

市卫生健康委、市财政局联合印发《重庆市育儿补贴制度实施方案》 重庆育儿补贴:3周岁以下每年补3600元

近日,经重庆市政府同意,市卫生健康委、市财政局联合印发了《重庆市育儿补贴制度实施方案》,对符合法律法规规定生育或者依法收养的具有重庆市户籍的3周岁以下婴幼儿,按年发放现阶段标准为每孩每年3600元补贴。

补贴对象:
从2025年1月1日起,符合法律法规规定生育或者依法收养的具有重庆市户籍的3周岁以下婴幼儿。

补贴标准:
育儿补贴按年发放,现阶段标准为每孩每年3600元。

对2025年1月1日及之后出生的婴幼儿,补贴发放至其年满3周岁止。对2025年1月1日之前出生、不满3周岁的婴幼儿,按其未满3周岁的剩余月份数折算计算发放补贴。

对按照育儿补贴制度规定发放的育儿补贴免征个人所得税。在最低生活保障对象、特困人员等救助对象认定时,育儿补贴不计入家庭或者个人收入。

申领程序:
育儿补贴由婴幼儿父母一方或婴幼儿户籍所在地提出申请;父母离婚后由父母亲中具有抚养权的一方提出申请;父母均无法履行监护责任的,由该婴幼儿的其他监护人(含儿童福利机构)提出申请。

具体程序如下:
(一)申请。

1. **申请资料。**申领人填写有关信息,提供婴幼儿的出生医学证明、户口簿首页及婴幼儿页等能证明申领人和婴幼儿之间抚养关系的法定有效材料,并对所提供信息及材料的真实性、完整性作出承诺。

2. **申请方式。**申领人主要通过微信、支付宝平台“育儿补贴”小程序,或者通过微信、支付宝“渝快办”小程序的“育儿补贴”专区,进行线上申请,也可到婴幼儿户籍所在地乡镇政府(街道办事处)现场办理。

申领人是儿童福利机构的,应到儿童福利机构登记所在地乡镇政府(街道办事处)现场办理。

续领时,相关申请信息、材料发生变更的,申领人应当及时更新。

3. **申请时间。**申领人应当在婴幼儿出生当年或者次年提出首次申请,并在之后的连续两个年度分别提出续领申请。

对2025年1月1日之前出生的婴幼儿,首次申请应当在2025年12月31日前提出。其中,2022年出生的婴幼儿,可申领1次,在2025年提出;2023年出生的婴幼儿,可申领2次,分别在2025年、2026年提出;2024年出生的婴幼儿,可申领3次,分别在2025年、2026年、2027年提出。

(二)乡镇(街道)初审。婴幼儿户籍所在地乡镇政府(街道办事处)收到申请后应及时进行初审。如需进一步核实的,可向村(居)民委员会



一位家长与小朋友在阅读。

了解情况。初审工作应在15个工作日内完成。

(三)区县级审核确认。区县卫生健康委行政部门对乡镇政府(街道办事处)提交的申请材料应在10个工作日内完成审核。

(四)市级抽查。市卫生健康委按一定比例,对补贴对象信息进行抽查。

补贴发放:
(一)补贴发放频率及节点。实行集中发放,原则上在区县级审核确认后的下一个季度的第二个月月上旬

一次性发放婴幼儿相应年度补贴。其中,2022年出生的婴幼儿,2025年一次性发放应享受的育儿补贴。2023年出生的婴幼儿,分两年发放。2024年1月1日及之后出生的婴幼儿,分三年发放。

(二)补贴发放载体和渠道。原则上以申领人或者婴幼儿的社会保障卡为载体,通过全市惠民惠农财政补贴资金“一卡通”发放管理信息系统发放。

(石亨)
据上游新闻-重庆晨报

重庆全面推行 企业信用修复一件事 平均办理时间由原来的 10个工作日压缩至1~2个工作日

“以前办信用修复,跨部门跑、材料反复交,等结果要十天半个月;现在线上一键申请,最快当天办结,一点没耽误项目招投标!”日前,重庆某物流企业负责人李先生拿着更新后的信用报告,对重庆信用修复“一件事”改革竖起了大拇指。

这场以“全周期信用治理”为核心的改革,作为超大城市优化营商环境的关键举措,重庆跳出“单点修复”思维,创新构建“事前主动提醒、事中便捷办理、事后信用赋能”的全链条服务体系,通过流程再造、数字赋能、部门协同,将信用修复从“多头跑、程序繁、周期长”的旧模式,升级为“一个入口、一站式办结、全周期护航”的新格局,让信用真正成为企业发展的“无形资产”。

