие женщин и мужчин.

Женщины любят красиво одеваться, подчеркивание своей красоты не означает готовность к знакомствам. Знакомиться на улице не принято.



1 В России приняты нормы поведения, принятые в России, помогут вам устроить свою жизнь, наладить хорошие отношения с россиянами.

В транспорте и в общественных местах принято уступать место пожилым людям.

Нормой является вежливое и ненавязчивое поведение.

Нормой является вежливое и ненавязчивое поведение.



Россия – светская страна:

демонстрация религиозного поведения или религиозных представлений о морали, одежде вне храмов, мечетей и религиозных общин и не в дни религиозных праздников выглядит странно и многими не одобряется.

Россия – страна, в которой признано равноправие женщин и мужчин.

Женщины любят красиво одеваться, подчеркивание своей красоты не означает готовность к знакомствам. Знакомиться на улице не принято.

2 Дети в России, как мальчики, так и девочки, обязательно должны получать образование в школе, а затем, при желании, в колледже или университете.

Не принято использовать труд детей, нагружать их тяжелой работой по дому.

Советуем вам больше общаться с местными жителями, ходить на городские праздники, в музеи, в театры.

Много мероприятий для иностранных граждан проводят Комитет по межнациональным отношениям и реализации миграционной политики в Санкт-Петербурге и «Санкт-Петербургский Дом национальностей»

Подробнее об этих событиях:



2 В России приняты нормы поведения, принятые в России, помогут вам устроить свою жизнь, наладить хорошие отношения с россиянами.

Не принято использовать труд детей, нагружать их тяжелой работой по дому.

Советуем вам больше общаться с местными жителями, ходить на городские праздники, в музеи, в театры.

Много мероприятий для иностранных граждан проводят Комитет по межнациональным отношениям и реализации миграционной политики в Санкт-Петербурге и «Санкт-Петербургский Дом национальностей»

Подробнее об этих событиях:

vk.com/spbmigrant

vk.com/domnac_spb



Подробнее об этих событиях:

5

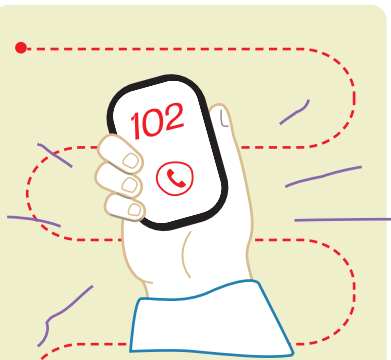


ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПОЛИЦИЕЙ.

POLITSIYA BILAN MUNOSABAT.

Если вы стали свидетелем или жертвой преступления — обращайтесь в полицию.

Телефон вызова полиции **112 или 102**



Agar siz jinoyat guvohi yo qurboni bo'lsangiz – politsiyaga murojaat eting.

Politsiyani chaqirish telefoni **112 yo 102**

Всегда носите при себе действующие документы:

- паспорт (не копия. Ст.10 ч.1 115-ФЗ, 18.8. п.1.1. КоАП РФ)

-миграционную карту

-уведомление о постановке на миграционный учет (регистрации)

-патент на работу с чеками об оплате авансовых налоговых платежей

-действующий полис добровольного медицинского страхования (ДМС)



Har doim o'zingiz bilan amaldagi hujjatlaringizni olib yiring:

- pasport asl nusxa (ko'chirma emas. Ст.10 ч.1 115-ФЗ, 18.8. п.1.1. КоАП РФ)

- muhojirlik kartasi

- muhojirlik qaydi (registratsiya) ga qo'yilganlik haqidagi bildiruv

-i shlash uchun patent, oldindan soliq to'lovlari to'lovi cheki bilan

- amaldagi ixtiyoriy tibbiy sug'urta polisi (ДМС)



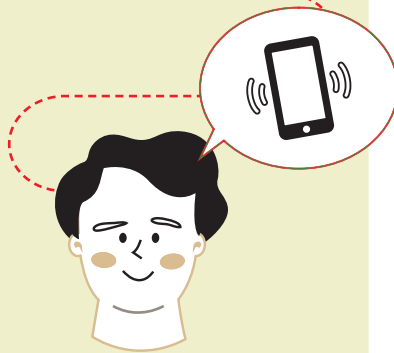
Дача взятки сотрудникам полиции является уголовным преступлением!

