

河南健康码上线 绿码可正常出行

共有红、黄、绿三色二维码,“红码”高风险,健康码全省互认

精准防控,科学复产,“河南健康码”来了!3月9日,记者获悉,全省一体化政务服务平台的“河南健康码”系统于9日下午6时上线运行。全省居民和拟来豫人员均可通过支付宝中“豫事办”小程序申领和展示健康码。此后全省将统一使用“河南健康码”,各地研发推广的健康码全省互认,“绿码”为低风险人员,体温测量正常,可正常出行和复工。

“河南健康码”上线全省互认,“绿码”持有者可正常出行和复工

据介绍,“河南健康码”系统具有“便捷申报、全省通用、跨省互认、分类管控”特点,可生成红、黄、绿三色二维码,将居民划分为高风险、中风险和低风险人员,采取针对性的管控措施。“红码”为高风险人员,需严格管控;“黄码”为中风险人员,需自觉接受社区隔离观察;“绿码”为低风险人员,体温测量正常,可正常出行和复工。

“河南健康码”与之前使用的健康码有啥区别?记者了解到,根据河南省大数据管理局此前发布的公告,届时,全省将统一使用“河南健康码”,各地研发推广的健康码全省互认。也就是说,河南健康码最大的特点是全省互认。

记者查询了解到,“豫事办”是由河南省人民政府建设,为老百姓提供公共服务和政务服务的移动端官方总入口。2019年4月启动建设,2019年11月正式上线,首批接入该系统206项便民服务。为抗击新型

冠状病毒肺炎疫情,2020年1月31日,省大数据管理局在其主办的“豫事办”客户端、支付宝小程序中开设了“疫情防控”专区。

“河南健康码”领取指南,请收好

昨天下午6时,大河报记者准时登录支付宝中“豫事办”小程序,已顺利领取一枚绿色的“河南健康码”。“河南健康码”咋领取?记者帮你整理了一份申领健康码的操作指南:

1.通过支付宝中“豫事办”小程序或者扫描线下摆放的美码图,打开河南健康码应用;

2.登录填写个人信息;3.选择所在的城市,并自主申报相关数据;以郑州为例,问题共5个:(1)当前是否在郑州?(2)您最近14天是否离开过当前所在地?(3)您是否有发热、气促、呼吸道症状?(4)您近14天是否接触过发热或呼吸道症状病人?(5)您近14天居住或暂住地同一楼道是否有过确诊病人或密切接触者?

4.确保填报信息的准确性,勾选承诺选项;

5.提交生成健康码;

6.使用时,打开支付宝中“豫事办”小程序,展示健康码,供核验人员检查识别。

诚信填报!针对老人与孩子,程序贴心设置“家人代办”模式。

针对申领过程中可能遇到的问题,记者也整理了一份小提醒。

提醒1:诚信填报,你勾选的每一项都



“河南健康码”领取指南

需承担法律责任

为个人申报时,本人承诺部分明确,上述信息需本人填写,并对信息内容的真实性、完整性负责。如果信息有误或缺失,本人愿承担相应的法律责任。

提醒2:家里老人不太会申报,能否替家人申报?

可以。家中老人或者小孩无手机或者不方便时可以帮其代办,但是要明确申报人之间的关系,并同样作出承诺。

提醒3:页面打不开怎么办?由于该系统刚刚上线,可能会出现申报过于集中,系统暂时繁忙的情况,请大家稍安勿躁,稍后再试。

提醒4:“健康码”是否能全国互认?

打通市与市之间的信息“壁垒”后,不少跨省务工人员可能会考虑,省与省之间能否互认?据新华网报道,国家卫生健康委人口家庭司司长杨文庄在3月7日新闻发布会上表示,各地的“健康码”不通用问题确实存在,“一码通行”的环境和条件尚不成熟。目前,国家层面在全国范围内开展新冠肺炎疫情风险数据服务,各省各部门可以调用查询全国统一的确诊、疑似病例数据库、密切接触者数据库、区域风险等级数据库,基本实现了基础数据的共享互认。

来源:大河报

「朋友圈」购防疫物资需谨慎

牛莉萍

自新冠肺炎疫情爆发以来口罩成了紧俏货,随着企业陆续复工复产,口罩更是成了家家户户的必备物资,一度形成“一罩难求”的局面。但是我们也看到一个怪现象,药店、京东、淘宝等基本“无货”,但朋友圈、微信群里“货”却越来越多。笔者在几个微信群中看到,卖口罩的信息一经发出,下面就有多人询问购买,而且卖家价格也是高出市场价格很多。

我们平时用的口罩一般为劳保口罩、医用口罩、普通口罩。医用口罩作为一种医疗用品,属于第二类医疗器械。所以销售医用口罩不仅需要《营业执照》《药品经营许可证》,还需要《第二类医疗器械经营备案凭证》。在实际经营过程中,经营者还必须能够提供出售口罩的进货票据,供货单位(个人)资质证明和产品的合格证明。而网上售卖者是否具备售卖条件、售卖资格我们消费者很难分辨,目前疫情防控形势持续向好,消费者在选购口罩时,要根据实际需求,通过正规渠道科学理性购买。

在选购口罩时应尽量选择实体店购买口罩,优先选择知名连锁药店及资质齐全、信誉良好的企业,不要在无固定店铺或经营手续不全的商家购买。而在网上选购口罩时,一定要选择信用度较高的网络交易平台,尽量避免在微信朋友圈、个人小程序、风险较高的平台等进行消费,以免上当受骗。如果消费者遇到商家不明码标价、囤积居奇、哄抬物价、虚假宣传、不执行法定价格、售卖假劣口罩等问题,要尽可能保留相关证据如发票、收据、小票等相关购买凭证,并及时拨打12345、12315进行举报,或拨打市场监督管理局投诉举报电话中心电话进行反映,切实维护好、保障好自身合法权益。