事前提醒
变“被动等待”为“主动敲门”

“重庆某商贸公司于××年×月×日被重庆市×××作出的行政

处罚(×××)已满足信用修复条件,请您尽快登录信用中国网站,在线修复失信信息,修复流程参见网站修复指南。注:信用修复不收取任何费用。”这条精准推送的短信,让重庆某商贸公司法定代表人及时启动了信用修复流程。

这是重庆在全国率先推出的“行政处罚信息信用修复主动提醒”服务,也是“全周期治理”的首个关键环节。以往,不少企业因不了解政策、错过公示期,导致信用修复延误,进而影响招投标、融资等经营活动。如今,依托大数据赋能,企业行政处罚信息达到法定最短公示期后,系统会自动触发提醒机制,向法定代表人精准推送短信,详细告知修复条件、办理路径和时间节点,将“企业找政策”变为“政策找企业”,让信用修复服务更有温度、更具时效。

事中办理
“多头跑”变“一站式+双线办”

解决了“何时办”的问题,更要破解“怎么办”的难题。重庆以“渝快办”政务服务平台为载体,打造信用修复“一件事”统一入口,将原本分散在市场监管、发改、行业主管等多个部门的行政处罚信息修复、严重失信主体名单修复、经营异常名录修复等服务全面整合,实现“一站式申请、一体化办理”。

更关键的是,重庆建立部门协同办理机制,明确各环节办理时限,修复成功后相关信息在“信用中国”“信用中国(重庆)”“企业信用信息公示系统(重庆)”等多平台同步更新,确保企业及时消除失信影响。数据显示,改革后重庆信用修复平均办理时间从原来的10个工作日压缩至1~2个工作日,及时率达100%。

线上便捷高效,线下兜底暖心。重庆在全市各区县政务服务大厅设立信用修复专属窗口,构建“线上便捷办、线下帮着办”的服务闭环。窗口工作人员还可以为企业提供“面对

面”指导。两江新区等区域开通“绿色通道”,主动协调异地部门,实现“跨区域通办、当日办结”。

事后赋能
让“信用”转化为“发展财富”

信用修复的终点,是企业发展的新起点。重庆将信用修复与信用赋能紧密结合,让“修好的信用”成为企业的“融资通行证”“经营敲门砖”。

依托“渝悦·信用”平台,重庆已归集各类信用数据超9亿条,建立全国首个全域信用评价体系。信用修复后,“渝悦·信用”平台将及时更新企业的信用评价,高等级的信用评价结果,有助于企业在全国融资信用服务平台(重庆站)获得金融机构精准授信,让“信用”真正转化为看得见、摸得着的“发展财富”。

如企业遇到信用修复疑问,可拨打023-88660866公共服务热线,或前往各区县政务服务大厅咨询。(刘波)
上游财经-重庆晨报

冬季是心梗高发季 急救牢记两个“120”

寒风一起,很多人都忙着添衣保暖,却常常忽略最需要呵护的心脏。不少人早晨一接触冷空气,就感觉“上不来气”“胸口难受”——小心,这可能是心脏在报警!

冬季,是心肌梗死的“高发季”,掌握急救知识,关键时刻或许能救你一命。

心梗来前 身体曾给过3次机会

急性心梗貌似突然发生,但绝不是一蹴而就的。其实很早之前,心脏给过我们3次机会:

第一次机会:冠脉血管有轻度斑块时,我们没有任何症状。此时要预防和控制斑块进展,要戒烟限酒,适当有氧运动,积极治疗高血压、糖尿病、高血脂,也被称为“一级预防”。

第二次机会:未珍惜第一次机会后,若在活动及情绪激动时,规律性地出现心前区疼痛,休息数分钟可缓解,这是心脏在给我们第二次机会。这时一定要到正规医院心内科就诊,遵医嘱用药,定期复诊。

第三次机会:这是心脏最后的呼救。当胸痛频繁发作,甚至疼痛持续超过20分钟、伴有大汗时,请立即拨打“120”,停止活动,静卧,含服硝酸甘油(血压低不要服,最好先测血压)。心肌细胞不能再生,时间就是心肌,请珍惜最后1次机会,尽早开通血管,挽救存活心肌,减少心衰及猝死的发生。

