



医保知识全知道 (五)

41. 生育津贴执行标准的具体规定有哪些?

答:按照国务院《女职工劳动保护特别规定》的产假天数享受生育津贴待遇。以女职工生育或流产时所在用人单位申报的本人缴费基数除以365(天)乘以产假具体天数一次性计发:

- (1) 女职工生育享受98天生育津贴,其中难产的,增加15天生育津贴;
- (2) 生育多胞胎的,每多生育1个婴儿,增加15天生育津贴;
- (3) 女职工怀孕未满4个月流产的,享受15天生育津贴;
- (4) 怀孕满4个月流产的,享受42天生育津贴。

女职工生育或流产手术时,个人连续缴费记录不满12个月的,只享受生育医疗费和产前检查费用,产假期间工资由用人单位支付。连续缴费记录满12个月以上的同时享受生育津贴。

女职工生育津贴由医疗保险经办机构转入用人单位,由用人单位发放。符合省、市规定的其他增加产假期间的工资待遇,由用人单位发放。

42. 财政供养单位参保人享受生育津贴吗?

答:财政全额拨款的机关事业单位、社会团体在编人员产假期间工资按原渠道支付,只享受生育医疗费、产前检查费待遇,不享受生育津贴。

43. 参加生育保险的男职工未就业配偶如何报销生育费用?

答:已参加生育保险且达到缴费期限的男职工未就业配偶和领取失业金期间生育的失业人员,只享受生育医疗费、产前检查费待遇,不享受生育津贴。

44. 生育保险报销需要哪些资料?

答:职工生育医疗费用,在定点医院通过结算系统进行“一站式”结算。未在定点医院结算的,参保人申报生育医疗费用、生育津贴,填报《职工生育待遇申请表》,并提供以下资料,分别到市(区)政务大厅医保窗口办理。

- (1) 生育医疗费用提供的资料:①参保人身份证、社保卡、出生医学证明原件和复印件。②病历资料(病案首页、入院记录、出院记录、费用总清单)。③住院发票(第一联原件)。
- (2) 产前检查费用提供资料:①身份证、社保卡复印件。②出生证明复印件。③医院诊断证明。④发票原件。

(3) 生育津贴提供的资料:①参保人身份证(社保卡)、出生医学证明原件和复印件。②病历资料(病案首页、入院记录、出院记录、费用总清单)。③单位开户行信息。

45. 哪些人群可以参加我市城乡居民医保?

答:除按规定参加职工基本医疗保险的就业人员外,非就业人员均可参加城乡居民医保。

具有我市城乡居民户籍或取得我市居住证的;我市各类全日制本、专科生、研究生、中专、技校学生;国有关闭破产企业退休人员和困难企业职工参加职工医保确有困难的;原城镇集体企业没有参加职工医保的退休人员、下岗失业人员;灵活就业人员参加职工医保有困难的;以上人员可参加居民医保,但不得与职工医保重复。

46. 2022年城乡居民医保缴费标准是多少?

答:全市2022年度居民医保参保缴费标准统一为900元,其中:个人参保缴费标准每人每年320元;财政补贴每人每年580元。

47. 城乡居民医保集中缴费期是什么时候?

答:城乡居民医保集中缴费期,原则上为每年9月1日至12月31日,以税务部门与医保部门发布的缴费公告为准。

48. 哪些人群可享受参保资助政策?

答:特困供养人员、孤儿、事实无人抚养儿童、最低生活保障对象、脱贫不稳定且纳入民政和乡村振兴部门农村低收入人口监测范围的人员、返贫致贫人口等。

49. 新生儿如何参保?

答:新生儿出生90天内由监护人在新生儿户籍所在地或居住地的税务部门,使用新生儿本人真实姓名和身份证明缴纳当年医疗保险费。

50. 新生儿医保待遇期是怎样规定的?

答:新生儿在出生90天内参保缴费的,待遇享受期为出生之日起至出生当年12月31日;超过时限补缴的,依据其实际缴费时间,医保待遇享受期为缴费的次月起至12月31日。

(安康市医疗保险经办处 供稿)



7月骄阳似火,气温明显升高,闷热、潮湿是病原体生长繁殖活跃期,应注意预防肠道传染病、手足口病,同时我市河流众多,天气炎热,下河游泳防溺水。

新冠肺炎防控。目前,境外新冠疫情仍在持续,国内本地疫情逐渐好转,个别地区存在本地病例及社区传播疫情;提示市民朋友做好个人防护,持续做好常态化防控工作。境外及国内中高风险地区来安返安人员提前向目的地的村组(社区)、酒店、单位报备,主动告知旅居史,并配合落实隔离管控措施;坚持科学戴口罩、勤洗手、多通风,减少聚餐、聚会,不前往人群密集的密闭场所;请未完成全程接种的市民,尽快完成新冠肺炎疫苗接种。如出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,及时到就近发热门诊诊疗。

