

异地医保操作指南

随着人口流动和健康需求的增加,越来越多的人需要到异地就医,在办理异地就医备案后,就可以享受跨省异地就医直接结算服务。哪些人群适用异地就医政策?怎么备案?有哪些查询服务?

1.适用人群

跨省异地长期居住人员。包括异地安置退休人员、异地长期居住人员、常驻异地工作人员等长期在参保省(自治区、直辖市)以外工作、居住、生活的人员;

跨省临时外出就医人员。包括异地转诊就医人员,因工作、旅游等原因异地急诊抢救人员以及其他跨省临时外出就医人员。

2.跨省异地就医备案流程

第一步:开始备案

进入“国家医保局”微信公众号,点击在线办理菜单下的“异地备案”进入,点击“异地就医备案申请”按钮,开始备案。

第二步:选择备案类型

进入异地就医备案申请页面,参保地为系统默认,参保人可以根据实际情况进行调整,同时做好就医地、参保险种、备案类型的选择。

第三步:提交备案材料

阅读备案告知书,选中【本人已仔细阅读备案告知书】后,点击【我已阅读,开始备案】按钮。填写备案信息、联系人信息并上传相关材料,确认无误后,点击“提交备案”按钮,完成备案申请。

有些地区允许参保人通过个人承诺的方式办理备案,符合条件的参保人无法提交认定材

料时,可以点击“个人承诺书”,按要求完成签名后,点击“提交备案”按钮,完成备案申请。

小提示:如果已经入院,选择备案开始时间时应提前到入院日期之前。备案成功后,建议按异地医保人员身份重新办理入院登记,确保出院时能够享受跨省直接结算服务。

第四步:查看备案进度

点击首页【备案记录】按钮,进入异地就医备案记录页面,实时查看备案进度。

3.小程序中的查询服务

除了申请备案外,参保人还可以在小程序查询各统筹区及异地联网定点医药机构的开通情况。

点击【异地就医更多查询】可查询“异地就医费用明细”“门诊慢特病告知书”“门诊慢特病

资格”。

如需了解更多医保政策,可拨打电话12393详细咨询。

来源:区医保局



出游

收好这份赏叶地图

今年银杏最佳观赏期维持时间不是特别长,预计到12月中下旬,有时间的市民抓紧时间赏叶吧。

上海中心城区

上海音乐厅、长宁黄金城道、上海植物园、1号线汶水路地铁站二号线、静安雕塑公园、长乐邨、局门路、共青森林公园、四平路银杏大道、慈云街、桂林公园等。

嘉定区

安亭古树公园(上海的“树王”,编号0001的古树,是唐朝时栽种的)、秋霞圃、汇龙潭、伊宁路等。

浦东新区

世纪公园、世博公园、陆家嘴中心绿地、惠南镇福泉寺(千年银杏,上海0002号古树)等。

崇明区

东平国家森林公园、崇明学宫、堡镇四激村等。

宝山区

顾村公园、永清路、罗芬路、炮台湾国家湿地公园、智力公园等。

青浦区

淀山湖大道风景区、练塘庄严寺、朱家角报恩寺、朱家角银杏广场、金泽镇颐浩禅寺、华新公园等。

松江区

辰山植物园、佘山国家森林公园、方塔园等。

金山区

金山公园、东林寺、松隐禅寺、张堰公园等。

奉贤区

柘林新塘村、二严寺、报恩古寺等。

闵行区

银杏公园、体育公园、吴泾公园等。

来源:“上海发布”微信公众号

健康

心梗进入高发期

冬季是心梗的高发期,因为人体受到寒冷环境刺激后,血管容易收缩或痉挛,导致冠状动脉的闭塞,增加了心梗发作概率。心梗诱因有哪些?如何及时察觉心梗的征兆?