心梗急救 要牢记两个“120”

对于急性心梗,抢救的黄金时机是发病后的2小时以内。如得不到及时有效的救治,心脏就会出现不可逆的坏死。所以心梗急救要牢记两个“120”:及时拨打“120急救电

话”,把握黄金救治“120分钟”。

1.心梗发作时,如果身边无其他人陪同,要做以下5件事进行自救:

(1)拨打“120”急救电话,告知接线员您的准确位置,说明自己可能是急性心梗发作。

(2)保持房间门开放状态,以便急救人员到达后能够顺利进入房间。

(3)在最靠近门的合适位置平卧休息,保证急救人员到达后能够第一时间发现您。

(4)随身携带有急救用药者可舌下含服硝酸甘油一片,有条件者可在专业医生指导下服药。

(5)尽量舒缓情绪,耐心等待。
2.身边有人突发心梗,如何急救?

(1)如果身边有人突发心梗,尽早拨打“120”急救电话,是挽救其生命的关键步骤。

(2)如果患者意识清楚,可让患者平卧,安抚其焦虑和紧张情绪。随身携带有急救用药时,应立刻让患者舌下含服硝酸甘油1片,有条件者可在专业医生指导下服药。

(3)如果出现意识丧失,应让患者保持平卧位,有过心肺复苏培训的人员在场时,应尽快进行胸外按压等抢救措施;如公共场所具备AED者,可尽快根据情况行AED电除颤。

(4)如不具备以上条件,保证患者平卧位或侧卧位,避免因恶心、呕吐物导致的窒息情况出现,耐心等待专业救治人员到达。
(5)如果只有一人陪同,可在等待期间,尽可能联系1~2位亲属或朋友,避免患者到医院后因人手不足而延误治疗时间。

据人民日报健康客户端

流感感染风险持续升高

重庆疾控提醒:做好个人防护

当前全市处于流感流行季,感染风险持续升高,请市民注意做好个人防护。

重庆疾控建议:
○勤洗手,打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖子遮住口、鼻。
○避免带病上课上班。
○尽量避免接触流感样病例患者,如需接触应佩戴口罩。
○加强学校、托幼机构因病缺勤监测和晨午检。
○建议到附近接种点尽快接种流感疫苗。

(石亨)
据上游新闻-重庆晨报

羽绒服没几年就不保暖了 原来很多人做错了这两点

到了该穿羽绒服的季节了。其实,羽绒服无论是鹅绒还是鸭绒,它们都有一定的使用年限。鹅绒的使用寿命相对较长,大概有15年,而鸭绒的使用寿命则只有10年左右。而不当的储存方式会进一步缩短羽绒的寿命,让它穿三五年甚至一两年就不暖和了。

储存方式不当

1.每当冬季过去,为了储存羽绒服,很多人都会选择用真空压缩袋将羽绒服收起来;

2.与此类似的,长时间将羽绒服压在其他衣物或者重物下。

羽绒,根据形态不同,可以分为羽片、绒子、绒丝等不同类型,羽绒服保暖主要是靠绒子实现的。长时间的暴力压缩,却会让绒子的羽枝长期处于弯折的状态,甚至整个绒朵都会直接断裂,即使重新充气,绒子也无法回到原本的支棱状态,不仅让整个羽绒服的蓬松度都会大不如前,“变薄”,保温性能也是大打折扣,羽绒服自然熬不过几年。

正确的收纳方式:

在条件适宜的情况下,尽量选择清洁、干燥的环境中悬挂,并且避免周围衣物的挤压,以保持羽绒服的蓬松状态。如果实在需要压缩储存,也尽量不要压缩过多,保持原体积的2/3为宜。压缩后的羽绒服,尽量不要横向叠放,避免其他衣物的重量继续破坏绒子的结构。

清洗方式不当

在日常的穿着中,羽绒服难免会沾上各种灰尘、污渍。一年下来,难免需要洗那么几次,而不当

的清洗方式,更是羽绒服的天敌。

1.羽绒服大多不适合干洗
目前洗衣店中常用的干洗剂是四氯乙烯、四氯乙烷的洗净率比较高,但在有效地去除油渍、污渍的同时也会破坏羽绒中的蛋白质成分,导致羽绒发硬,影响羽绒的保暖性能。

