“退休住院保障计划”2020年迎 4 大变化

“退休住院保障计划”全称为“上海市退休职工住院补充医疗互助保障计划”，是上海市总工会下属的上海市职工保障互助会推出的一项补充医疗保障项目，通过“无病我助人，有病人帮我”的互助互济机制，“雨中送伞”“雪中送炭”，帮助参保的退休人员减轻医疗费用负担。

“退休住院保障计划”自 2001 年实行至今，19 年来累计支付互助保障金 98.84 亿元，惠及本市 1857.32 万人次退休人员。截至 2019 年底，本市共有 405.81 万名退休职工参加该计划，覆盖了 85%享有“上海市职工基本医疗保险”的退休职工。

图片来源/站酷海洛

参保缴费标准从 4 月 1 日起调整

4 月 1 日起，“退休住院保障计划” 缴费标准调整。如果是团体参保，参保对象应为享有“上海市职工基本医疗保险”待遇的退休职工，按自愿的原则通过本人原单位的退管会组织，团体参保本计划，参保人数不少于本单位退休职工总数的 75%。凡起保日期在 4 月 2 日及以后的参续保单位，无论何时办理参续保手续，都参照以下缴费标准：参加“在职职工住院补充医疗互助保障计划”、“综合补充医疗、意外互助保障计划”或“上海职工互助保障项目 2020 基本保障的住院基本保障 A0”，缴费标准为每年 350 元 / 人；未参加“在职职工住院补充医疗互助保障计划”、“综合补充医疗、意外互助保障计划”或“上海职工互助保障项目 2020 基本保障的住院基本保障 A0”，缴费标准为每年 365 元 / 人。

如是社区参保，参保对象应为享有“上海市职工基本医疗保险” 待遇的非正规劳动组织、破产、歇业企业退休人员，自由职业者等无单位的社会退休人员，以及单位不组织参保的退休人员。缴费标准为：续保人员、新退休一年内首次参保人员、断保后一年内再参保人员，缴费标准为每年 365 元 / 人；从 2013 年起计算的退休一年以上未参保或断保超过 1 年（不超过 2 年）的人员，缴费标准为每年 730 元 / 人；从 2013 年起计算的退休两年以上未参保或断保超过 2 年的人员，缴费标准为每年 1095 元 / 人。其中，未参保或中断参保的年份，不享受保障待遇。

最高可获 10 万元保障金

在保障期内，参保人员如出现住院治疗、按住院标准结算医疗费用的急诊观察室留院观察治疗、门诊大病治疗和家庭病床治疗四种情况之一，上海市职工保障互助会对统筹基金（或附加基金）支付范围内属于个人自负的医疗费用，按 50%–70%的比例报销保障金。每一保障年度个人累计最高可获保障金由原来的 4 万元调整为 10 万元。

全面实施“保障金直接给付”

凡参加“退休住院保障计划”的退休职工发生住院治疗等情况，无需申请给付，市职保会通过互助保障数据库与社保部门、医保部门信息数据互联互通，直接将退休住院保障金划入参保职工养老金账户。需短信通知的退休职工，可就近前往街镇事务受理中心办理手机号码登记。

但以下 4 种情况不能“自动报销”，需带好相关材料至社区事务受理中心申领保障金：医疗费用减负人员；家庭病床治疗的医疗费用；外地医院上海医保零星报销的医疗费用；通过黄山信用社、邮政电汇发放养老金的退休人员。

延长防疫期间业务办理时限

此次调整延长了续保手续办理时间，在保障期满之日后的半年内办理的续保手续，视作正常续保。同时延长保障金申请时间。在保障期满之日起两年内申请的规定上，延长半年给付申请时限。想了解更多保障详情，建议拨打咨询热线：4008892351。

（申工社）

在富民路聆听城市的声音

□记者 姚沁艺

3 月 20 日至 3 月 29 日，由 2019 年静安区文化发展专项资金支持、上海音乐艺术发展协同创新中心立项资助的声音景观空间作品《城市临响空间——富民路 171 号的声音景观》，在富民路 171 号以“快闪”的形式展出。