做好手足口病防控。根据我市长期传染病监测情况,4-7月是我市手足口高发季节,发病人群主要为6岁以下儿童,容易造成托幼机构的聚集性疫情。作为儿童家长应注意,孩子饭前便后、外出回家都要洗手;不要带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所,不要和患病儿童接触;家庭房间要常通风,勤晒衣被,孩子奶瓶、奶嘴及孩子使用的餐具使用前应充分清洗、消毒;当孩子出现发热、出疹等症状时,及时到医疗机构就诊。如果是托幼机构儿童,不要隐瞒孩子病情及时告知老师,居家治疗期间,避免与其他儿童接触,减少交叉感染。7月我市部分托幼机构未放假,托幼机构加强日常晨检工作,防止患手足口病的儿童进托幼机构,造成聚集性传播;园内的餐具、玩具等物品定期、规范消毒;指导幼儿养成勤洗手的卫生习惯。建议6个月以上至5岁以下儿童家长自愿、自费到接种门诊接种手足口病疫苗。

我市水系丰富,河流众多,根据我市长期死因监测情况,夏季我市溺水身亡人数增加。目前正是暑假,家长、老师开展暑期安全教育,防止孩子私自下河游泳,避免悲剧发生。游泳前要了解河流、池塘情况,评价自身健康状况,饮酒、患有基础性疾病(心脏病、高血压、精神疾病)、四肢易抽筋者均不宜游泳;游泳时如果身体不适,立即上岸休息或呼救;如发现有溺水者,应大声呼救或打110请求救助,不会游泳救生,不要贸然下水施救。(安康市疾病预防控制中心 原凌云)

7月注意肠道感染和溺水

市林技中心开展系列活动 筑牢干部信仰之基

本报讯(通讯员 王海泽)日前,市林技中心党支部开展系列活动庆祝中国共产党成立101周年,喜迎党的二十大胜利召开。

6月27日,市林技中心党支部联合乡村振兴帮扶村紫阳县高滩镇廖坝村党支部开展“联学联建七一,乡村振兴促发展”主题党日活动。通过赠送《习近平总书记三农工作论述》等书籍、学习习近平总书记关于乡村振兴重要论述,介绍2022年乡村振兴重点工作、慰问廖坝村乡村振兴工作队、赠送轻便锂电高效喷雾器,开展核桃园施肥劳动实践等活动,进一步凝心聚力,团结奋进,促进帮扶村发展思路更加明晰、发展成效更加显著。

6月28日,市林技中心党支部组织全体党员干部来到汉阴县陕南人民抗日第一军纪念馆,聆听革命故事,重温入党誓词,表彰优秀共产党员和党务工作者。随后,中心还组织全体党员干部参观了沈氏家训展览馆,开展传统优秀家风家训教育。

前瞻

腹式呼吸——产后恢复的良方

安康市人民医院 谢可

腹式呼吸是一种常见的呼吸训练方法,也称为放松呼吸、调息训练、幸福呼吸。通过有意识延长吸、呼时间,进行深、缓、规律的呼吸,达到自我身心调节的目的。我国古代医家创造的“吐纳、龟息、气沉丹田、胎息”等健身方法,主要内容就是腹式呼吸。孙思邈对腹式深呼吸也尤为推崇。古代养生术里边有一句名言叫作“呼吸到脐,寿与天齐”。明代养生家冷谦在《修龄要旨》中的养生十

六字令:“一吸便提,气归脐;一提便咽,水火相见。”也包含了腹式呼吸。

女性大都是胸式呼吸,是胸腔、肋骨、肺部产生横向甚至向上的扩张,许多肺底部的肺泡没有经过彻底的扩张与收缩,肺的通气量有限。而腹式呼吸以膈肌带动肺向下扩张,扩张的长度幅度大,能将代谢后的二氧化碳更彻底地排出,同时也增加吸气时的容量,让吸入的氧气深入肺部,提升血氧交换的效

率。所以腹式呼吸可以让我们获得更多的氧份。

紧张、焦虑、抑郁是孕产妇最常见的应激反应,腹式呼吸可降低交感神经系统的兴奋性,使内分泌和自主神经系统协调地发挥功能,降低应激水平,能有效减缓紧张焦虑情绪,促进睡眠。腹式呼吸还能有效放松盆底肌肉,对于产后骨盆疼痛、盆底痉挛、性交痛、便秘有很好的治疗作用。同时通过增强腹肌