2.羽绒服更适合水洗
不过,水洗可不是简单粗暴地扔进滚筒洗衣机来一个无敌大搅拌——这对羽绒服来说,绝对是致命的。

羽绒湿水后,在滚筒的反复高速旋转、搅拌下,会聚集成团,纠缠在一起的绒子结构同样会遭到破坏。在一些极端意外情况下,滚筒机洗甚至会直接让羽绒服原地爆裂。

如果想要使用洗衣机清洗羽绒服,最好选择专门的羽绒服清洗模式。如果洗衣机没有对应模式,则可以选择轻柔档位,在清洗前可以先浸泡打湿,让绒朵相对均匀地湿润,这样也能减少清洗对于绒朵结构的破坏。轻薄的羽绒服,也可以选择手洗。除了清洗方式外,羽绒服洗涤时也应该选择中型洗涤剂或羽绒服专用洗剂,避免其他洗涤剂对羽绒成分的损害。

清洗干净后的羽绒服,千万不要用力拧水,轻轻挤干水分后晾干即可。在晾晒过程中,别忘了拍打羽绒服,让聚集在一起的绒子能散开,达到充分晾干的目的。

总而言之,只要保养得当,羽绒服的使用寿命可以达到十几年,其实还是很长的。

本稿件综合自新华社、科普中国

小雪时节如何御寒防病 卫健委详解冬季“健康密码”

随着小雪节气的到来,北方寒风渐起,南方阴冷潮湿,冬季健康话题成为公众关注焦点。如何在寒冷季节养生防病?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请专家进行解答。

养生在于“藏”中求“动”

中医常说“冬主藏”,在小雪节气如何有效“藏”住身体能量?

“冬天应顺应自然,把身体的能量好好地收藏、储蓄起来。”北京中医药大学东直门医院主任医师张立晶建议,冬季应保证充足睡眠,避免熬夜消耗阴血与阳气;情志上可通过按摩内关穴、神门穴安神定志;运动宜选太极拳、八段锦等和缓方式,避免大汗淋漓;饮食上可适量食用温性、富含优质蛋白的食物,如羊肉、牛肉,还可适当食用核桃、栗子等。

针对“冬季宜静不宜动”的说法,张立晶表示,“冬藏”不等于“冬僵”,合理的运动是“藏”中求“动”。完全静止会导致人体气机郁结、气血运行迟缓,反而会削弱身体的阳气和卫外

防御功能,使人更容易受到外邪侵袭。

午睡是一种有效的休息方式,如何科学午休?北京大学第六医院副主任医师孙伟建议,午餐后半小时到下午3点之间,找一个安静的环境,设定20分钟左右闹钟,进行短暂小憩。午休时,不要强迫自己一定要睡着。如果睡不着,平静地闭目养神,也能让大脑得到休息。

心血管疾病并非“老年专属”

一些人认为心血管疾病是“老年病”,与年轻人无关。事实真如此吗?“心血管疾病不是纯粹的‘老年病’,中青年也应提高警惕。”中国医学科学院阜外医院主任医师杨伟宪说,动脉粥样硬化是造成心血管疾病的主要病因,形成过程可能经历数年甚至数十年。

专家表示,除了高血压、糖尿病、高血脂等常见危险因素外,长期熬夜、高油高盐饮食、缺乏运动等不良生活方式,以及压力过大、肥胖等因素都会导致脂质在血管壁沉积,诱发

动脉粥样硬化,即使是年轻人,其血管也可能已经有明显的斑块了。

出现哪些“预警信号”需引起注意?杨伟宪说,胸前区闷痛、紧缩感、烧灼感、挤压感等,要警惕有心肌缺血情况的发生;出现恶心、呕吐等消化道症状,并且伴有心悸、呼吸困难、头晕、大汗、极度乏力等不适,可能是发生了急性心肌梗死,应及时就医。

警惕呼吸道感染病

随着各地陆续进入冬季,急性呼吸道感染病更易高发。中国疾控中心研究员彭质斌表示,现阶段检出的病原体都是常见的已知病原体,没有发现由未知病原体及其导致的新发传染病。

“当前,全国流感活动已进入较快上升期,多数省份的流感活动水平已到中流行水平,个别省份甚至已达高流行水平,全国报告的托幼机构、学校流感聚集性暴发疫情增加,5至14岁病例组流感病毒检测阳性率比其他年龄组要高。”彭质斌介绍。

专家建议,及时接种流感疫苗,

康养生活