

纾困中小企业 中国再出财政金融“组合拳”

2月25日(中新社) 继阶段性减免社保费用之后,中国对中小企业再推贷款、税费等“专属”优惠,集政策合力稳定经济。鼓励金融机构对符合条件、流动性遇到暂时困难的中

小微企业包括个体工商户贷款本金,给予临时性延期偿还安排,付息可延期到6月30日,免收罚息;增加再贷款、再贴现额度5000亿元人民币,重点用于中小银行加大对中小微企业信

贷支持;鼓励引导全国性商业银行加大对小微企业信贷投放力度,努力使小微贷款利率比上年有明显下降。

(李晓喻)

江苏出台26条政策举措 保护关心关爱医务人员

2月25日《新华日报》省委办公厅、省政府办公厅于2月24日印发通知,出台5个方面26条政策举措,全方位保护关心爱护我省广大医务人员。

一 优先保障防控一线物资需求,提供良好工作环境与后勤保障,建立医务人员合理轮休制度,强化医务人员心理援助措施,组织安排一线医务人员休假和体检疗养。

二 对参加防治工作的医务人员和防疫工作者,给予临时性工作补助。将支援湖北医疗队一线医务人员临时性工作补助

相应标准提高1倍,薪酬水平提高2倍。对防控任务重、风险程度高的医疗卫生机构,增核一次性绩效工资总量。省政府对支援湖北医疗队员及省内相关人员发放一次性慰问补助,对支援湖北医疗队员发放临时生活补助。

三 对疫情防控一线医务人员,在科研专项研究、学历教育、事业单位入编、技能等级评定、重点人才项目选拔、职称评聘等方面给予政策倾斜,提供绿色通道。医务人员在疫情防控一线的工作经历,视同下基层服务经历。

四 对疫情防控一线医务人员的子女,提供在校就读及入园入学等方面的支持帮助。对一线医务人员特别是支援湖北医疗队员的家庭,帮助解决老幼照顾等实际困难。全省国有旅游景区自疫情结束之日起,向医务人员免费开放一年。

五 在一线及时发展党员,对一线医务人员统筹开展及时性表彰和总结性表彰,加大对一线表现突出的医务人员和集体的奖励力度。

(耿联)

战「疫」期间宅在家 这些做法会影响你的免疫力



规律运动,偶尔猛练会降低免疫力

疫情期间应避免长时间高强度训练,规律维持中等强度运动量,每周锻炼3—5次,每次1小时左右,运动强度约为最大运动心率的60%—80%即可。将整个运动分为热身、有氧、无氧、牵拉放松4个环节。避免突然加量,每周的运动量增加不要超过5%—10%。

营养均衡,减肥也会减掉免疫力

保持膳食均衡,

每天饮食中50%能量来自碳水化合物,不可不进食脂类,确保充足的蛋白质摄入,优质蛋白占总比例的三分之一,多食新鲜果蔬等。

自我调节,心理状态会影响免疫力

要勇敢面对疫情,保持积极向上的心理状态。每天保证7小时以上的充足睡眠,减少睡觉前的“屏幕时间”,避免熬夜、作息不规律。日间的睡眠补充及午休有助于免疫力的恢复。来源:人民网

战地日记

2月22日 星期六 晴

今天一早,真的特别早,天还没有亮就起来准备了。不敢喝太多的水,随便吃了一口就去等车。看着车窗外的夜色,我在想今天会不会是个好天气呢?

在队友的帮助下,我顺利换好装备进入方舱,我的心情是忐忑的,对于未知,害怕是人的本能。但进入方舱后,忙碌就让我忘记了饥饿感,忘记了害怕,仿佛这是一件习以为常的事情。很多患者都对我说谢谢你们,当时我的心情很激动。虽然我跟他们只是一面之缘,但我知道他们感谢的是我身后的整个医疗队伍。他们愿意相信我们,并对我们所做满怀感恩,这难道不是工作的意义和动力吗?

当然,并不是所有的患者都能够勇敢地面对病毒。有一位老者坚持要求我们使用他认为很有效的药。他表

示实在无法克服自己的恐惧,此时我们立即停下手中的事情,对患者进行安抚,了解了他的恐惧来源,待他情绪稍平稳后,和医生一起对他进行了疾病知识、药物作用的指导,帮他预约了复查时间,减轻了他对新冠肺炎的恐惧心理。

人类对未知的事物是感到恐惧的。新冠肺炎对于这位老者来说就是未知的。我们既然是白衣天使,就要为他们消除恐惧心理,心理护理在我们的护理工作中同样举足轻重。



下了班洗洗弄弄已经一天快过去了,我以为我会很累,沾床就睡。但我一点也不困,想到那些盼望着回家的病人,想到我可以为他们做些什么,想到可以为祖国母亲出一份绵薄之力,我就感到非常开心,生命也变得更有意义。

金坛人民医院呼吸内科护师 袁翠