گوناگون

به حقوق بازنشستگان کشوری در سال ۱۴۰۴ چقدر اضافه می‌شود؟

معاون فنی و امور بیمه‌ای صندوق بازنشستگی کشوری ضمن تشریح نحوه اجرای متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان در سال ۱۴۰۴، میزان افزایش حقوق بازنشستگان این صندوق را اعلام کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا رضا فیضی‌نژاد با اشاره به ماده ۲۸ قانون برنامه هفتم توسعه که براساس آن دولت مکلف شده تا افزایش حقوق بازنشستگان کشوری را به میزان ۹۰ درصد حقوق و مزایای مشمول برداشت کسور شاغلان مشابه و همتراز در سال ۱۴۰۳ اجرایی کند، اظهار کرد: از آنجایی که قانون از سال ۱۴۰۳ اجرایی شده و در سال دوم دولت مکلف است تا ۳۰ درصد از قانون را اجرا و در مجموع به میزان ۷۰ درصد از حقوق و مزایای مشمول برداشت کسور شاغلان مشابه و همتراز را در سال ۱۴۰۴ اجرایی کند.

وی گفت: برای تامین احکام متناسب‌سازی بازنشستگان کشوری در سال ۱۴۰۴ به ۹۲ همت بودجه نیاز است و حتما با تامین اعتبار از ابتدای سال ۱۴۰۴ احکام جدید بازنشستگان صادر و این موضوع نیز اجرا خواهد شد. البته پیش از این، بودجه متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان صندوق‌های کشوری، لشکری و فولاد در لایحه ارسالی دولت به مجلس شورای اسلامی حدود ۱۰۴ همت تعیین شده بود که در نهایت با رایزنی‌های صورت گرفته این رقم به ۱۶۰ همت افزایش یافت که با احتساب ۲۵ همت بابت معوقات ناشی از اعمال متناسب‌سازی سال ۱۴۰۳ در بودجه سال ۱۴۰۴، در مجموع ۱۸۵ همت برای سال آینده جهت اعمال متناسب‌سازی حقوق بازنشستگان کشوری، لشکری و فولاد و معوقات متناسب‌سازی امسال، مورد موافقت قرار گرفته است.

معاون فنی و امور بیمه‌ای صندوق بازنشستگی کشوری در ادامه در پاسخ به این سوال که با اعمال ۷۰ درصد ناشی از اجرای متناسب‌سازی در سال اول و نوم برنامه هفتم، به طور میانگین چقدر به حقوق بازنشستگان کشوری افزوده خواهد شد؟ بیان کرد: در سال ۱۴۰۴ با اجرای ۳۰ درصد دیگر از اجرای متناسب‌سازی و همچنین افزایش ۲۰ درصد حقوق بازنشستگان به دلیل افزایش سنواتی، ۵۰ درصد به حقوق بازنشستگان اضافه خواهد شد که بر این اساس به طور میانگین ۴ میلیون تومان به حقوق بازنشستگان در سال ۱۴۰۴ افزوده می‌شود.

راه حل رفع کمبود نقدینگی حوزه دارو

مشاور علی و جانشین وزیر بهداشت با بیان اینکه لحاظ سهم هفت درصدی نظام سلامت از تولید ناخالص داخلی، تنها راه حل رفع کمبود نقدینگی حوزه دارو است، گفت: رئیس جمهور موضوع کاهش پرداخت از جیب مردم در حوزه سلامت را بسیار پیگیری می‌کند و امیدواریم این موضوع محقق شود.

به گزارش پیام آشنا، علی جعفریان با بیان اینکه تنها راحل رفع کمبود نقدینگی در دارو افزایش سهم نظام سلامت از تولید ناخالص داخلی است، اظهار کرد: لحاظ کردن سهم ۷ درصدی نظام سلامت از تولید ناخالص داخلی، تنها راحل رفع کمبود نقدینگی حوزه دارو است و هیچ راحل دیگری ندارد. هنگامی که منابع مورد نیاز تامین نشود امکان حل مشکل کمبود نقدینگی وجود ندارد.

