

这份年终待办清单请收好

未休年假有报酬、领取失业补助金……2021年“余额”已不足，记者整理了一份年终待办清单，这些事关乎你的钱袋子，再不抓紧处理，可能错过哦！一起来看看吧。



▶ 未休年假有报酬

根据《职工带薪年休假条例》，职工累计工作已满1年不满10年的，年休假5天；已满10年不满20年的，年休假10天；已满20年的，年休假15天。根据规定，年假可以跨1个

年度安排，今年的年假可以安排到明年休；如果确因工作需要，不能安排职工休年假，单位应在征得职工本人同意后，根据职工应休未休天数，按照该职工日工资收入的300%支付报酬。

▶ 及时确认2022年个税专项附加扣除

目前，2022年度个税专项附加扣除已经开始确认。按照规定，纳税人可以享受子女教育、继续教育、大病医疗、住房贷款利息

或者住房租金、赡养老人等6项专项附加扣除。符合条件的纳税人在年底前填报后，可以增加免税额度，增加到手收入。

▶ 及时完成养老金领取资格认证

一般情况下，退休人员每年都要进行养老待遇领取资格认证，通过认证后才能正常领取养老金，否则可能会暂停发放。部分地区截止时间是年底，如果还没办理认证要抓紧啦！只要属于城镇企业职工养

老保险退休人员、机关事业单位养老保险退休人员、城乡居民养老保险领取待遇人员其中任意一种情况，可以在手机上完成认证。老人还可以向当地人力资源和社会保障部门申请上门服务。

▶ 及时领取失业补助金

失业补助金是应对疫情的阶段性福利政策，如果你领取失业保险金届满仍未就业，或者不符合领取失业保险金条件，可以申请领取失业补助金，

最多可领6个月。多地阶段性失业补助金申领的截止时间为12月31日，符合条件的失业人员要抓紧时间申请。

▶ 及时缴纳城乡居民医保

为了能及时享受基本医疗保险待遇，符合条件的参保人员最好在规定期

限内缴费，逾期参保一般要经过等待期才能享受医保待遇。

▶ 及时缴纳灵活就业社保

为减轻灵活就业参保人的经济负担，人社部门提出，2020年缴纳基本养老保险费确有困难的，可于2021年年底前补缴。不过到今年，阶段性的缓交政策已经取消，必须在截止时间之前缴纳本年度的社保费，且不得通过事后补缴的方

式增加缴费年限。也就是说，2020年未缴的部分可以在2021年补缴，但如果拖到2022年，将不能再进行补缴。提醒参保的灵活就业人员，一定要在规定时间内缴费，否则可能因缴费年限不足而领不到养老金或到手的养老金水平偏低。

▶ 购车补贴记得申请

年内不少省份推出的购车补贴截止到12月31日，符合条件的快去办理！北京市、广东省、湖北省都发布了购车补贴相关政策，

报废或者转出本人名下老旧汽车可获得补贴，金额从几千元到一万元不等。这些补贴申请截止日期均为12月31日，逾期视为放弃。

▶ 各种积分及时兑换

现在，不少线下商场、超市等商户普遍采取了会员卡积分制度，很多线上小程序、APP也推出了会员商城的功能，用户可

以利用会员积分兑换丰富的礼品。一般这类积分到年底就会清零、失效，快看看你的积分是否可以兑换吧！

链接

元旦出行要注意这些

●加强防护，健康出游

密切关注各地疫情防控部门发布的疫情风险情况，做好自我防护，戴口罩、勤洗手，养成一米线的好习惯。在乘坐交通工具入景区游览时，自觉与其他游客保持间距，就餐时拉开桌椅间距，使用公勺公筷。

●避免扎堆，错峰出游

出游前，要通过权威的渠道了解目的地最新疫情防控的政策，查询景区景点开放、限流措施，尤其是要了解门票预约、分时段游览等措施，旅途中及时了解地面交通的状况，合理规划旅游线路和时间。游览时遵照景区的规定，间隔入园，错峰旅游。

●加强防范，平安出游

参团旅游时，选择具有资质的旅行社。自驾游时，做好车况检查，自觉遵守道路交通法则，安全驾驶、文明行车。根据个人的年龄、健康、心理情况，量力而行参与旅游项目。

●遵守秩序，文明出游

自觉遵守旅游目的地和景区疫情防控制度，接受测量体温、查验健康码，分时限流，保持间距要求。讲卫生、拒绝野味，落实光盘行动，杜绝舌尖上的浪费，自觉减少一次性物品的使用，树立文明、健康、绿色旅游新风尚。

