

冬季开窗通风次数减少 居家清洁消毒做到“七要”

冬季天气寒冷,人们开窗通风次数减少,场所相对密闭,增加了流感等呼吸道传染病传播风险。那么,冬季如何做好居家清洁消毒?

一是要勤通风。根据具体天气情况,每天通风2至3次,每次不少于半小时,通风时注意保暖。

二是要勤洗手。饭前便

后,外出回家,触摸口、眼、鼻之前要洗手。接触可能被污染的物品后必须洗手,或用手消毒剂消毒。

三是要勤换洗衣物。外出衣物经常换洗,必要时可以用沸水煮沸消毒,或按产品说明书使用84消毒剂等浸泡消毒。

四是要保持家居清洁。

门把手、电话机、桌面等手经常接触的表面,每天清洁,必要时可以按产品说明书,使用75%酒精或84消毒剂等消毒品擦拭消毒。

五是要定期餐具消毒。特别是家中有客人来访后,可以把需要消毒的餐具放在一个专用的锅里煮沸15分钟以上。

六是要处理好口鼻分泌物。家人咳嗽、打喷嚏时要用纸巾捂住口鼻,用过的纸巾等垃圾要单独放在一个垃圾袋,并及时处理,其家庭成员避免接触。

七是要注意化学消毒剂使用。消毒时应戴口罩手套,适度消毒,避免过度消毒,造成化学污染。

近日,多地爆出环境、物品上面检出新冠病毒阳性,为了防范钟南山院士所说的“环境传人”问题,除了环境消杀,勤洗手必须牢记。很多人随身携带手消毒液,需要时随时挤出揉搓。但不应该忽视的是,流动水和肥皂洗手永远是无法替代的,也是去除手上沾染的病原微生物的最佳方式。虽然含酒精手消毒液可杀灭绝大多数已知的病原微生物,但它不能清洁手部,且对艰难梭菌、隐孢子虫、诺如病毒、某些肠道病毒等无效,因此洗手至关重要。

有些情况,只能用肥皂和流动水洗手:

1. 准备食物之前、期间和之后;
2. 吃东西之前;
3. 照顾呕吐或腹泻病人前后;
4. 治疗伤口前后;
5. 如厕后;
6. 换尿布后或是给用过卫生间的孩子清洁后;
7. 接触动物、动物饲料或动物粪便后;
8. 处理宠物食品后;
9. 接触垃圾或化学品后;
10. 手明显脏污或油腻时;
11. 接触难辨梭状芽孢杆菌、诺如病毒、隐孢子虫、某些肠道病毒感染的患者后。如果身边没有肥皂和水,可使用酒精含量至少为60%的手消毒液,并尽快用肥皂和流动水洗手。

二种情况必须用水洗手

好书推荐

《流浪地球》



内容简介:小说讲述了太阳即将变成红巨星,毁灭全太阳系里的行星,人类启动庞大的地球逃脱计划,在地球的一侧安装上巨大的地球发动机,将整个巨大地球环境圈化为的移民方舟,逃离太阳系,寻找新家园。作品宏伟大气、想象瑰丽。改编自《流浪的地球》被搬上银幕!

冬吃莲藕好处多 推荐两款食疗方

莲藕排骨汤

原料:莲藕2节,猪脊骨500克

做法:猪脊骨洗净切段,飞水待用;莲藕洗净,滚刀切块,姜3片,一同置于汤锅,放清水没过原料,武火煮开后改文火煲一个钟,待肉熟藕粉,加盐调味即可服用。

功效:补中益气、健骨生肌。主补五脏、消食止泻。



冰糖炖莲藕

原料:莲藕150克,冰糖10克

做法:莲藕带节,洗净后切薄片,与冰糖一同放入炖盅,隔水慢炖1个钟即可服用。

功效:补益脾胃,益血止血。(来源:人民网)



健康小贴士

普惠大众错位补充 常州市惠民保正式发布

为健全完善多层次医疗保障体系,常州正式发布与基本医疗保险待遇衔接的“定制型”商业补充医疗保险——常州市惠民保,重点解决基本医疗保险保障不充分的部分,提升重大疾病保障的精准性,满足多元化医疗保障需求。

