

医保转移接续常见问题解答

在当今职场流动性极大的背景下,换工作、迁居已成为许多人生活中的常态。然而,这些变化也给我们带来了医疗保险转移接续的问题。

问:在本市的企业间跳槽,需要职工个人去办理医保关系转移吗?

答:不需要。

在职工劳动(人事)关系在参加本市医疗保险的用人单位间转移的,由医保中心根据社会保险经办机构告知的缴费转移信息,直接为职工办理个人医疗账户有关变更手续。

问:职工医保从本市转出到异地个人需要办理哪些步骤?

答:第一步,完成基本养老保险关系从本市转移至外省市手续。第二步,向新参保地的医保经办机构提出

医保关系转入申请。个人完成上述程序即可。

新参保地医保经办机构在受理申请后将开具《基本医疗保险关系转移接续联系函》,寄至上海市医疗保险事务管理中心。而市医保中心在收到《联系函》,并同时确认参保人的养老保险关系已转出后,将生成《参保凭证》和《参保人员医疗保险类型变更信息表》,寄往参保人新参保地医保经办机构。参保人在本市有个人账户资金余额的,将进行清算后一并划转。

问:从外地来上海工作,如何办理医保个人账户的转入手续?

答:在职工劳动(人事)关系由外省市转入本市的,由参保人(或参保单位)持相关材料,到区医保中心

办理基本医疗保险关系转入手续。市医保中心根据区医保中心的受理情况以及异地转入账户资金的情况,进行转入账户资金处理。

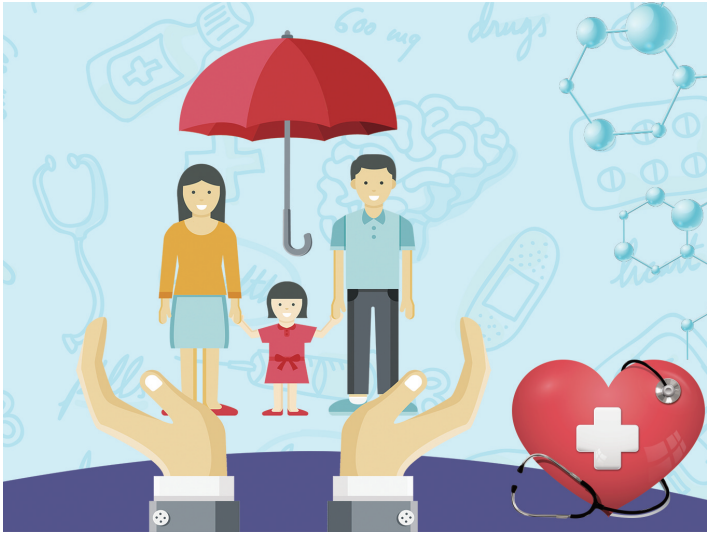
问:如何获取转移参保凭证?

答:参保凭证线上和线下都可以获取。线上获取:登录上海一网通办线上打印;线下获取:本人或委托人带好身份证明在各街道社区事务受理中心和各区医保中心线下打印。

温馨提示:跨省工作或迁居的过程中,医疗保险关系的转移显得至关重要。通过合理操作和了解最新政策,可以确保自己的医疗保险权益不受地域变更的影响。

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



运动

申城8家运动中心“上新”

今年,上海市都市运动中心试点项目再上新。申迪都市运动中心、洛克公园SSR运动娱乐中心(光大会展中心店)等8个项目被认定为2024年度都市运动中心试点项目。

上海蓝天文体产业园

上海蓝天文体产业园,位于嘉定区浏翔公路1000号,占地面积74135平方米,是一个体育运动特色产业园区。运动项目包括高尔夫、篮球、羽毛球、网球、乒乓球、跆拳道、瑜伽、台球、体育舞蹈、棋牌等。

申迪都市运动中心

申迪都市运动中心,位于浦东新区上海国际旅游度假区核心区。中心由“一湖一河”(星愿湖、川迪河)、“梦享10K健身步道”、申迪城市赛艇中心等体育运动版块组成。

洛克公园SSR运动娱乐中心(光大会展中心店)