وی با بیان اینکه وضعیت کنونی سهم نظام سلامت از تولید ناخالص داخلی مناسب نیست، توضیح داد: در حال حاضر، سهم نظام سلامت از تولید ناخالص داخلی ۴ درصد است. اگر سهم نظام سلامت از تولید ناخالص داخلی به میزان ۷ درصد نیاشد، کاهش پرداخت از جیب مردم امکان‌پذیر نیست. هردرصد کاهش پرداخت از جیب مردم به پول قابل ملاحظه‌ای نیاز دارد. رئیس‌جمهور شخصا موضوع کاهش پرداخت از جیب مردم در حوزه سلامت را بسیار پیگیری می‌کند و امیدواریم که این موضوع محقق شود.

جانشین وزیر بهداشت درباره وضعیت ارز دارو در سال آینده خاطرنشان کرد: سهمیه ارزی دارو برای سال آینده را ۳۸ میلیارد تصویب کرده‌اند و در لنظار تعیین تکلیف بودجه سال آینده هستیم. اگر تخصیص سهمیه ۳۸ میلیاردی به درستی در اختیار وزارت بهداشت قرار گیرد، بخش عمده‌ای از مشکلات برطرف می‌شود. وی همچنین گفت: اگر جا به جا توجه به نرخ تورم، قزایش قیمت دارو هم مانند سایر کالاها وجود خواهد داشت؛ اما موضوع اساسی این است که بدانیم چگونه می‌توانیم از افزایش هزینه‌های مردم جلوگیری کرده و پوشش‌های بیمه‌ای تقویت شوند.

رشد چشمگیر تولید شیر خشک رژیمی در کشور

سرپرست فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو از افزایش تولید شیرخشک رژیمی برای کودکان زیر دو سال خبر داد و این موضوع را نتیجه بهبود زیرساخت‌های تولید و مدیریت موثر در این حوزه دانست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، علی صفا با اشاره به روند صعودی تولید شیرخشک رژیمی طی سال‌های اخیر گفت: طبق آمار موجود، میزان تولید شیرخشک رژیمی از سال ۱۳۹۸ تاکنون به طور قابل توجهی افزایش یافته است و در سال ۱۴۰۲ تولید این محصول به حدود ۶۱ میلیون قوطی رسید.

وی افزود: این روند در شش ماهه ابتدایی سال ۱۴۰۳ نیز ادامه داشته و پیش‌بینی می‌شود تولید این سال از حدود ۶۲ میلیون قوطی فراتر رود. وی با اشاره به عملکرد تولیدکنندگان اظهار کرد: تولیدکنندگان داخلی با افزایش ظرفیت تولید و پایداری در تامین نیازها، نقش مهمی در این حوزه ایفا کرده‌اند. همچنین ورود بازیگران جدید به این صنعت، سهم قابل توجهی در افزایش تولید و بهبود بازار داشته است.

صفا در پایان تاکید کرد: توسعه زیرساخت‌های تولید و حضور تولیدکنندگان جدید، علاوه بر افزایش رقابت در بازار، کیفیت محصولات را نیز بهبود بخشیده است و این امر نقش مهمی در تامین سلامت تغذیه کودکان دارد.

زنان و خانواده

بهروز آذر: از هیچ قدمی برای رفع موانع رشد و شکوفایی زنان ایرانی دریغ نخواهیم کرد

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با تاکید بر اینکه خود را متعهد به اجرای بندهای پاژدهم و شانزدهم برنامه کلی هفتم می‌دانیم، گفت: از هیچ قدمی برای رفع موانع رشد و شکوفایی زنان ایرانی دریغ نخواهیم کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، زهرا بهروز آذر در آیین تجلیل از مقام زن که در سالن همایش‌های صدا و سیما برگزار شد، اظهار کرد: زنان نور امید هستند که روزنه‌ای از امید در دل‌ها می‌روشانند و روح‌های خسته را آرامش می‌بخشند. وی خطاب به زنان گفت: دختری هستید که روشنی خانه است و مادری که لبخندش امنیت است. شما زنی هستید که در هر قدم جهان را پیش می‌برید، زن یعنی آغاز یعنی جانی که به زندگی معنا می‌بخشد.

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده ادامه داد: هر کجا که باشید هر نقشی که داشته باشید جهان به دست‌های شما زنده می‌شود. شما قصه‌ای هستید که بی‌وقفه نوشته می‌شود قصه‌ای از عشق و ایثار و لحظه‌هایی که شاید در نگاه اول کوچک به نظر برسند اما خدایی بزرگ را می‌سازند، شما جان زندگی هستید.