民生福利“惠民保”席卷全国

2020年,国务院明确提出到2030年,全面建成以基本医疗保险为主体,医疗救助为托底,补充医疗保险、商业健康保险、慈善捐赠、医疗互助共同发展的医疗保障体系。全国各个城市分别推出自己城市的定制型“惠民保”产品。“惠民保”已经成为岁末年初的热词,项目快速席卷全国各个城市,成为一大现象级健康险产品。截至目前,已经有140多个城市陆续推出了所在地的惠民保,仅去年12月就有80多款产品上线,参保人数超2000万人。

常州市惠民保按照“普惠大众、错位补充”的要求,面向基本医疗保险全体参保人员,降低投保门槛,扩大保障

范围;坚持个人自愿,由群众自主选择投保;严格控制成本盈利,做到低保费、广覆盖、可持续。“常州市惠民保”由政府指导,由平安养老保险、太平洋寿险、中国人寿、人保财险、利安人寿、永诚财险、紫金财险这七家保险公司共同承保,产品与常州市医保充分衔接,不排除儿童、不排除高龄老人、不排除既往症人群。

“常州市惠民保”分三档保障常州民生

“常州市惠民保”分三个档次的保费标准及与之相对应的保障内容。

基础款。一周一块钱,52元。覆盖基本医保目录内住院医疗费用自付部分和15种高额药品费用。

升级款。“一月十块钱”,120元。将报销范围扩展至基本医保目录外住院医疗费用自费部分,高额药品种类增加到20个,超过免赔后,各项赔付责任累计,最高可获得400万元的保费赔付。

全面款。“一天一块钱”,365元。不仅大幅提升了目录内、外住院医疗费用自己承担

部分的报销比例,还可保障特定既往症目录外住院医疗费用责任。同时,高额药品种类扩展至25种,可以有效解决大病、重病、癌症和罕见病的特殊医疗需求。

投保流程简便 线上可全家配齐

步骤一:扫描下方二维码进入投保页面,可点选不同方案进行具体产品方案了解。



步骤二:

1. 填写出资人姓名、证件号、手机号码,短信验证;
2. 选定参保人(可选本人、配偶、子女和本人父母);
3. 选择确定投保方案后点击“立即参保”。

步骤三:

1. 选择支付方式;
2. 再次确认参保人信息是否正确;
3. 点击“立即支付”;
4. 投保成功!

步骤四:

如果出资人职工医保个人账户有余额,在投保成功后点击“医保个账支付预约”,进行人脸识别,预约成功后将在3月进行账户信息匹配,由个账进行保费扣款,原缴保费按原路径返回给出资人。

你的“惠民保”问题 答案在这里

“常州市惠民保”开售不到一个月(截止至1月25日),投保人数已经超15万人。很多关注该产品的市民对产品还有一些疑问,本报也收集了相关问题给与解答。

问:有了医保,并且已经购买了大病保险或者大病救助,还需要买这个保险吗?

答:常州市目前基本医疗保险和大病保险主要解决社保目录内医疗费用负担,“常州市惠民保”可全面补充医保,还包括15-25种特定高额药品费用,是对医保很好的补充。

问:买了常州市惠民保以后如何理赔?

答:理赔受理方式:线下申请

(1)七家共保单位各营业部皆可受理;

(2)理赔报案电话:95511;

(3)理赔相关材料邮寄地址:常州市钟楼区北大街玉隆花园7幢306-309室平安养老保险服务网点,收件人及联系电话以“常州市惠民保”微信公众号发布的信息为准。

问:这个产品的持续性有多长?

答:本次投保到2月28日,保障期为3月1日至2022年2月28日,保障期为一年,每年都会。

问:如果户籍不在常州,是否可以购买呢?

答:敲黑板!! 户籍不是重点,重点是你是不是参加常州的基本医保!参加了常州农保也一样。

问:有市民问,自己是否可以给祖父母买惠民保,怎么买?链接里没有祖父母购买选项。

答:可以给父母投保,或者父母给子女投保,也可以用父母的账号为祖父母购买。