

残疾人按比例就业认证尽快办理

本报讯(记者 于健)10月8日,市残联发布通知,2025年全国残疾人按比例就业情况联网认证申报工作已启动,截止日期为10月31日,尚未申报的用人单位需尽快办理,避免逾期影响权益。

依据《残疾人就业条例》,用人单位需按不低于本单位在职职工总数1.5%的比例安排残疾人就业,具体比例由各省、自治区、直辖市结合实际调整。其中,机关事业单位、国企需发挥

带头作用:到2025年,编制50人(含)以上的省级、地市级党政机关,至少安排1名残疾人;编制67人(含)以上的事业单位(中小学、幼儿园除外),同样至少安排1名残疾人。

为鼓励用人单位积极参与,多项优惠政策同步实施。2023-2027年残保金减免期间,安排残疾人就业比例达1%(含)以上但未达标者,按应缴数额50%缴纳;比例不足1%的,按90%缴纳;在职职工30人(含)以下的企业,

可免征残保金。税收方面,安置残疾人的单位和个体工商户,若满足月安置残疾人占比不低于25%、人数不少于10人(盲人按摩机构不少于5人)、签订1年以上劳动合同、足额缴纳社保且月工资不低于当地最低工资标准的,可享受限额即征即退增值税政策。

需特别提醒的是,用人单位若未按规定比例安排残疾人就业,需缴纳残保金;未在规定时限内如实

申报上年安置人数的,将视为未安排残疾人就业。此次申报支持两种方式:网上申报可登录“中国残联就业服务平台(<https://www.cdpee.org.cn/>)”,通过“联网认证”进入国家政务服务平台办理;线下申报需前往单位所在地残联审核窗口,携带残疾人证原件、劳动合同、社保医保缴费证明、工资发放证明等材料,建议提前联系当地残联确认材料清单,确保申报顺利。

应对节后不适 四招助你恢复

国庆假期结束,回到工作岗位的一些上班族感到身体疲惫、情绪低落、食欲不振,甚至出现恶心、腹泻等肠胃不适症状。国家二级心理咨询师、山西省精神卫生中心齐靓医生提醒,这些表现可能是节后综合征的信号,建议通过调整作息、适当运动、保持规律饮食等方式,帮助身心尽快回归正常状态。

27岁的小周最近异常烦躁。平时工作积极的她,现在却难以静心投入工作。“精力无法集中,情绪低落,看什么都觉得烦。”她不禁自问,“我到底怎么了?”41岁的贺婷是一位销售人员。国庆休息几天后,她一上班就感到浑身无力,对任何事情都提不起兴趣。起初她尝试通过晚间做瑜伽来调节心情,然

而不仅没有改善,反而出现了失眠问题。担心身体出现状况,她赶紧前往山西医科大学第一医院就诊。

类似贺婷和小周的情况在年轻人中并不少见。近期,不少市民因肠胃不适、食欲不振、心慌胸闷、情绪低落等问题前往医院咨询。医生表示,这些都是典型的节后综合征表现,不必过度担忧,通过适当调整通常可以自行缓解。

对此,齐靓医生解释,节后综合征并非医学意义上的疾病,而是身心从放松状态突然转换到工作学习的紧张状态时,出现的一种适应障碍。从心理学角度看,这可以用巴甫洛夫的“动力定型”理论来解释:人们在长期工作中形成了稳定的身心节

律,假期打破了这种固有模式,当假期结束后需要重新建立工作节律时,身心就会出现暂时的不适应。

齐靓医生提出以下四个调整步骤,帮助缓解节后不适:一是循序渐进调整作息。保证充足睡眠,逐步恢复规律的作息时间。二是注意饮食清淡。减少油腻、辛辣和高糖食物的摄入,多选择易消化的清淡食物。三是适度运动减压。通过散步、慢跑、瑜伽、游泳等有氧运动促进血液循环,增强免疫力,缓解身心疲劳。四是设立新目标。给自己设定一个适应期,从简单任务开始,逐步增加工作强度。通过以上方法,大多数人能够在一到两周内逐渐适应工作节奏,恢复身心平衡。 记者 张慧

降雨影响情绪 心理专家支招

本报讯(记者 李涛)连续降雨,天气湿冷,一些老人窝在家里不出门,干啥都提不起兴趣,情绪变得低落。10月10日,玉园南社区邀请心理专家支招:可通过看书、听音乐以及室内健身等方式排除压力,找回好心情。

“好几天没出门,吃饭也没胃口,总觉得困倦。”网格员上门看望时,76岁的周大娘说出了苦恼。平时,老人习惯每天到公园遛弯。回来后,要么在楼下边晒太阳边和邻居聊天,要么去社区活动室下