心梗的典型症状

1.疼痛:近70%表现为胸痛伴大汗。胸痛常有一种紧缩感、压榨感、压

迫感、烧灼感,同时伴有胸憋、胸闷或有窒息感、沉重感。

2.持续时间长:心梗的胸痛持续时间较长,多超过20分钟且不能自行缓解;常伴有放射痛(包括左上肢、右上肢及肩部)、恶心、呕吐、气短、呼吸困难等。

心梗的4个先兆

在心梗发作前的数小时甚至数天前,可能出现一些不典型的先兆症状。

1.胃肠道反应:没有消化道病史和明显诱因出现的上腹部疼痛、恶心,或肚脐周围有压迫感、灼烧感等。尤其是胃部不适持续加重,范围越来越大。

2.颈部、嗓子不适:患者可能出现嗓子或颈部的不适、堵塞感,也常伴有大汗症状。

3.上肢和左肩痛:心脏缺血导致的疼痛也可能放射到左肩、左臂内侧、小指及无名指。

4.牙痛或下颌痛:少数情况下心梗也可表现为牙痛或下颌疼痛,但又说不出具体哪颗牙疼,并多伴有大量汗。

哪些行为容易诱发心梗

1.失眠、熬夜:睡个好觉对心脏和心血管健康非常重要,睡眠不好会导致心律失常,常见的表现就是出现早搏。长期失眠、熬夜可能会诱发心梗。

2.生气:中国医学科学院阜外医院对中国4万多例心梗患者的患病诱因进行分析,结果显示“有10%的心梗是气出来的”。

3.用力排便:在用力排便的情况下,血压、心率都会增加,胸腔压力也会增加,容易造成冠状动脉斑块破裂,诱发心梗。

应对心梗发作牢记两个“120”

1.心梗发生后要立刻拨打120急救电话。

2.抓住120分钟的黄金抢救时间,越早开通血管,成功救治的希望就越大。在等待救护车的同时,身边人也要随时关注病人情况,让病人卧床休息、松开领口,保持室内安静和空气流通,有条件者可立即吸氧。

来源:国家应急广播

便民

行驶证电子化开始全面推行

自今年12月2日起,机动车行驶证电子化在全国全面推行,全国所有地市车主均可通过“交管12123”App申领电子行驶证。

电子行驶证主要有以下3个特点:

一是便利申领应用。机动车所有人可登录“交管12123”App直接申领电子行驶证。电子行驶证式样全国统一,群众可以在办理车辆登记、违法处理、事故处理等交管窗口业务时出示

使用,支持机动车所有人授权他人使用,便利委托他人代办业务。同时,可以拓展办理客货运输证照、保险理赔等应用场景。

二是实时动态更新。电子行驶证通过全国公安交管电子证照系统生成,动态显示机动车检验、抵押、交通违法和交通事故处理情况等状态,方便实时查询、实时出示、实时核验,便利在车辆抵押、二手车交易等场景使用。

三是安全有效可靠。电子行驶证通过全国公安交管电子证照资源库验证比对,采用数字签名防伪技术,有效防止篡改、伪造,保证电子行驶证真实有效,便于在二手车交易等场景采信应用,并采用动态二维码、数据脱敏、数据加密、实名认证等技术保护个人信息安全。需要说明的是,按照《道路交通安全法》规定,纸质行驶证应当随车携带;电子行驶证主要应用于相关窗口业务办理。

来源:人民日报

事关个税 一定要年底前完成

纳税人注意了,个税专项附加扣除信息确认已经开始,纳税人可通过个税App,确认2025年度个税专项附加扣除信息,一定要在今年内完成。

具体操作:下载并打开个税App,点击“专项附加扣除填报”模块,按提示操作。

温馨提示:纳税人应当于每年12月1日至12月31日,对次年享受专项附加扣除的内容进行确认。个人所得税专项附加扣除项目包括子女教育、继续教育、大病医疗、住房贷款利息、住房租金、赡养老人、婴幼儿照护七项。

纳税人可下载并登录个人所得税App进行修改、确认。

来源:央视新闻

美食

黄油吐司

早餐不知道吃什么?一款蓬松柔软、奶香十足的黄油吐司,就是不错的选择。

食材:500克高筋面粉、5克酵母、20克奶粉、215克淡奶油、80克纯牛奶、75克细砂糖、6克食用盐、2个鸡蛋。(这些食材为2个吐司的量)

做法:1.将500克高筋面粉、5克酵母、20克奶粉、215克淡奶油、80克纯牛奶、75克细砂糖、6克食用盐、2个鸡蛋揉成面团,发酵至2倍大。2.将面团分为6等份,分别擀成长条,每隔一段放一块黄油(黄油也可以替换成肉松、坚果、果干、红豆、豆沙、椰蓉、谷