بهروز آذر اضافه کرد: فرصت نکوست برای قدردانی از تمام زنان شریف و مادر مادران ایران عزیز زنانی که تنها ستون خانواده هستند بلکه نیمی از سرمایه‌های فکری تخصصی و انسانی این مرز و بوم‌اند. وی افزود: بی شک نقش زنان در پیشرفت و در عرصه‌های مختلف غیرقابل انکار است. زنان در توسعه فرهنگی کمک می‌کنند، توسعه فرهنگی که پایدار است و زنان و فرهنگ و محیط زیست را در کنار هم قرار می‌دهد و هیچ یک را فدای دیگری نمی‌کند.

به گفته معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده، در دولت چهارنهم تمام تلاش خود را می‌کنیم که با اجرای بند چهاردهم قانون اساسی حقوق همه جانبه افراد و زن و مرد را تضمین کنیم و با استفاده از ظرفیت موجود در کشور تلاش کنیم تا امنیت قضایی عادلانه برای همه و تساوی حسیبی، معاون وزیر و رئیس سازمان بهزیستی در مراسم گرامیداشت روز مادر و روز زن و ولادت باسعادت ۲ علم حضرت فاطمه زهرا(س) در دیدار با بانوان شاغل در سازمان بهزیستی گفت: اگر در وصف زنان هیچ نمی‌بود؛ تنها داشتن حضرت فاطمه زهرا(س) کافی بود. وی با اشاره به جمله «فاطمه، فاطمه است» دکتر شریعتی افزود: ایشان در خانواده‌ای متولد و پرورش یافت و خود نیز مادر خانواده‌ای بود که از هر نظر الگوی اعلای یک خانواده موفق به شمار می‌روند.

حسینی با بیان اینکه ۵۶ درصد کارکنان بهزیستی را بانوان تشکیل می‌دهند ادامه داد: معتقدم اگرچه بعد از انقلاب اسلامی زنان توانمند شده اند و شرایط توانمندسازی آنها ایجاد شده است اما متاسفانه با این توانمندسازی برای آنها فرصت آفرینی نشده است. وی افزود: امروز در میان کارمندان نمونه سهم زنان ۳ برابر مردان است و آن دستگاه‌هایی که توسط زنان اداره می‌شوند موفق‌تر هستند.

رئیس سازمان بهزیستی با اشاره به ۳ دیدگاه کارکرد گرایانه، رادیکالی و واقع گرایانه به نقش زنان در جامعه گفت: ما معتقد به نگاه واقع گرایانه هستیم که می‌گوید همه مردم با هم تفاوت دارند چه زنان با هم و چه مردان با یکدیگر و ما می‌بایست در تعلیم و تربیت و توانمندسازی این تفاوت‌ها را ببینیم و بر این مبنا آموزش دهیم. وی تاکید کرد: باید بر اساس این تفاوت‌ها زنان را توانمندسازیم و بعد برای آنها فرصت آفرینی کنیم. مهمترین مسئله زنان امروز این است که گرچه در توانمندشدن از مردان سبقت گرفته اند اما فرصت به آنها داده نشده است.

حسینی نیاز امروز جامعه را حاکم شدن اخلاق مادرانه در جامعه عنوان کرد و افزود: برای شکوفایی و بالندگی جامعه نیاز داریم تا مردان نیز اخلاق مادرانه داشته باشند. وی با بیان اینکه مجموعه اقداماتی که برای بلوان در سنگاه‌های مختلف می‌شود مناسب نیست گفت: در خصوص بلوان باید عدالت ترجیحی اجرا شود. در سازمان بهزیستی نیز باید با نگاه عدالت ترجیحی به زنان مدنجو بنگریم و وضعیت اشتغال‌زایی و مسکن آنها تغییر کند. امروز خوشبختانه در بیمه اجتماعی زنان سرپرست خانوار روستایی پشت نوبتی ما به صفر رسیده و سهم زنان معلول از مسکن کم هم اکنون ۲۰ درصد است باید اصلاح شود. وی همچنین از برنامه ویژه برای زنان سالمند تنها خبر داد و گفت: امروز با پدیده زنان سالمند تنها مواجه هستیم و ۵۲ درصد سالمندان را زنان تشکیل می‌دهند به همین منظور ۲ برنامه ویژه برای مواجه با این پدیده داریم که اولی در حوزه ازدواج آنها و دومی آموزش زنان برای مواجه با این شرایط است.