洛克公园SSR运动娱乐中心(光大会展中心店),位于徐汇区漕宝路88号,场地总面积1.2万平方米,运动项目包含篮球、羽毛球、保龄球、匹克球、乒乓球、桌球、飞镖等。

星天空都市运动中心

星天空都市运动中心,位于浦东

新区海阳路1040弄40号,场地面积1.6万平方米,利用园区厂房改建为提供运动、休闲、娱乐、培训一体的大型综合性运动场所。

上海万象城运动中心

上海万象城运动中心,位于闵行区吴中路1599号,体育场地面积超过1万平方米。体育项目和场地设施包括滑冰场、网球、羽毛球、滑板训练、台球、健身、体育舞蹈。

久博都市运动中心

久博都市运动中心,位于静安区江杨南路158号,占地面积2.3万平方米,包括一楼的健身房、泳池和轻餐饮区,二楼的击剑、室内高尔夫、跆拳道、瑜伽和普拉提,以及三楼的Crossfit、羽毛球和综合培训区域,室外设有足球场、网球场。

徐泾北城都市运动中心

徐泾北城都市运动中心,位于青浦区乐强路300号,占地面积约2万平方米。一楼包含恒温泳池、健身区、瑜伽、普拉提、拳击、舞蹈和多功能训练区等设施。二楼至四楼则配备有健身驿站、体质监测、篮球馆、青少年体育馆等功能区。

诺宝康体中心

诺宝康体中心,位于闵行区漕宝路1688号。一楼设有游泳池、瑜伽房、壁球室、篮球场、羽毛球场等。二楼分布健身区、跳操房、娱乐养生等功能区域。

来源:市体育局

交通

车架号打刻部位受损怎么办

车辆车架号打刻部位受损怎么办?是否需要到车管所办理备案?办理

备案时,应该准备哪些材料,具体要怎么操作呢?

根据今年新实施的《机动车登记规定》(公安部第164号令)中的相关规定:本市已注册登记的机动车更换发动机、车身或车架的,机动车所有人应当在变更后十日内向车管所申请变更登记;未按规定时限办理变更登记的,公安机关交通管理部门处警告或者二百元以下罚款。同时,机动车在被盗抢期间,发动机号码、车辆识别代号(车架号码)或者车身颜色被改变的,在发还后恢复登记时,应当凭有关技术鉴定证明办理变更备案。车辆识别代号因磨损、锈蚀、事故等原因辨认不清或者损坏的,可以申请备案。

如果其中有以下6种情况的,不得办理变更登记:1.改变机动车的品牌、型号和发动机型号的不得办理,但经国务院机动车产品主管部门许可选装的发动机除外;2.改变已登记的机动车外形和有关技术数据的不得办理,但法律、法规和国家强制性标准另有规定的除外;3.机动车所有人提交的证明、凭证无效的;4.机动车达到国家规定的强制报废标准的;5.机动车被人民法院、人民检察院以及行政执法部门依法查封、扣押的;6.机动车属于被盗抢的。

机动车变更发动机、车身或车架需提交的材料有:1.机动车所有人的身份证明原件;2.机动车登记证书;3.机动车行驶证;4.机动车安全技术检验合格证明,但因发动机号码、车辆识别代号因磨损、锈蚀、事故等原因辨认不清或者损坏的,可以申请备案的,则不需要提交检验合格证明;5.《机动车变更登记/备案申请表》(受理窗口打印)单位车辆被委托人签字,个人车辆车主签字;6.委托代理人办理,还应提交代理人身份证明原件,以及机动车所有人的书面委托,代理人在《机动车变更登记/备案申请表》上签字;7.更换车身车架后的车辆识别代号的拓印膜(现场免费拓印);8.其他可以证明事项变更的材料。

需要注意的是,除60周岁以上人员、军警人员、外籍人员等无法通过手机注册认证的特殊情形人员外,未经预约将无法在交警总队车管所办理机动车变更登记。

来源:市公安局交警总队

科普

罩菜“浴帽”靠谱吗

如今,“浴帽式”保鲜膜爆火,区别于传统的筒式保鲜膜使用时需要撕扯,还可能会粘连在一起,这种新型的“浴帽式”保鲜膜能够直接套在各种盘

子上,使用时一次取一只,非常方便。不过,有人说这种保鲜膜其实就是一次性浴帽、鞋套,还有人说它增塑剂超标,根本不能用来罩菜。这些说法是真的吗?

