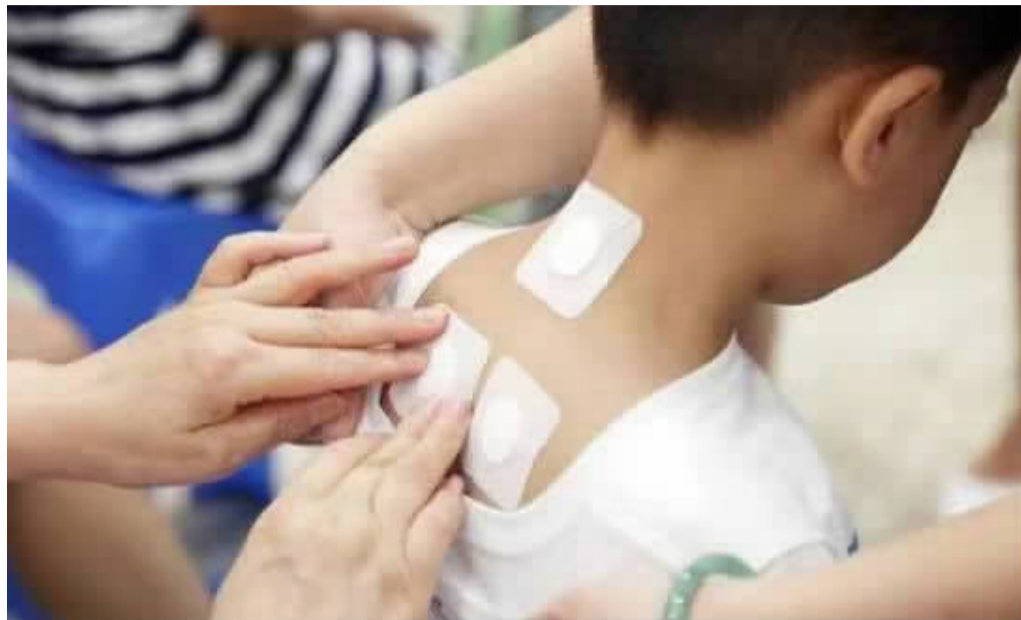


高温来袭,除了拿钱还要休息

收好这份高温天合法权益保障攻略



近日,浙江省人社厅发布《关于加强高温天气劳动保护工作的通知》。

通知规定,企业安排劳动者在35℃以上高温天气从事室外露天作业以及不能采取有效措施将工作场所温度降低到33℃以下的,应当向劳动者发放高温津贴,具体标准按《浙江省人力资源和社会保障厅关于调整企业夏季高温津贴标准有关问题的通知》(浙人社发〔2018〕65号)执行。

浙江高温津贴发放标准:室外作业人员每人每月300元;室内作业人员每人每月200元。

发放时间:6月、7月、8月、9月。

通知规定企业要做好高温天气期间的生产组织和管理,超高温时段严禁露天作业。

日最高气温在40℃以上,应停止当日室外露天作业;日最高气温在37℃以上、40℃以下时,用人单位全天安排劳动者室外露天作业时间累计不得超过6小时,连续作业时间不得超过国家规定,且在气温最高时段3小时内不得安排室外露天作业。

日最高气温在35℃以上、37℃以下时,用人单位应当采取换班轮休等方式,缩短劳动者连续作业时间,并且不得安排室外露天作业劳动者加班加点。

用人单位要对不适宜高温天气作业的劳动者及时协商调整工作任务,不得安排怀孕女职工和未成年工在35℃以上的高温天气从事室外露天作业及33℃以上的工作场所作业。

7月20日起 儿童乘火车有新要求

7月20日起,儿童乘火车有新要求!