رئیس سازمان بهزیستی کشور از برنامه ویژه برای زنان سالمند تنها خبر داد و گفت: امروز با پدیده زنان سالمند تنها مواجه هستیم و ۵۲ درصد سالمندان را زنان تشکیل می‌دهند به همین منظور ۲ برنامه ویژه برای مواجه با این پدیده داریم که اولی در حوزه ازدواج آنها و دومی آموزش زنان برای مواجه با این شرایط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان بهزیستی کشور، سیدجواد امورد در برابر قانون ایجاد شود.

بهروز آذر افزود: با تاکید بر اصل ۲۰ قانون اساسی که همه افراد ملت اعم از زن و مرد یکسان در حمایت از قانون قرار دارند و از همه حقوق انسانی، سیاسی، اقتصادی اجتماعی و فرهنگی با رعایت موازین اسلام برخوردارند اجرای اصل بیست و یکم قانون اساسی را در اولویت‌های خود به خصوص در برنامه‌های معاونت زنان ریاست جمهوری قرار داده‌ایم. وی ادامه داد: باور داریم به همت شما و خولت شما فرصتی نو برای ایران عزیز گشوده شده است این فرصت به ما این امکان را داد که با شرایط خطیر کشور و دشواری‌های زندگی مردم به ویژه زنان و دختران توجه ویژه‌تری شود.

معاون رئیس جمهور تاکید کرد: صدای همه مردم به ویژه اقشار مختلف زنان را بشنویم و خواسته‌های آنان را برای برخورداری از زندگی همراه با آرامش و رفاه درک کنیم. وی ادامه داد: اکنون فرصتی فراهم شده تا با تمرکز ویژه بر نیازها و مطالبات زنان رویکردها و رویه‌های پیشین را مورد بازبینی قرار دهیم تفاظ قوت را با استفاده از فرصت‌ها تقویت کنیم و مواردی که کمتر کارآمد بوده‌اند را بهبود و اصلاح کنیم و امید به خلق آینده دوست داشتنی و مقبول و ممکن را برای عبور از تنگناها و بحران‌های پیش رو از مسیر گفتگو و اجماع سازی دوچندان کنیم.

رئیس سازمان بهزیستی کشور اعلام کرد

۵۲ درصد سالمندان را «زنان» تشکیل می‌دهند

اشاره

توصیه وزارت بهداشت به استفاده از ماسک برای کودکان در زمان آلودگی هوا

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت ضمن اعلام اینکه شاخص کیفیت هوا در شهر تهران در اکثر ایستگاه‌ها در محدوده ناسالم برای همه گروه‌ها قرار دارد، گفت: طبق اعلام سازمان هواشناسی تا پایان هفته در تهران پایداری هوا وجود دارد و با آمدن روند تولید آلاینده‌ها، وضعیت کیفیت هوا به محدوده خیلی ناسالم خواهد رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، عباس شاهسونی از عموم مردم به خصوص گروه‌های آسیب‌پذیر از جمله کودکان، سالمندان، زنان باردار، بیماران تنفسی و قلبی و عروقی و افرادی که دیابت دارند درخواست کرد که در این شرایط در صورت امکان در فضای باز تردد نداشته باشند و در صورت ضرورت حتما از ملک مناسب استفاده نمایند. وی همچنین به آسیب‌پذیری کودکان در مقابل آلودگی هوا اشاره کرد و با بیان این که حساسیت کودکان به آلودگی هوا قبل از تولد شروع می‌شود، گفت: برخی از آلاینده‌ها می‌توانند از جفت عبور کنند و در نتیجه چنین در معرض آلودگی هوا قرار می‌گیرد.