保鲜膜的材质有哪些

目前,市面上常见的食品级保鲜膜材质主要有聚乙烯(PE)、聚氯乙烯(PVC)、聚偏二氯乙烯(PVDC)和其他生物降解材料。

聚乙烯:可用微波炉加热,但长时间加热、温度超过110℃时,会出现热熔现象。不能用该类保鲜膜包裹食物长时间放在微波炉,用超高温、长时间加热。

聚氯乙烯:含有塑化剂,高温下会释放有害物质。不能加热、不能接触油腻食物,只能用于保鲜生鲜果蔬。

聚偏二氯乙烯:能否加热:可以耐受140℃—180℃的高温,可以用于加热。不要放进高温烤箱即可。

保鲜膜能放心用吗

购买保鲜膜时,留意商品外包装的执行标准,符合国家标准GB4806.7—2023《食品安全国家标准食品接触用塑料材料及制品》就可以放心使用。该标准对用于食品的塑料有迁移率的要求,即塑料制品向食物迁移的化学物质不能超标,以确保安全性。

和传统的保鲜膜一样,“浴帽式”保鲜膜的材质是低密度聚乙烯,是聚乙烯的一种,这种塑料加工时不需要额外添加助剂,不容易出现迁移物,食物用这种材料包装不容易被污染。

对于大家担心会致癌的“增塑剂”问题,含有增塑剂的聚氯乙烯保鲜膜确实存在一定风险,但只要不接触油脂类食物,不加热,就无需担心。

总之,新型的“浴帽式”保鲜膜很方便,但要谨防个别商家将普通塑料材质的浴帽冒充保鲜膜来进行售卖,提前了解清楚产品的材质、执行标准及使用环境。

来源:央视新闻

健康

科学防控诺如病毒

进入冬季后,诺如病毒也迎来高发期。感染后如何治疗?如何有效预防诺如病毒感染?有没有特别需要注意的卫生习惯或预防措施?

感染了诺如病毒应该如何治疗

诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病,病情轻微,预后良好。老人、婴幼儿及患有基础性疾病的人发生并发症的风险较高。

目前,诺如病毒急性胃肠炎没有特效药物,没有疫苗,不需服用抗生

素,以休息、补液及对症治疗为主,若脱水症状严重应及时就医。

如何有效预防诺如病毒感染

养成良好的卫生习惯:生吃瓜果要洗净,牡蛎等贝类海产品必须充分加热煮熟后再吃。喝开水,也可饮用卫生合格的瓶装水。良好的手卫生是预防多种传染病的有效措施。饭前、便后、加工食物之前要用肥皂和流动水洗手。消毒纸巾和免洗手消毒剂不能代替洗手。

发病后要居家休息至症状消失后72小时:居家休息期间不要外出,应尽量使用自己的饮食用具及生活用品。尽量不要与家人,尤其是家里的老年人或婴幼儿密切接触。

定期做好卫生清洁和消毒工作:诺如病毒对酒精不敏感,因此被诺如病毒污染的环境、物品应使用含氯制剂(如84消毒液等)进行消毒,餐饮用具可通过煮沸30分钟消毒。还需要注意开窗通风,处理病患呕吐物时,佩戴口罩和手套,做好个人防护。

来源:央视新闻

美食

虾滑肥牛酸汤面

冬日渐寒,若想给家常三餐加点“鲜”,一道虾滑肥牛酸汤面即可抚慰味蕾和心灵。

食材:虾滑300克、肥牛片300克、青菜100克、方便面粉1块、红酸汤味汤底调味料1包。

做法:1.将肥牛卷、虾滑分别焯熟备用。2.起锅烧油,将西红柿炒出汤汁。3.锅中加入汤底调味料,放入适量水并搅拌均匀。4.依次放入青菜、面粉,煮至断生即可。5.将焯熟的肥牛卷和虾滑放入锅中,煮至入味即可出锅装盘。

来源:“上海嘉定”微信公众号

家庭版冰糖葫芦

又到了吃冰糖葫芦的季节,在家就可自制美味糖葫芦。

食材:水、竹签、山楂、砂糖橘、白砂糖。

做法:1.将水果洗净并擦干,串在竹签上。2.放入约300克糖和150克水(白砂糖和水的比例为2:1)。3.开大火将糖搅拌至融化。4.糖融化后转小火,熬制过程中不能再搅拌以免糖返砂。5.糖熬到颜色变黄并且泡泡变小。6.用筷子蘸糖放入冷水中,糖变脆即可。7.将水果在糖泡上轻轻滚一下。8.做好的冰糖葫芦可以放在保鲜膜或者油纸上。

来源:“上海嘉定”微信公众号