力量,减轻腰部肌肉负荷,缓解产后腰痛。也有助于锻炼腹肌,长期坚持可以减少腰腹部赘肉;随着膈肌上下移动,可促进胃肠蠕动,助于改善功能性消化不良和便秘症状。

训练时各种体位均可,但静躺或静坐更佳,身体完全放松,一只手放在腹部,慢慢用鼻吸气,感受腹部随着进气量的增加而鼓起(吹气球),手抬高,直到最大进气量,过程约3到4秒,保持1到2秒后慢慢用口呼气,让腹内的气体缓慢呼出(气球泄气),手随着腹壁下落。想象肚脐被收贴在脊柱上,这个过程约4到6秒。腹式呼吸的时候可以配合盆底肌收缩。针对盆底高张型,呼气时收缩盆底肌,吸气时放松;针对盆底松弛型,吸气时收缩盆底肌,呼气时放松。

热点

关于水果的谣言 你都信了多少?

酸甜多汁、营养丰富的水果是我们日常饮食中非常重要的一个组成部分,也因此,无论是网络上还是传闻中,总不乏一些关于它们的流言蜚语。谣言最有杀伤力的一点就在于,哪怕一开始慢慢接受。今天,我们就来列举一些传播时间长、影响范围大的水果流言,与大家一起辨别真伪。

含酸多的水果,空腹情况下别吃?

关于空腹的时候能不能吃含酸多的水果,这个问题并不能一概而论。举个例子,苹果属于含酸较多的水果,但是有的人饿的时候吃一个苹果,不仅不会感觉到肠胃不适,还能减少能量摄入,在一定程度上起到减肥的作用。但胃肠道不好的人在空腹吃了苹果后,会因为水果中的某些特定成分如单宁等,与胃酸反应形成沉淀,进而产生一些不适感。再比如说石榴和番茄,都含有一些刺激胃酸分泌或者与胃酸反应易形成沉淀的成分。对于胃肠道不好的朋友们,我们建议大家还是应该尽量避免空腹进食含酸较多的水果。

水果的皮农药残留太多,不能吃?

大家一定听过一句绕口令:“吃葡萄不吐葡萄皮”,带皮的水果,它们的皮到底能不能吃呢?很多人选择不吃,是因为担心农药残留的问题。其实对于水溶性农药,经过仔细清洗后,不会残留对人体健康有害的物质。农业农村部近日会同国家卫生健康委、市场监管总局发布了新版的《食品安全国家标准 食品中农药最大残留限量》,也从法律法规的层面,更加严格地规定了农药残留的剂量,所以大家不用过于担心农残的问题。

从营养角度来讲,水果的皮相对于果肉来说,通常含有更多的膳食纤维、植物化学物等对健康有益的物质,因此建议大家清洗干净的前提下,水果中可食用的果皮是可以吃掉的。

水果吃多少最合适?

关于水果应该吃多少的问题,也普遍存在不少的误解。一部分有瘦身需求的朋友,认为水果吃得越多越好,这样就可以减少主食的摄入,进而有助于瘦身减肥。首先,利用水果代替部分主食,

确实有利于能量的控制,但并非水果吃得越多越好。正如我们前面提到的,水果中的营养成分主要是水分和少量的碳水化合物等,长期只吃水果会导致部分营养素如蛋白质、维生素A、B族维生素等摄入不足,反而对健康不利。还有朋友认为水果含糖量极高,吃水果不吃饭反而会变胖。有这种认知的人,是混淆了甜与胖的关联,认为甜就代表能量高,吃了就会变胖。实际上,同等重量的水果与主食相比,能量要低得多。因此,不用担心吃水果反而会变胖的问题。

需要注意的是,《中国居民膳食指南》指出,我国居民水果的推荐摄入量每天为200-350克(半斤左右),而目前我国居民水果的平均摄入量还远未达到这个标准。在这里也建议大家,在日常生活中还是应当适量增加水果的摄入,以满足机体对均衡膳食的需求。

反季水果不健康?

随着生活水平的提高,对于水果的选择范围真的是越来越广。甭管什么季节,现如今只要肯花钱,任何水果都能随时买回家尝鲜。特别是很多老年人给隔辈的孙子孙女们买水果的时候,就愿意花大价钱买反季水果,很多人对此表示不赞同,理由是——反季水果不健康。我们建议消费者们在选购水果的时候,应侧重于购买当季、当地产的水果,同时还需要保持水果种类的多样性。认为反季水果的种植过程中总会有不利于健康的因素,这种观念也不准确。果蔬中是否存在不利于健康的因素,与自然栽种还是大棚栽种之间没有必然联系。随着现代化农业技术的推广应用,大棚种植水果技术越来越成熟,所有的保鲜剂、食品添加剂、植物生长调节剂,只要是国家相关标准允许使用的,且在规定的用量下,对人体健康就没有危害。