Если вас задержали, вы имеете право на телефонный звонок, можете потребовать защитника, а также переводчика, если плохо знаете русский язык.

Сотрудники полиции не имеют права забирать ваши документы в залог оплаты штрафа или иного платежа!

Если вы считаете, что сотрудники полиции нарушают закон — обращайтесь за помощью:

При обращении полезно указать номер нагрудного знака (жетона) сотрудника полиции.



Politsiya xodimiga pora berish jinoiy ish hisoblanadi!

Agar sizni ushlashsa, siz qo'ng'iroq qilish huquqiga egasiz, himoyachi, agar rus tilini yaxshi bilmasangiz, tarjimon talab qilishingiz mumkin.

Politsiya xodimlarining jarima yo boshqa to'lov garoviga sizning hujjatlaringizni olib qo'yish huquqlari yo'q!

Agar siz politsiya xodimlari qonunni buzishgan, deya hisoblasangiz – yordam uchun murojaat eting:

Murojaat etganda politsiya xodimining ko'krak nishoni (jeton) raqamini ko'rsatmoq foydalidir.

«Горячая линия» МВД РФ

8 800 222-74-47

«Телефон доверия» полиции в Санкт-Петербурге

8 800 222-74-47



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРУШЕНИЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА.

QONUNCHILIKNI BUZGANLIK UCHUN JAVOBGARLIK.

Уголовная ответственность (лишение свободы и крупные штрафы) наступает за:

- подделку документов и использование поддельных документов
- незаконное пересечение границы РФ

Экстремистская деятельность, участие в деятельности террористических организаций, поддержка и любое содействие экстремистам и террористам — особо тяжкие преступления, за которые наступает лишение свободы на длительный срок, а затем депортация и бессрочный запрет на въезд в РФ!

Признаки экстремизма:

- разжигание межнациональной вражды;
- проповедь религиозной исключительности и необходимости войны с иноверцами;
- поддержка разрушения государственной целостности России.

Признаки террористических преступлений:

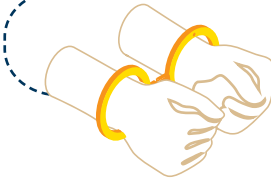
- подготовка и проведение террористических актов;
- финансирование террористической деятельности;
- пособничество террористам, в том числе в виде предоставления услуг связи, мест для проживания и др.

Запретом на въезд в РФ на срок от 3 до 10 лет наказываются:

- совершение 2 и более любых административных нарушений в течение 3 лет;
- совершение 2 и более нарушений миграционных законов в течение 1 года;
- незаконное пребывание в РФ более чем 30 суток.

Штрафом в размере 5000-7000 рублей, выдворением и запретом на въезд в РФ на 5 лет наказываются:

- отсутствие действующей регистрации и личных документов;
- работа без патента или не по указанной в патенте специальности;
- предоставление ложных сведений при постановке на миграционный учет.



Сообщайте о деятельности экстремистов и террористической деятельности:

Экстремистик faoliyat va terrorchilik faoliyati haqida xabar bering:

Электронная приемная ФСБ России

www.fsb.ru/fsb/webreception.htm



горячая линия ФСБ России

☎ 8 495 224-22-22,

☎ 8 800 224-22-22

телефон доверия полиции в Санкт-Петербурге

☎ 8 812 573-21-81

Жиноий javobgarlik (ozodlikdan mahrum etish yo yirik jarimalar) – quyidagi holatlarda:

- hujjatlarni qalbakilashtirish yo qalbaki hujjatlardan foydalanish
- RF chegarasidan noqonuniy o'tish

Экстремистик faoliyat, terrorchi tashkilotlar faoliyatlarida qatnashish, ekstremistlar va terrorchilarni qo'llash yo har qanday ko'rinishda ko'maklashish —

eng og'ir jinoyatlar bo'lib, bular uchun uzoq muddatga ozodlikdan mahrum etiladi, so'ngra, mamlakatdan chiqarib yuborilib, RF ga kirishga muddatsiz taqiq qo'yiladi!

Экстремизм belgilari:

- millatlararo nizo qo'zg'atish;
- diniy mutaasiblikni va boshqa dindagilarga qarshi urushni targ'ib etish;
- Rossiya davlat bir butunligini buzishni qollamoq.