شاهسونی افزود: پس از تولد، کودکان به دلایل عمده ای، با خطرات ویژه ای از آلودگی هوا مواجه می‌شوند چرا که اقلیم، هوای آلوده بیشتری نسبت به بزرگسالان دریافت می‌کنند و از آنجایکه بدن آنها در حال رشد و تکامل است و سیستم ایمنی نیز کامل نیست هوای آلوده، به روش‌های مختلف بر سلامت آنها تأثیر می‌گذارد. وی در ادامه گفت: کودکان با سرعت بیشتری و اغلب از طریق دهان نفس می‌کشند به این معنی که آنها هوای بیشتری نسبت به بزرگسالان به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود استنشاق می‌کنند و از سویی آنها اقلیم اوقات بیشتری را در خارج از منزل می‌گذرانند و هوای نزدیک به زمین را تنفس می‌کنند که آنها را در مجاورت منابع آلودگی مانند گرد و غبار و اگزوز وسایل نقلیه قرار می‌دهد. نوزادان و کودکان نوپا نیز در معرض آلودگی هوای خفگی قرار دارند.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت با بیان این که آلودگی هوا سالیانه باعث بیش از ۷۰۰ هزار مرگ متسبب در کودکان زیر ۵ سال در جهان می‌شود، گفت: طبق گزارش موسسه بار بیماری ها در سال ۲۰۲۴ بیش از ۱۵ درصد از کل مرگ و میرها در کودکان زیر ۵ سال در دنیا مربوط به آلودگی هوا است و آسم، شایع ترین بیماری مزمن تنفسی در کودکان است. آسم مرتبط با آلودگی هوا بیشترین تأثیر را بر سلامت کودکان بین ۵ تا ۱۴ سال دارد و از هر ۱۰ کودک ۱ نفر دارای علائم آسم می‌باشد.

شاهسونی گفت: طبق گزارش موسسه بار بیماری ها در سال ۲۰۲۴ در سطح دنیا به طور میانگین ۳۰۹ درصد از سال های عمر از دست رفته بعلت ناتوانی (YLD) بعلت آسم در کودکان بین ۵ تا ۱۴ سال در اثر مواجهه با آلاینده‌های هوا رخ می‌دهد، بنابراین محافظت از کودکان بعنوان یکی از آسیب پذیرترین گروه‌ها در برابر آلودگی هوا الزامی است. وی راهکارهای محافظت از کودکان را شامل ماندن در خانه و عدم حضور و فعالیت فیزیکی در فضای باز در زمان آلودگی هوا عنوان و به خانواده ها و کودکان توصیه کرد: فعالیت‌های غیر ضروری در فضای باز را به زمانی موکول کنند که از آلودگی هوا کاسته شده است و شرایطی را نظیر بازی‌های فکری فراهم نمایند که کودکان در خانه سرگرم شوند.

به گفته شاهسونی استفاده از ماسک مناسب می‌تواند به محافظت از کودکان شما در برابر مواد سمی موجود در هوا کمک کند. ماسک‌های کودکان در رنگ‌ها و طرح‌های متنوعی در دسترس هستند برای تشویق کودکان به استفاده از ماسک می‌تواند از ماسک‌های یکبار مصرف مناسب کودکان با رنگ‌های شاد و طرح‌های کارتونی مورد علاقشان استفاده نمایند. ماسک‌هایی با کیفیت نظیر N95 با سیستم تصفیه هوا چند لایه از ورود آلاینده‌های مضر و خطرناک به سیستم تنفسی کودکان جلوگیری خواهند کرد و بسیار موثر هستند. نکته مهم در استفاده از ماسک اطمینان از قرار گرفت شدن آن بر روی صورت کودکان و نداشتن نشتی از کنارهای آن است. کودکانی که آسم دارند باید در شرایط آلودگی هوا داروها و اسپری های تنفسی را بهمراه خود داشته باشند و حتما از ماسک استفاده کنند.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت همچنین نوشیدن آب کافی برای حفظ سلامت کودکان را ضروری دانست و گفت افزایش مصرف آب در روزهایی که کیفیت هوا پایین‌تر از حد استاندارد است اهمیت بیشتری دارد آب به دفع سموم از بدن کمک می‌کند و می‌تواند علائم ناخوشایند ناشی از آلودگی هوا مانند را کاهش دهد. کودکان را تشویق کنید که مصرف مایعات نظیر آب آشامیدنی، آبمیوه‌های طبیعی و سوپ را افزایش دهند؛ این کار از مواردترین اقداماتی است که می‌تواند برای کاهش اثرات آلودگی هوا بر سلامت کودکان انجام دهید. شاهسونی نصب دستگاه تصفیه هوا مجهز به فیلتر هوا را نیز یکی از بهترین راه‌ها برای محافظت از کودکان در برابر افزایش آلودگی هوای داخل خانه عنوان کرد و گفت: دستگاه تصفیه هوا برای افرادی که دارای مشکلات تنفسی هستند نیز اکیدا توصیه می‌شود. وی افزود: در روزهایی که آلودگی هوا به محدوده ناسالم برای گروه‌های حساس رسیده است، از تصفیه کننده‌های هوا که مجهز به فیلترهای هپا HEPA هستند برای حذف آلاینده‌های داخل خانه استفاده کنید و از کشیدن سیگار یا سوزاندن شمع یا بخور دادن در داخل خانه خودداری نمایید. هنگامی که هوا به شدت آلوده است، پنجره‌ها را ببندید و اجازه دهید تصفیه کننده هوا، جریان هوای تمیز و تصفیه شده را در خانه گردش دهد. استفاده از تصفیه کننده‌های هوا که تولید ازن می نمایند و یا از مکانیسم الکتروستاتیک استفاده می کنند به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