棋。最近总下雨,出门很不方便,她一整天待在家里,心情逐渐变得糟糕起来。

同样,78岁的朱大爷也察觉到了自身变化,对事情提不起兴趣,食欲变差。社区负责人收到网格员们上报的情况后,请来太原科大心理健康促进中心的二级国家心理咨询师史丹凌,教大家如何调节心情。史丹凌表示,古人说“天昏昏兮人郁郁”,长时间的阴雨天气、光照不足,一定程度上可能会影响情绪。她建议,要保持

规律作息,可以在室内找点乐趣,比如做一些健身操、瑜伽、跑步机散步等有氧运动。看书、修剪花卉、听音乐,给亲友、老邻居打个电话,尽量让生活丰富一些。

另外,社区卫生服务站的医务人员提醒,阴雨天湿气重,老年人容易出现胃肠道不适、腹泻等问题,可以通过调节饮食来预防。推荐选择一些清淡易消化的食物,如蔬菜、水果、白肉、鱼类、豆腐等,注意避免进食油腻、重口味的食品,给消化系统带来负担。

专项排查隐患 筑牢安全防线

本报讯(记者 于健)为坚决守住户内燃气安全底线,近日,太原天然气公司以消除“无熄火保护装置灶具”重大隐患为核心,开展专项排查整治行动,精准清除用户身边的“隐形危险”。

据了解,老旧无熄火保护装置灶具因缺乏意外熄火自动断气功能,易引发燃气

泄漏、爆炸等安全事故,却常因外观无明显破损被用户忽视。对此,太原天然气公司创新排查模式,前期通过后台数据筛查锁定使用年限较长的灶具用户,并联合社区工作人员,进行“地毯式”摸排,实现潜在风险用户的精准定位。

排查过程中,工作人员

不仅逐一核查灶具安全状况,还向用户详解无熄火保护装置的危害,发放安全用气手册,引导用户主动更换合格灶具。

此次行动通过“数据赋能+实地核查”的方式,将安全隐患消除在萌芽状态,进一步织密了户内燃气安全防护网。

持续降雨 谨防触电

近日,我市连续降雨,且部分时段降雨量较大,空气湿度大,地面雨水多,除对人们的出行造成影响外,还应警惕一种“隐形杀手”,那就是触电。

连续降雨造成空气潮湿,甚至一些地方形成的积水,很容易造成电子广告牌和路灯漏电,应该远离。尤其是一些公交站的广告牌,其箱体中通常选用导电良好的金属材料,一旦广告牌出现破损或长时间受潮,极易造成漏电;在快递柜存取快递需防止触电,一旦雨水淋到快递柜,其内部的电源线可能遭遇浸泡,可能会形成漏电;充电时防止漏电,多数充电桩虽带有防水材料,但其接口处易受雨水渗透而导致短路,形成漏电。使用过程中,应用防雨器具遮盖住,确保安全;当地下室、车库

等处有积水时,为防止电器设备和电线浸水漏电,应及时断开电源开关,等积水退去,潮湿度降低,再检查使用。

一旦发现有人触电该如何应对?不可徒手触碰触电者,牢记五字诀:“切、拉、挑、拽、垫”。切:立即切断电源;拉:拉下电闸;挑:用干燥的木棍、竹棒等绝缘体挑开电线;拽:使用干衣物、绝缘手套等包裹手部将触电者拽离带电体;垫:用干木板等绝缘物垫在身下再拉住触电者的干衣角,将其拽离带电体。如触电者紧握带电体,也可设法将绝缘木板垫到触电者身下,使之与地面隔绝。伤者脱离电源后,要立即拨打120急救电话,注意观察患者的意识和呼吸情况,必要时对伤者进行心肺复苏。 记者 申波

查找身边安全隐患

雨天视线差 注意“开门杀”

本报讯(记者 申波)夜间视线本就差,降雨又将后视镜打湿,市民魏女士在路边停车后,未看清楚车后方情况便贸然开门,与一名骑电动自行车的女子发生碰撞,所幸对方伤情并不严重。这件事让魏女士受到了教育,下车需当心,防止“开门杀”。

10月9日晚7时许,受降雨影响,大吴路两侧的路灯出现故障,无法亮起。此时,家住附近小区的魏女士驾车返回,她打算将车临时停在路边,去旁边商店买一些东西。就在她从驾驶座开门的一瞬间,一位骑电动自行车的女子从魏女士的车旁经过,开启的车门正好碰上电动自行车。骑车女

子惊叫一声,连人带车摔倒在地。惊叫声同样把魏女士吓了一跳,自知惹出事端的她赶紧上前,向被撞者赔礼道歉。经确认,被车门碰撞的女子伤势并不严重,但身上的衣服被路面积水浸湿污染。魏女士感到自责,路灯不亮光线差,并且后视镜也被雨水打湿,自己只顾匆匆地下车,没有顾及后方来车,稍微疏忽,就出了事情。

小小事故引发了后方的堵车,在众人劝说下,魏女士对被撞女子进行了赔偿,双方快速了结了这起事故。围观者中也有人议论,降雨打湿后视镜,视线变差,变道、转弯、停车更要谨慎,稍有疏忽就能引发事故。