Тerrorchilik jinoyatlari belgilari:

- terrorchi amallarni tayyorlash va o'tkazish;
- terrorchilik faoliyatini moliyalashtirmoq;
- terrorchlarga ko'maklashmoq, jumladan, aloqa xizmati ko'rsatish, yashash uchun turar-joy berish ko'rinishida va boshqalar.

RF ga kirishga 3 yildan 10 yilgacha taqiq bilan jazolanadi:

- 3 yil davomida 2 marta va undan ortiq har qanday ma'muriy qonun buzmoq;
- 1 yil davomida muhojirlik qonunlarini 2 marta va undan ko'p buzmoq;
- RF da 30 kundan ko'p vaqt davomida noqonuniy bo'lmoq.

5000-7000 rubl hajmidagi jarima RF ga kirishga 5 yillik taqiq bilan jazolanadi:

- amaldagi registratsiyani va shaxsiy hujjatlarning yo'qligi;
- patentsiz yo patentda ko'rsatilmagan ixtisosda ishlash;
- muhojirlik qaydiga qo'yishda yolg'on ma'lumotlar berish.



БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ

BERUL YORDAM

Государственные организации Davlat tashkilotlari

Комитет по межнациональным отношениям и реализации миграционной политики в Санкт-Петербурге
горячая линия для иностранных граждан:

☎ 8 812 576-28-67 🌐 vk.com/spbmigrant

Управление по вопросам миграции ГУ МВД России по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области

🌐 78.mvd.ru/ms

📍 г. Санкт-Петербург,
ул. Красного
Текстильщика, д.15 ☎ 8 812 573-37-22
☎ 8 812 573-30-02
☎ 8 812 318-06-26

☎ **112**

(со стационарного или мобильного телефона) - при возникновении чрезвычайной ситуации, угрозе жизни и здоровью.

СПб ГКУ «Санкт-Петербургский Дом национальностей»

горячая линия

☎ 8 931 326-58-29 ✉ domnac@yandex.ru

Генеральное консульство Республики Узбекистан в Санкт-Петербурге

📍 190005, г. Санкт-Петербург,
4-я Красноармейская ул., д. 4А

☎ 8 499 230-00-76; 8 499 238-36-20;

✉ gkruspb@mail.ru

🌐 https://t.me/uzb_consul_spb

Общественные организации Ijtimoiy tashkilotlar

БФ «ПСП-фонд» (бесплатная правовая помощь для иностранных граждан) горячая линия:

☎ 8 953 141-31-09 🌐 migrussia.ru
☎ 8 812 337-57-85 🌐 vk.com/pspfond

Волонтерский проект «Дети Петербурга» (помощь детям трудовых мигрантов в изучении русского языка, устройстве в школу)

🌐 detipeterburga.ru ☎ 8 993 975 43 01

Информационно-консультационный центр Красного Креста (консультирование беженцев, иностранных граждан и лиц без гражданства)

☎ 8 800 333-00-16 🌐 spbredcross.org

Фонд «Ориентир» (правовая приемная для иностранных граждан)

☎ 8 812 679-53-27
☎ 8 812 385-69-89 ✉ info@fondorientir.ru

АНО «Благотворительная больница» (бесплатная медицинская помощь при отсутствии документов)

🌐 charityhospital.ru/for_patients/ ☎ 8 952 230-03-49

Полезные сайты / Foydali saytlar:

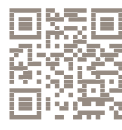
migrantinfo.kmormp.gov.spb.ru

«Добро пожаловать в Санкт-Петербург!»:
интернет-ресурс для мигрантов
Комитета по межнациональным
отношениям и реализации
миграционной политики
в Санкт-Петербурге



migrussia.ru

«Миграция и мигранты:
информационный портал»
(советы по защите прав,
полезные контакты)



trudvsem.ru

Работа России:
общероссийская
база вакансий
Федеральной службы
по труду и занятости



Представительство Агентства по внешней трудовой миграции в Российской Федерации

📍 1-й Казачий переулок 11/2 ☎ 8 925 045-47-44,
8 951 680-95-97
✉ avtm.info@mail.ru

Представительство "Uzbekistan Airways"

📍 Пулковское шоссе, д.41, лит. 3А ☎ 8 812 454-82-00
✉ led@uzairways.com 🌐 www.uzbekistanspb.ru
https://t.me/gkrsp