(据《科普中国》)



我市获全省2021年度 高素质农民培育绩效评估优秀

本报讯(通讯员 李自林)近日,省农业农村厅对2021年度高素质农民培育绩效评估结果进行通报,我市获得优秀等次,排名全省第一。

据悉,全省高素质农民培育绩效评估工作采取线上评估、材料复核和线下抽查的方式进行,主要围绕培育决策、过程管理、绩效结果及探索创新、服务发展、社会影响等方面进行评估打分。

我市2021年高素质农民培育工作承担培育任务2500人,实际完成2780人,学员评价综合满意度为99.75%。在培育中坚持科学决策投入夯实培育工作基础,强化过程监督规

范培育工作管理、精准规范并提升培育工作质效,树典型强示范营造培育工作好氛围,创新服务发展扩大培育工作影响的做法,高素质农民培育工作成效显著,获得中省业务主管部门多项表彰。

近年来,我市高素质农民培育始终坚持“在经营主体中培育、在产业链中成长、在服务体系中成熟、在政策扶持中壮大”的培育路径,围绕乡村振兴人才需求和现代农业产业发展要求,培育认定高素质农民15268人,认定高级职业农民355人,中级职业农民939人,为乡村振兴注入了人才活力。

市妇幼保健院查问题确保创文工作取实效

本报讯(通讯员 聂婷)为扎实推进全国文明城市创建工作,确保各项测评指标高质量达标,近日,市妇幼保健院领导带领相关工作人员,对全院创文工作进行了全面督导检查,认真查找问题和短板,现场协调解决创建工作中存在的突出问题。

督导组先后对医院的公益宣传、室内外环境卫生、绿化养护、无障碍设施、文明行为规范以及志愿服务规范化等情况进行了督导检查。针对检查过程中发现的问题,现场向责任人和相关科室负责人反馈,并督促立即整改完善,确保每一项工作任务落到实处。

随后,医院召开了创文工作领导小组会议,安排部署下一步工作。会上,市妇幼保健院副院长黄治芳就院内标识的规范化、设施的统一性及环境整洁度进行强调。她要求,全院要进一步提高思想认识,强化责任担当,齐抓共管、合力攻坚。要结合创建全国文明城市各项指标要求,针对存在的问题查漏补缺,确保各项创建工作落实。同时要充分运用多种形式强化宣传,使创文深入人心,努力形成人人支持创建、参与创建的浓厚氛围。

市中心血站把关爱送给老党员

本报讯(通讯员 梁婷)为庆祝中国共产党建党101周年,弘扬党的光荣传统和优良作风,传递党组织对老党员的心和爱护,7月1日上午,市中心血站党支部委员、副站长邓娟、沈涛分别带队走访慰问了血站退休党员,向他们致以崇高的敬意和节日的问候,送去党的关怀和温暖。

慰问过程中,班子成员与退休党员们亲切交谈,与他们话家常、聊近况,细心询问健康状况、医疗保障、家庭生活等情况,并代表组织感谢他们多年来为血站建设所做出的贡献,叮嘱他们保重身体,鼓励退休老党员要保

汉阴县人民医院宣讲省第十四次党代会精神

本报讯(通讯员 范丽丽 陈秋蓉)为庆祝中国共产党成立101周年,激励广大党员干部立足岗位、争先创优,以优异的成绩迎接党的二十大胜利召开。7月1日,汉阴县人民医院党委在行政楼会议室召开了庆祝建党101周年党员大会暨省第十四次党代会宣讲报告会。

大会上,陕西省第十四次党代会代表呼吸内科主任何厚芳进行了《中国共产党陕西省第十四次代表大会会议精神》专题宣讲,传达了大会的主题精神。引导干部职工要把学习和实践紧密结合起来,用学习的成果进一步指导工作实践,切实把智慧和力量凝聚到党代会精神上来。

在副院长龚家富同志的带领下重温了入党誓词后,院党委书记姚兆明对全体党员致以节日祝福,同时要求全院上下要认真学习省第十四次党代会精神,统筹推进医院各项重点工作,党员干部要起到带头模范作用,用党代会精神提振干事精气神,快马加鞭往前赶,凝心聚力促发展,为公立医院高质量发展不懈奋斗。



日前,安康市中医医院与汉滨区新城街道心石村共同开展“我是党员我带头,争创文明当先锋”系列活动,向心石村捐赠中医文化和社会主义核心价值观等展板。支部志愿者对心石村辖区的路面、公共设施表面等进行了清扫,为环卫工人送去矿泉水,并给辖区居民发放了创文宣传手册。苏桐 摄