物、黑芝麻、巧克力等,变成各式各样口味的吐司),慢慢卷起来。3.再次擀成长条,卷起来。4.将面包卷排列在模具中,发酵至8分满。5.烤箱提前预热,上火160度、下火180度烤30分钟即可。

来源:“上海嘉定”微信公众号

甜点栗子酥

眼下正是吃栗子的好时节,甜栗子酥造型可爱味道好,一口下去,“栗栗”浓香。

食材:黄油100克、糖粉40克、鸡蛋1颗、淡奶油25克、奶粉16克、面粉195克、可可粉10克。

做法:1.栗子去壳,将栗子果肉捣碎制作馅料,搓圆备用。2.将黄油软化,后续加入淡奶油、糖粉、蛋清并搅拌均匀。3.依次加入面粉、奶粉、可可粉,拌匀揉成面团备用。4.将面团分成20克一份,栗子馅分成15克一份,取一份面团搓圆按扁放入栗子馅,收口整理再搓圆。5.利用模具压型,底部粘上蛋液,蘸取适量白芝麻作装饰。6.放入烤箱,设置180℃烤15分钟左右即可出炉摆盘。

来源:“上海嘉定”微信公众号

科普

读懂塑料自身“代码”

你是否注意到很多塑料制品底部都有一个神奇的代码,它们代表着什么呢?

1号PET:聚对苯二甲酸乙二醇酯

PET,又叫聚对苯二甲酸乙二醇酯,常被制作成饮料瓶,受热会变形,释放出有害物质,不建议循环使用。

2号HDPE:高密度聚乙烯
高密度聚乙烯常被用于盛装清洁用品、沐浴产品,不易清洗,容易滋生细菌,不建议循环使用,结实耐高温是它的强项。

3号PVC:聚氯乙烯
常用于建筑装饰材料、生活用品,受热或者遇到油脂时会释放有毒物质,便宜结实是优点。

4号LDPE:低密度聚乙烯
LDPE也叫低密度聚乙烯,常被用作保鲜膜、塑料薄膜,材质普遍偏软,不耐热,加热或遇到油脂时会产生有毒物质。

5号PP:聚丙烯
PP学名聚丙烯,常被作为餐盒,可放入微波炉中加热,也可循环使用,外卖看准其标识。

6号PS:聚苯乙烯
常用于碗装泡面盒以及一次性泡沫饭盒,不耐酸碱也不耐高温,千万不要放进微波炉。

7号塑料:其他类



除了1—6号以外所有的塑料,常见的有PC(聚碳酸酯)、PA(尼龙)类等,生活中,常常被用来做奶瓶、包装箱、桌椅等。

来源:“上海科普”微信公众号

鲨鱼裤不等于秋裤

随着气温下降,一种宣称“塑形、时尚、保暖”的鲨鱼裤,在年轻人当中火了起来。有人穿着它跑步、练瑜伽,有人穿着它去买菜,还有人把它当秋裤穿。但鲨鱼裤在塑形同时,会把皮肤紧紧包裹,使皮肤无法正常新陈代谢,同时也会限制身体器官活动。

事实上,长期穿鲨鱼裤,容易造成皮肤不透气,增加真菌、细菌感染风险等。此外,长期穿着鲨鱼裤还可能使腹部的一些器官受到挤压,甚至胸腔的活动也会受损,下肢受到了束缚以后,对血液循环有很大的影响,也会导致一些跟血液循环相关的皮肤病产生。

除了来自“肚子”的不适感,对“鲨鱼裤”的另一部分不适感来自腿。比起传统的紧身裤,“鲨鱼裤”更强调收腹、提臀、瘦腿的功能,所以它往往会比一般的紧身裤更硬、更紧。

临床上,确实有因穿鲨鱼裤而出现的皮肤科疾病,因此,并不建议长期穿着“鲨鱼裤”。如果真的选择穿着鲨鱼裤,以下几点建议可供参考:

1.选择合适的尺码,不要为了追求美腿的效果,选择比较紧绷的或者是过于小的衣服。

2.注意控制穿着的时间,适当给双腿一个喘息的机会,避免长时间的压迫。

3.每天穿着以后要及时定期清洁,保持它的干净卫生,避免细菌滋生。

来源:“上海科普”微信公众号