به گفته رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت، یک رژیم غذایی سرشار از آنتی اکسیدان و مواد غذایی کامل می‌تواند به بدن کودک شما کمک کند تا با اثرات مضر آلودگی هوا مبارزه نماید. طوری برنامه ریزی کنید که کودکتان میوه‌ها و سبزیجات بیشتری مصرف کند زیرا این مواد غذایی در پشتیبانی از سلامت ریه و تقویت سیستم ایمنی بدن موثر هستند. افزایش مصرف لبنیات و آبمیوه‌های طبیعی نیز به دفع سریع ترسموم از بدن کودک کمک خواهد کرد. همچنین افزایش مصرف امگا ۳ از منابعی مانند (روغن ماهی، گردو) و ویتامین C از منابعی مانند (برتقال، انار، نارنگی و سبزیجاتی مانند لفناج)، ویتامین E از منابعی مانند (مغز بادام، تخمه آفتابگردان، روغن کلوله)، ویتامین A از منابعی مانند (گوجه فرنگی و کدو حلوایی) و مکمل ویتامین D با کاهش فاکتورهای التهابی و تقویت سیستم ایمنی به محافظت از بدن کودک در برابر اثرات آلودگی هوا کمک می نماید. شاهسونی در ادامه از تهیه و انتشار "راهنمای محافظت از کودکان در برابر آلودگی هوا" خبر داد.

تشریح جزئیات طرح بیمه زنان خانه‌دار و دختران

سازمان تأمین اجتماعی به مناسبت ولادت حضرت فاطمه زهرا(س) و روز مادر ضمن تبریک این روز به همه زنان و دختران کشورمان، با تشریح جزئیات طرح بیمه بیمه زنان خانه‌دار و دختران از آمادگی این سازمان برای ارائه خدمات بیمه‌ای به زنان و دختران کشورمان خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان تأمین اجتماعی، در اجرای مأموریت و مسئولیت‌های سازمان تأمین اجتماعی براساس اسناد بالادستی مانند اصل ۲۹ قانون اساسی، ماده یک قانون تأمین اجتماعی و نیز سیاست‌های کلی تأمین اجتماعی، توسعه پوشش بیمه‌ای به همه اقشار جامعه از راهبردهای دارای اولویت سازمان تأمین اجتماعی است.

در همین راستا زنان خانه دار و دختران، می‌توانند با پرداخت حق‌بیمه مقرر از خدمات سازمان تأمین اجتماعی بهره‌مند شوند و به این ترتیب سولق بیمه‌گری آنان در استفاده از خدمات بلندمدت سازمان لحاظ خواهد شد. همه بلوان می‌توانند با مراجعه به سامانه خدمات غیرحضوری سازمان تأمین اجتماعی یا صفحه اختصاصی زنان خانه‌دار و دختران سایت سازمان تأمین اجتماعی به نشانی women.tamin.ir یا در این طرح ثبت‌نام و حق‌بیمه ماهانه را از طریق همین سامانه و یا موبایل اپلیکیشن «تأمین من» در نشانی hamrah.tamin.ir بدون نیاز به مراجعه حضوری پرداخت کنند.

