

内蒙古:疫情期间优化多项医保便民服务

新报讯(草原全媒·北方新报记者 王利军) 为方便疫情期间参保群众就医购药,内蒙古自治区医疗保障局11月14日发布公告,推出多项医保便民服务举措。具体内容如下:参保群众就医购药时,发生的政策范围内的普通门诊统筹、门诊特殊慢性病、门诊特殊用药、急诊、普通住

院等医药费用,暂无法即时结算的,可先行自费结算。本地发生的费用,后期持费用票据,到发生费用的定点医药机构使用医保电子凭证或社会保障卡重新结算;异地发生的费用,由参保地医保经办机构手工(零星)报销。手工(零星)报销除线下窗口办理外,还可通过线上进行申报。

参保群众无法及时申报门诊特殊慢性病和门诊特殊用药的,在本地或异地定点医药机构就医购药时,可先行自费结算,6个月内补申报,符合待遇享受标准的,相关费用按规定报销。享受门诊特殊慢性病和门诊特殊用药待遇的参保群众,因特殊情况不能在原定点医药机构就医

购药的,可先行自费结算,后期向医保经办机构申报手工(零星)报销。疫情管控期间,享受门诊特殊慢性病待遇的参保群众,根据病情需要可一次性购买3个月药量。此外,没有办理异地就医备案且已经自费结算的参保群众,后期到参保地医保经办机构备案,相关费用按规定报销。

“点对点”服务保障农牧民工返岗返乡

新报讯(草原全媒·北方新报记者 刘 睿) 11月15日,记者从内蒙古自治区人力资源社会保障厅了解到,该厅日前会同公安、交通运输、卫生健康、铁路、民航等部门和企业联合制定了《内蒙古自治区农牧民工返岗或返乡“点对点”服务保障工作实施方案》,指导各地为受疫情影响的农牧民工返岗或返乡提供“点对点”服务保障工作。

《方案》明确,农牧民工返岗或返乡“点对点”服务保障工作,由人社部门牵头,会同公安、交通运输、卫生健康、铁路、民航等部门和企业组织实施。人社部门要依托基层劳动保障平台精准摸排拟返岗或返乡农牧民工需求,确保输入地与输出地有序有效对接;卫生健康部门负责指导做好返岗或返乡农牧民工出行前、出行后健康检测;交通运输、铁路、民航等部门负责组织运力,保障农牧民工出行安全、顺利返岗或返乡;公安机关负责加强交通秩序管理。

各部门要加强工作对接,各盟市人社部门要指导所属旗县(市、区)人社部门,严格落实疫情防控要求,对返岗或返乡的农牧民工,要“点对点”做好服务保障。在工作流程上,各部门要“点对点”无缝对接,实行闭环管理,压茬推进落实。

此外,《方案》还要求各部门从摸清出行需求、做好出行前准备、组织返岗或返乡运输,做好抵达地交接,开展返乡就业服务,以及做好农牧民工返乡检测六个方面,做好农牧民工做好返岗返乡“点对点”服务保障工作。同时,《方案》要求各地各部门做好组织保障工作。各地要加大对农牧民工返岗或返乡包车所需经费的支持,通过政府购买服务或补贴部分包车费用等多种形式,降低农牧民工返岗或返乡成本。鼓励出台相关优惠政策,引导有条件的用工企业主动承担农牧民工包车费用。



送法到家

11月14日,呼和浩特铁路公安处赛汉塔拉车站派出所组织民警走进辖区牧民家,除了帮助牧民进行冬季转场,还向他们进行普法宣传,进一步提升了广大牧民群众守法意识。 摄影/马 晋

11月14日内蒙古新增阳性感染者“84+1247”

新报讯(草原全媒·北方新报首席记者 王树天) 11月15日上午,内蒙古自治区卫健委通报:11月14日0~24时,内蒙古自治区报告新增本土确诊病例84例,其中呼和浩特市76例(含1例由无症状感染者转为确诊病例)、赤峰市2例(均在松山区)、鄂尔多斯市6例(均在达拉特旗)。当日新增本土确诊病例治愈出院138例,其中呼和浩特市130例。截至11月14日24时,内蒙古自治区现有本土确诊病例1301例,其中呼和浩特市1232例。当日新增本土无症状感染者1247例,其中呼和浩特市1096例。当日解除医学观察的本土无症状感染者508例,其中呼和浩特市476例。截至11月14日24时,内蒙古自治区现有本土无症状感染者12128例,其中呼和浩特市11309例。以上人员均在定点医院接受治疗或方舱医院接受医学观察,所有密切接触者都在指定场所集中隔离医学观察,严防疫情扩散蔓延。

中
醫
養
生

保健素养42条

30

时令养生:按照春夏秋冬四时节令的变化,采用相应的养生方法。

解读:

时令养生又称“因时养生”,就是按照春夏秋冬四季变化与阴阳消长规律,对人的起居、饮食、情志等各方面进行调节,以实现健康长寿的养生方法。

春季,从立春到立夏前,包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。春为四时之首,万象更新之始,气候多变,时寒时暖,阳气渐升,阴气下沉。所以,春季养生必须根据气候变化特征,保护阳气,着眼于一个“生”字。

夏季,从立夏到立秋前,包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。夏季阴阳两气相交,是一年里阳气隆盛、阴气低虚的季节,对于人来说则是新陈代谢旺盛的时期。夏季养生要顺应夏季阳盛于外的特点,注意养护阳气,着眼于一个“长”字。

秋季,从立秋至立冬前,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气。秋季气候由热转寒,阳气日衰,阴寒日生,是阳盛转变为阴盛的关键时期,人体阴阳变化也开始转为阳消阴长。因此,秋季养生安神宁志,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平;无外其志,使肺气清,以“收”为基本原则。

冬季,从冬至至立春前,包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气。冬季是一年中气候最寒冷的季节,天地万物处于闭藏状态,阳气蛰伏,阴精闭守,人体的阴阳消长代谢也处于相对缓慢的水平。冬季养生,应避寒保暖,内守阳气,为来春生机勃勃做好准备,以“藏”为基本原则。

健康内蒙古

Healthy Inner Mongolia

养生

内蒙古自治区卫生健康委员会

内蒙古自治区中医药管理局

健康内蒙古行动推进中心