在由上海音乐学院数字媒体艺术学院牵头，携手安墨吉 AMJ、上海静安置业共同打造的“城市临响空间”中，观展者要做的，更多是聆听和体会。空间中的装置设计，也给观展者预留了足够的感悟的空间。而为了让城市的声音得到更好地表达，展览利用声场构建与转化的多声道系统来呈现声音景观。

如名为“魔方”的装置，会根据富民路的实时气象情况，自动变换播放的音乐。“项目负责人戴维一老师以城市的天气的气象数据，创作了 20 条音频。”展览工作人员、安墨吉青年跨媒体设计师秦煜雯介绍，这些音频上传至数据库中后，通过分层对应音乐数据库中的采样音频，经“智能”映射配对，能由“魔方”实时生成音频。“所以不同的气象环境下来听这个装置，体验都是不同的。”

一张“藤榻”，一只老式的水龙头，石库门的生活在不经意间被唤醒。分别靠近这两处场景，属于这个场景的声音都会将人带入回忆。空间的电子屏幕上，还能实时投影出观展者的插画形象，将观展者与画融为一体。藤榻背后的插画中，老式的靠背椅和门口的小板凳都只有半边，这另外半边，正是在藤榻对面的空间中。实体空间和画中的空间呼应，给人亦真亦幻的感觉。

空间正中央，有一根粉刷成白色的柱子，上面写着：“他坚守了这么多年，给他一个拥抱。”如观展者将耳朵贴在柱子上，那么“他”还会用音乐来诉说他的故事。“这根柱子和这里的老房子一样，已经在这里很多年了。” 秦煜雯说，当团队看到这根柱子时，觉得它一直立在这里，也是城市变迁的一个见证者，因此，特地结合这根柱子做了一处装置。

长时间戴口罩怎么预防皮肤疾病和损伤？

疫情期间，长时间戴着口罩、闷着脸，不少居民都遇到了一些皮肤问题，如痘痘、皮肤损伤等等。那么，应当如何解决这些问题呢？

整天戴着口罩脸上痘痘加重了怎么办？

痘痘、青春痘都是痤疮的俗称，是好发于青壮年的毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病。疫情防控期间，每天佩戴口罩，面部形成了相对封闭的环境，皮肤潮湿造成细菌滋生，使痘痘加重。针对这一问题，首先要注意面部清洁，如果化妆或者涂防晒霜，回家后要先卸妆。选择适合肤质的洗面奶在面部揉搓清洁，然后用清水清洗干净。特别要提醒的是，已经形成的痘痘千万不要挤。

在饮食方面，要注意少吃辛辣、刺激的食物，少吃甜食。饮食、睡眠要保持比较好的节律。如果已经出现白头粉刺、黑头粉刺这样的轻度痤疮，可以选用外用的维甲酸软膏。如果皮损再加重，出现了红色的丘疹或脓疱，可以加用外用抗生素软膏，比如夫西地酸、莫匹罗星等。

如何避免或减轻皮肤损伤？

频繁或长时间戴着口罩的情况下，应当如何避免或减轻皮肤损伤呢？首先要注意预防，可以选择比较合适的口罩，比如宽边口罩，局部压力比较小。对于口罩样式的选择，可以尽量选择系带式而不用耳挂式的，这样压力也会小一些。

如果是皮肤比较敏感的人，建议在使用前一定要阅读说明书，看看口罩里是否含有皮肤容易过敏的成分。对于儿童，则要由家长帮助选择大小和形状都比较合适的口罩，减轻对局部的压迫。可以在每两到三小时以后，适度变换口罩佩戴的位置，减轻局部的压力。

已出现的皮肤压伤应该怎么处理？

对于已经出现的皮肤压伤，要分三种情况来区别对待。如果是轻度压痕，一般不需要治疗。如果压痕比较严重，或者出现了局部的皮下出血，可以选用一些能够改善皮肤血液循环的外用药膏，比如多磺酸粘多糖（软膏）。

如果皮肤问题进一步加重，出现了红肿和破溃，可以加用外用抗生素软膏，也可以在已经损伤的局部适度使用创可贴或者医用敷料，避免创口进一步受刺激。

（上海社区发布、中国政府网）