براساس این گزارش، طرح بیمه زنان خانه دار و دختران این سازمان در قالب مقررات بیمه صاحبان حرف و مشاغل آزاد و به‌صورت خویش‌فرمایی تعریف و طراحی شده و زنان خانه دار و دختران در سنین بین ۱۸ تا ۵۰ سال می‌توانند در این طرح ثبت‌نام و بیمه‌پردازی کنند. همچنین در صورتی که بلوان و دختران با سن بیش از ۵۰ سال، معادل سال‌های بیش از ۵۰ سال، سابقه بیمه‌پردازی قبلی داشته باشند هم می‌توانند در این طرح ثبت‌نام کنند.

پس از انتخاب درآمد با دستمزد مبنای کسر حق‌بیمه در قالب مقررات و قوانین، بیمه‌پرداز می‌تواند به انتخاب خود یکی از سه نرخ ۱۲ یا ۱۴ یا ۱۸ درصد درآمد مبنای کسر حق‌بیمه را برای بیمه‌پردازی انتخاب کند. افرادی که نرخ ۱۲ درصد را انتخاب کنند از خدمات بازنشستگی و فوت بعد از بازنشستگی بهره‌مند خواهند بود. افرادی که نرخ ۱۴ درصد را انتخاب کنند از خدمات بازنشستگی و فوت قبل و بعد از بازنشستگی بهره‌مند می‌شوند و در نهایت افرادی که نرخ ۱۸ درصد را انتخاب می‌کنند از کامل‌ترین بسته خدمات یعنی بازنشستگی، ازکارافتادگی و فوت قبل و بعد از بازنشستگی بهره‌مند خواهند شد.

با پرداخت حق‌بیمه از سوی زنان و یا دختران، سولق بیمه‌ای برای آنها ایجاد و محاسبه می‌شود که این سولق در احراز شرایط بهره‌مندی از تعهدات بلندمدت سازمان تأمین اجتماعی (بازنشستگی، فوت و ازکارافتادگی) مؤثر خواهد بود.

زنان خانه‌دار و دختران تحت پوشش خدمات درمانی به تبع بیمه‌پردازی همسر یا والدین، می‌توانند کماکان از خدمات درمانی سازمان تأمین اجتماعی نیز استفاده کنند و دریافت مستمری همسر مرحوم، مانع بیمه‌پردازی جداگانه زنان خانه‌دار نیست. این افراد پس از رسیدن به شرایط بازنشستگی، هم مستمری قبلی به‌عنوان فرد بازمانده و هم مستمری بازنشستگی خود را دریافت می‌کنند.

تازه‌های سلامت

آیا هوای سرد احتمال ابتلا به بیماری‌های تنفسی را افزایش می‌دهد؟

پزشکان می‌گویند هوای سرد به تنهایی عاملی برای سرما خوردن نیست اما علت اینکه احتمال ابتلا به ویروس‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا در فصول سرد بیشتر می‌شود این است که این ویروس‌ها در نمای پایین، راحت‌تر منتقل می‌شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، تحقیقات پزشکی همچنین از ارتباط میان افت دما و نرخ بالاتر ابتلا به کووید-۱۹ خبر می‌دهد.

بسیاری از ویروس‌ها از جمله رایینو ویروس (سبب بیشتر سرماخوردگی‌ها)، ویروس آنفلوانزا و ویروس سارس-کوو-۲ که عامل کووید-۱۹ است، در نماهای پایین‌تر و رطوبت کمتر مدت بیشتری توان بیماری‌زایی خود را حفظ می‌کنند و سریع‌تر تکثیر می‌شوند. این ویژگی ویروس‌های تنفسی در کنار این واقعیت که مردم در هوای سرد بیشتر در فضای بسته و در تماس نزدیک با دیگران می‌مانند، از دلایل معمول شیوع بیشتر این بیماری‌ها در فصل سرماست. احتمال ابتلا به آنفلوانزا و ویروس سنسیتیال تنفسی در فصل‌های پاییز و زمستان بیشتر است. با این حال، به دلیل ظهور سویه‌های جدید و کاهش تدریجی مصونیت در برابر سویه‌های قبلی و واکسیناسیون کمتر، کووید-۱۹ دیگر تنها مختص هوای سرد نیست. به عنوان نمونه از سال ۲۰۲۰، نرخ این بیماری هر تابستان افزایش می‌یابد.