据平安浙江铁路最新消息,从2023年7月20日开始,儿童(含免费乘车儿童)乘车时必须携带有效身份证件才能进站乘车。忘记携带儿童有效证件或者儿童有效身份证件丢失的,需要在车站公安制证口或者自助售票取票机办理临时身份证明。换句话说,儿童乘车一定要带相关证件。

记者了解到,带娃乘车必须携带有效身份证件(包括居民身份证、户口本、出生证明),满足其中之一,即可乘车。

就该消息,记者也向铁路嘉兴站相关工作人员求证。工作人员告诉记者,办理过身份证的儿童乘车时忘记携带身份证,可以在车站办理临时身份证;未办理身份证的儿童乘车,需携带户口本或出生证明。

铁路目前按年龄划分儿童票的界限分别是:未满6周岁的儿童且不单独占用席位可免费乘车,一名成年人仅限携带一名儿童,超过则需要额外买票;年满6周岁且未满14周岁的儿童,可购买儿童票。

注意事项

购买儿童票必须使用儿童本人的有效身份证件,不能再使用大人的身份信息附加。而且,持儿童票的旅客和免费乘车的儿童,都必须携带本人的有效身份证件进站乘车。

可以享受免费乘车的儿童,大人需要在购票时提前申请,在购买申请时使用的免费乘车儿童有效证件就是孩子的乘车凭证。



(内容来源舟山广电微信公众号)

出行注意! 新城这两座大桥 将实行交通限制

新城公路与运输管理中心将于2023年7月15日至8月17日期间在长峙大桥、岙山大桥逐段占用车行道施工。

公安机关交通管理部门决定对施工路段实行以下交通限制措施:

施工期间,每天9时至16时,逐段封闭长峙大桥、岙山大桥半幅路面施工,机动车在未封闭道路交替通行,非机动车和行人在未封闭道路双向通行。

请途经施工路段的车辆驾驶人和行人提前规划出行路线,自觉遵守交通标志、标线的指示和引导,服从现场交警和管理人员的指挥管理,确保有序安全通行。



(内容来源无限舟山客户端)

三伏天也正是“冬病夏治”的好时候。

这两天,岛城的各大中医院开始忙碌起来,不少市民前往贴三伏贴。据了解,敷贴人群中以抵抗力较弱的老人和儿童居多,最常见的是呼吸系统疾病、消化系统疾病等病症人群。

三伏贴能改善很多慢性病,适用于肺气虚弱、阳气不足和免疫功能低下等病症。据医师介绍,今年还多了一拨“阳康”人群,也有调理需求。

岱山县中医院主治中医师袁芳杰说:“‘阳’了之后,对肺部损害比较大,很多人‘阳’过之后还留有后遗症,比如咳嗽,有些气短气急,所以说来贴三伏贴是非常合适的。”

提醒:在头伏、中伏、末伏的第一天进行贴敷,每次1小时。必须到医院进行贴敷。贴敷过程中,皮肤如有烧灼感,需马上停止。

每年入伏,都有市民盲目养生,这5个有关三伏天的养生谣言,千万不能信!

谣言1

伏天汗出透了才排毒。(×)

中医理论中有“汗血同源”一说,当汗出太过时,其血必虚。因此,微微出汗即可,适时避暑才是正解。

谣言2

伏天不能碰冰镇饮料。(×)

事实上,这需要看体质。但不论什么体质,过分喝冷饮都会影响脾胃健康。

谣言3

伏天养生应以热制热。(×)

其实,“以热制热”并不是一味热着,而是可以饮用常温凉茶,用温水洗澡。

谣言4

随身携带藿香正气水防中暑。(×)

藿香正气水并不用于防中暑,想要预防中暑,远离高温环境、主动降温、补充水分和电解质等才是有效措施。

谣言5

“夏练三伏”适合所有人。(×)

其实,“夏练三伏”需要有技巧:选择清晨或傍晚温度相对凉爽时锻炼最好,更推荐游泳、瑜伽、太极拳等运动。



(内容来源舟山日报微信公众号)

三伏贴 ≠ 万能贴