小贴士：如何查询各地出行政策？

打开微信、百度、支付宝，搜索“国务院客户端”小程序，进入后搜索“各地疫情防控政策措施”，输入出发地及目的地，即可实时查询。

整理/珠江时报记者 刘浩华 来源/佛山发布、南方+等

冬季小儿防感冒 睡眠锻炼是关键

这周一波冷空气来袭，南海气温大幅下降，此时小儿很容易感冒。小儿脏腑娇嫩，形气未充，在此季节易受六淫之邪，如风、寒、湿、燥等邪气侵袭。而小儿“肺常不足”，外邪犯肺，致肺气宣发肃降失常，往往会出现发热、咳嗽、鼻塞、流涕等呼吸道感染症状。那么，怎样才能让孩子安然度过冬季呢？



居家推拿保健更方便

宝宝感冒了，除了药物治疗，还有很多方法。下面就为大家介绍一些治疗感冒的常用推拿手法。

治疗外感四大推拿手法包括：开天门、推坎宫、运太阳、揉揉耳后高骨。

开天门：

用两手大拇指指腹自两眉中间直推至前发际，150次。具有疏风解表、开窍醒神、镇惊安神的作用。

推坎宫：

需要注意的是：

●小孩皮肤稚嫩，推拿前需要涂抹滑石粉或润滑油。

●开始推拿时手法宜轻巧，以后逐渐加重，使小儿慢慢适应。

●皮肤有破损，患有疖

用两手大拇指指腹沿眉毛上缘向两侧分推至眉梢，150次。有发汗解表、醒脑明目的作用。

运太阳：

用拇、中指指腹按揉两侧眉梢与目外眦之间的太阳穴，150次。有疏风解表、清热、明目、止头痛的作用。

揉耳后高骨：

耳后高骨位于耳后入发际。乳突后缘高骨下凹陷中，150次。能疏风解表。

肿、皮肤病的情况禁止推拿。

●小儿推拿只是治疗感冒的辅助方法，能够帮助宝宝更快地康复，但不能完全取代药物的作用，因此宝宝生病了还是要及时就医。

相关链接

做好这5点 预防冬季感冒

1▶ 注意保暖,防止着凉

冬季预防感冒首先要增强自我保护意识,尤其是儿童、老人及身体较弱易发生感冒的群体。要特别关注天气变化,当天气转冷时应及时添加衣被,防寒保暖。室内外温差大,外出时特别要注意头、足、背保暖,可以戴帽子、口罩,做好防寒保暖措施再出门。居室内切忌紧闭门窗,要坚持开窗换气,保持室内空气流动。

2▶ 讲究卫生,避免感染

俗话说“病从口入”,饭前便后及外出回来要洗手、睡前刷牙。不食用不卫生的食物。衣被要勤洗勤晒。流感病毒会在人与人的密切接触之间传染,流感流行期间,少去人员密集的公共场所,必须去时注意戴上口罩防止交叉感染。

3▶ 合理饮食,营养均衡

冬季,人们都想到了进补养生,在感冒高发期进补要谨慎,饮食营养要均衡清淡,忌食油腻辛辣刺激之品。冬季日常饮食要遵循三个原则,即通过饮食可起到保温、御寒和防燥的作用。一要注意多补充热源食物,提高机体对低温的耐受力。二要多补充含蛋氨酸和无机盐的食物,提高机体御寒能力。三要多吃富含维生素B2、A、C的食物,增强机体抗病能力。

4▶ 增强体质,锻炼先行

俗话说“正气存内,邪不可干”。增强体内正气,提高自身免疫力,才不会惧怕病邪入侵。冬季早晨气温低,雾霾相对较重,不适合晨练,可以在家里做一些简单运动,如在室内慢跑、做体操等。

5▶ 作息规律,劳逸结合

良好的睡眠可以提高机体的免疫力,而过度疲劳、熬夜等不良的生活方式则会导致免疫力下降。中医理论认为冬天是“养藏”的季节,在冬天应“早卧晚起,以待日光”。学生和上班族不能晚起,要尽量做到早睡、不熬夜,最晚也不要超过晚上11时,每天保证8~10小时睡眠时间,以扶养人体正气,从而增强免疫力抵抗外邪。

整理/珠江时报记者 刘浩华 来源/佛山市中医院、承德日报