هوای سرد می‌تواند غشای خارجی ویروس آنفلوانزا را تغییر دهد و آن را محکم‌تر و لاستیکی‌تر کند. دانشمندان بر این باورند که این پوشش لاستیکی‌مانند باعث می‌شود انتقال ویروس از فرد به فرد راحت‌تر صورت گیرد. البته تنها سرما نیست که مشکل‌ساز می‌شود. هوای خشک به همراه سرما نیز با شیوع آنفلوانزا مرتبط است. دلیلش این است که هوای خشک به ویروس آنفلوانزا کمک می‌کند مدت زمان بیشتری عفونی باقی بماند. هوای خشک که در زمستان رایج است، باعث می‌شود آب موجود در قطرات تنفسی ناشی از عطسه و سرفه سریع‌تر تبخیر شود و این ذرات کوچک‌تر شوند. این شرایط کمک می‌کند ویروس مدت بیشتری باقی بماند و پس از سرفه یا عطسه، مسافت بیشتری را طی کند.

چگونگی واکنش سیستم ایمنی بدن در هوای سرد نیز بسیار مهم است. استنشاق هوای سرد ممکن است پاسخ ایمنی در مجاری تنفسی را تحت تاثیر قرار دهد و باعث شود ویروس‌ها راحت‌تر به بدن نفوذ کنند. به همین دلیل، پوشاندن بینی و دهان با شال ممکن است به پیشگیری از سرماخوردگی کمک کند، زیرا هوایی را که استنشاق می‌کنید، گرم‌تر می‌کند.

نکته دیگر این است که بیشتر مردم در زمستان کمتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند که این هم مشکل‌ساز است، زیرا نور خورشید منبع اصلی ویتامین دی است که برای سلامتی سیستم ایمنی ضروری است. از طرفی، میزان فعالیت‌های بدنی در زمستان کاهش می‌یابد و در روزهای برفی یا خیلی سرد، سه برابر بیشتر احتمال دارد که افراد ورزش کردن را به تعویق بیندازند.

همچنین در زمستان، مردم بیشتر وقتشان را در فضای بسته می‌گذرانند. این معمولا به معنای تماس نزدیک‌تر با دیگران است که باعث سرایت بیشتر بیماری‌ها می‌شود. ویروس‌های تنفسی معمولا تا شعاع دو متری یک فرد آلوده پخش می‌شوند. علاوه بر این، نماهای پایین و رطوبت کم باعث خشکی چشم‌ها و غشای مخاطی بینی و گلو می‌شوند. از آنجا که ویروس‌هایی که باعث سرماخوردگی، آنفلوانزا و کووید می‌شوند، معمولا از طریق استنشاق وارد بدن می‌شوند، به این مجاری آسیب‌دیده و خشک‌شده راحت‌تر می‌چسبند.

برای جلوگیری از سرماخوردگی یا آنفلوانزا در فصل‌های سرد می‌توانید این نکات را رعایت کنید:

- دست‌هایتان را مرتب بشویید.
- به صورتتان دست نزنید؛ کاری که افراد بین ۹ تا ۲۳ دقیقه یک بار انجام می‌دهند.
- آب کافی بنوشید. نوشیدن هشت لیوان آب در روز هدف خوبی است اما توجه داشته باشید که این مقدار بسته به سبک زندگی و اندازه بدن فرد می‌تواند بیشتر یا کمتر باشد.
- رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید. سبزیجات با برگ سبز و تیره، ویتامین‌هایی دارند که سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. تخم‌مرغ، شیر غنی‌شده، ماهی سالمون و ماهی تن هم سرشار از ویتامین دی هستند.
- در فصل زمستان هم ورزش کردن را متوقف نکنید.
- خواب کافی داشته باشید.
- سطوح پرتماس خانه را مدام تمیز کنید.
- اگر در فصل زمستان بینی یا گلویتان خشک می‌شود، از دستگاه‌های مرطوب‌کننده هوا استفاده کنید.
- واکسن سالانه آنفلوانزا و کووید-۱۹ را تزریق کنید.