

城乡居民医保开始申报 11月16日截止

符合条件的居民可在符合参保条件之日起90天内办理中途参保手续

近日,笔者从南海区人力资源和社会保障局桂城分局(以下简称“桂城人社分局”)获悉,南海区居民2019年基本医保从即日起开始申报,申报时间将持续至11月16日,扣费时间为2018年12月1日至12月31日。超过征缴日期仍未缴费的居民将视为自动放弃参保权利。

个人缴费标准 略有提升

据了解,2019年度南海区居民参加基本医保的个人缴费标准较去年略有提升,个人缴费每人每年550元。目前居民参加基本医保申报实行家庭户缴费和村居代收代缴模式进行。

在家庭户缴费模式方面,如家庭户内有参保人员增减或扣费银行账户等变动的,家庭户内成员应持《居民户口簿》于11月16日前到户籍所在地村(居)人力资源和社会保障服务站进行申报;尚未登记或变更家庭户缴费银行账户资料的,家庭户内成员应持《居民户口簿》、户内任一成员的中国农业银行账户(存折或借记卡或佛山市社会保障卡)、申请人第二代身份证等复印件办理。如家庭户参保成员未发生增减变动的,请提前存足金额,银行将在12月1日至12月31日期间自动扣费,扣费成功后便可享受2019年居民医保相关待遇。



2019年基本医疗保险参保缴费工作会议现场。

如果是村居代收代缴模式,应以家庭户为单位,家庭户内成员携《居民户口簿》于11月16日前,到户籍所在地村(居)人力资源和社会保障服务站进行申报。

符合条件的居民 可中途参保

未参加基本医保(含一档、二档)或未享受退休医疗待遇的南海区户籍居民,符合新生儿、中途停止以职工身份参加基本医保(含市外医保)或停领失业保险待遇人员、新迁入南海区户籍人

员、新增民政特殊群体人员、刑满释放人员、退役士兵等条件之一的,可以中途参加基本医保,参保人应在符合参保条件之日起90天内办理中途参保手续,逾期的当年度内不予受理参保(新增民政特殊群体人员不受上述时间限制)。

值得一提的是,中途参加基本医保缴费达账后,参保人从次月起享受基本医保待遇。新生儿出生90天内参加基本医保的,缴费达账后,从出生之日起所发生的符合政策范围内的医疗费用(普通门诊除外),按相关规定予以

报销。

而在本年度内参保人死亡、失踪、升学、参军、以职工身份参加基本医保(含享受失业保险待遇及退休医疗待遇)、领取1~4级伤残津贴、户籍迁出本市等原因提出停保的,已缴纳的保险费不予退还。

居民身份参保人以其参保属区作为普通门诊待遇享受地。若自然年度内由居民身份转换为职工身份或以职工身份转换为居民身份的,以其居民身份参保属区作为普通门诊待遇享受地。

撰文/摄影 陈钰君

寒露养生 注意这8点

10月8日,进入农历二十四节气中的寒露。寒露属于秋季的第五个节气,表示秋季时节的正式结束。寒露养生,要注意以下几点:

1、足部保暖。寒露过后,气温逐渐降低,因此市民不要经常赤膊露身,以防凉气侵入体内。

2、适时添衣。寒露过后,天气寒冷,老人、儿童和身体体质较弱的市民要注意防寒保暖,逐渐增添衣服。

3、朝盐晚蜜。白天喝点盐水,晚上则喝点蜜水,这既是补充人体水分的好方法,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘。

4、早睡早起。寒露过后昼短夜长,自然界中的“阳气”开始收敛、沉降,因此,人们的起居时间也应当做相应调整。

5、灸脐养秋。如果因为脾胃寒凉而造成腹泻,可以用艾灸肚脐的方式来解决这个问题。一年四季都可以使用此法,但以秋冬季效果最佳。

6、养阴防燥。寒露养生最主要的是预防“凉燥”,从养阴防燥、润肺益胃方面入手。

7、适当养胃。寒露以后的养生特别要注意养护好自己的胃部,入秋以后要特别注意胃部保暖,夜间睡觉要注意盖好棉被。

8、适量运动。秋季进行适宜的身体锻炼,不单可以为我们调养肺气,还可以优化肺脏器官的功能。

统筹/黄佩雯 通讯员 罗建贞

秋冬小儿养生 多吃高蛋白食物

随着新一波冷空气到来,桂城秋意渐浓。这个时节,小儿容易因夏季余热和秋季干燥而生病,应该注意饮食和作息调理。

1、多吃高蛋白食物。

2、秋季开始养阴,适当增加孩子脂肪和肌肉,这个时候饮食的重点可以增加肉、鱼、蛋等蛋白质高的食物。但前提是孩子的消化情况要好。如果孩子出现消化不良,还是要饮食清淡。

3、晨起一杯水。

4、秋燥的一大特点就是气候环境把人体的水分带走,使人体内水分降低。如果孩子水分补充不足,就容易得病。孩子晨起喝一杯温水,有很好的生津润燥养脾胃的效果。

5、规律起居。

6、最好的“收”的方式就是睡眠。“春困秋乏夏打盹”,秋季人体易疲劳。进入秋季后应当顺应季节的变化进行调整,每天睡好子午觉,若能每天增加多一小时的睡眠,能更好地促进孩子五脏六腑的生长发育。

统筹/黄佩雯 通讯员 罗建贞

13年来,他们坚持无偿献血

平安创建系列报道——无偿献血,奉献爱心

献血一滴,爱心一片。近日,桂城治安联防大队组织各中队、城市社区各分队进行无偿献血活动,以此倡导市民加入无偿献血的志愿活动,身体力行回馈社会,同时弘扬治安队员无私奉献的精神。

据了解,桂城治安联防大队从2005年开始,每年组织队员开展无偿献血活动,至今已经坚持了13年。参与献血的队员越来越多,就登记的数据来看,今年共有100多名队员自愿参与到无偿献血志愿活动中。

当日虽然气温高达30多摄氏度,且艳阳高照,但毫不影响各个中队的治安队员自发前往无偿献血点报名参与献血的热情。在献血现场,一群身穿蓝色制服的治安队员在血液中心工作人员的指引下,认真填写献血登记表、测量血压、抽血化验,经血液检验合格后均有序地开始无偿献血。

在交谈过程中,笔者发现这片蓝色的“海洋”当中既有工作多年的老同志,也有刚刚参加工作新员工,还有不少

队员已经多次参加无偿献血活动。“自治联防大队组织献血活动以来,我基本上只要身体条件允许,时间允许都会来参加。”在桂城治安联防大队工作了近20年,已经参与6、7次无偿献血活动的花苑中队班长杨风棋,一边挽起衣服袖子配合工作人员抽血,一边笑着说,无偿献血是中华民族优良品德的具体体现,是救死扶伤的崇高行为,作为人民群众的生命财产安全的守护者,他们应当身体力行地参与其中,在人民群众当中树立榜

样作用。

除了自己积极参与无偿献血活动,杨风棋还积极动员家人朋友参与。“因为我坚持献血,我的太太也逐渐被我‘同化’了,也参与进来了。”杨风棋说,通过无偿献血可以帮助急需救治的病人,这是一项利国、利民、利己的善举,也是每个公民应尽的义务,他希望尽自己的能力去感染更多人,号召更多健康适龄者参加无偿献血活动。

撰文/陈钰君 通讯员 杨森广