对于售卖口罩者,如果口罩货真价实,能帮助到朋友用上口罩,那也算是做好事了。就怕货不真价不实,那么卖口罩的,可能也会摊上大事儿。

售卖的口罩符合国家质量标准,但商标是假的,则有可能涉嫌销售假冒注册商标商品罪,最高可判7年。售卖的口罩符合国家质量标准,但价格过高,获利数倍甚至数十倍,则很容易触犯非法经营罪。只要售卖的口罩金额在5万元以上,或者赚取的数额在一万元以上,那你可能就要有牢狱之灾了。售卖的口罩不符合国家质量标准,则有可能触及销售伪劣产品罪,同样只要销售金额达到5万元以上,最高刑期可达无期。售卖的是不符合标准的医用口罩,如医用N95或者医用外科口罩等,则有可能涉嫌销售不符合标准的医用器材罪,最高可判无期徒刑,该罪无销售金额限制,只要这些口罩足以严重危害人体健康就构成该罪。没口罩谎称有口罩,没有正规进货渠道,又在微信里售卖的,收了钱不提供口罩或者无法提供口罩的,当售卖金额超过5000元就有可能涉嫌诈骗罪。所以在面对这场突如其来、态势凶猛的新型冠状病毒肺炎疫情,我们要万众一心、众志成城抗击肺炎,而不是在此大发国难财。

除去人们的自觉性外,笔者认为下一步市场监管局应加大执法力度,增加口罩投放力度,对药械经营单位特别是口罩投放点加大监督检查,同时,加强对口罩等医用商品的价格检查,及时掌握口罩、消毒杀菌用品及相关医疗器械等防疫用品价格动态信息,督促药店规范价格,明码标价,坚决杜绝囤积居奇、哄抬物价、不执行法定价格等违法行为。

居家学习要注意科学护眼

宋小亚

疫情期间,停课不停学,我市不少学校开始网上直播教学。孩子们的学习也从线下转移到了线上,看网课、写作业、看书,再加上日常玩手机看电视。家长们在为“停课不停学”倍感欣慰的同时,也开始为孩子视力问题“捏把汗”。

近日,记者从市望嵩小学了解到,学生们除了每天的网上课堂学习语文、数学、科学、道德与法治、音乐等课程外,上午9:30—10:00为课间操时间,同学们纷纷做起广播体操和眼睛保健操。

长时间浏览电子屏幕,视力容易受到影响。要养成良好的用眼习惯,注意科学用眼。以下是记者搜集到的部分护眼指南,可做参考。

一、坐姿端正,做到三个一,眼离一尺,胸离一拳,笔离一寸。即两眼和书本保持一尺距离(33.3厘米),胸部与书桌保持一拳距离,握笔的指头离笔头一寸(3.33厘米),眼睛和电脑屏幕要保持30厘米左右距离,而且屏幕要在双眼的正前方,不要侧偏。

二、选大屏幕,能用大屏幕,就不用小屏幕。屏幕大,对眼睛的压力更小,尽量通过电视机观看,同时人也可以坐得更远些。能用电脑就不用平板电脑,能用平板电脑就不用手机。

三、多次远眺,要避免长时间近距离用眼。每上完一节课,要在室内走动走动,向窗外远眺,让眼睛休息几分钟。看远处是最好的视力保护方法,远眺能让眼部肌肉得到休息。

四、眼保健操。眼部保健可以调整眼及头部的血液循环,调节肌肉,改善眼的疲劳,预防近视。切记做眼保健操前一定要清洁双手。

五、饮食和运动。全天除网课时间外,尽量不要让眼睛再接触电子产品。膳食要合理搭配,并进行适当室内体育运动。多吃富含维生素C、叶黄素、维生素A、维生素B等可以营养眼睛的食物。比如玉米、胡萝卜、南瓜、菠菜、西蓝花、紫薯、葡萄等。

六、保持阅读环境光线适中。环境光照最好和阅读纸张或手机屏幕亮度一致,睡觉前不要在黑暗的环境中看手机、平板等电子产品,夜晚可以调低屏幕的对比度,防止屏幕过亮引起视疲劳。

七、合理控制用眼时间,作息规律。保证充足的睡眠,不仅能提高机体免疫力,同时也能让眼睛得到充分的休息,缓解视疲劳。



图片来源于网络

疫情防控应注意保护公民信息安全

这几天,一直在思考一个问题。由于国家采取了多种强有力的手段和措施,目前,新冠肺炎疫情防控取得了明显成效,让大家看到了彻底战胜疫情的信心和希望。其间,为了加强疫情监测和有针对性地防控疫情,有关地方、部门和社区采集了包括患者和普通公民在内的很多公民个人信息。比如,有的小区要求居民出入小区要手机扫码,电子采集了公民的踪轨迹、家庭住址、手机号码甚至支付宝账户信息;有的地方人工采集这些信息,办理居民健康证、出入证等。

这些措施对加强疫情防控、防止疫情扩散起到了很大作用。但我担心的问题是,疫情过后,这些公民个人信息会不会泄露?公民个人信息泄露,给很多人的工作和生活带来了干扰,严重侵犯了公民的个人信息安全和合法权益,甚至会引发诈骗、敲诈勒索等犯罪,侵害公民人身财产安全。是谁泄露了我们的个人信息?这里面,既有不法分子窃取,也有个别单位内鬼“输送”,更有利欲熏心者对个人信息的非法买卖。

按照我国刑法的规定,公民个人信息是指以电子或者其他方式记录的能够单独或者与其他信息结合识别特定自然人身份或者反映特定自然人活动情况的各种信息,包括姓名、身份证号码、联系方式、住址、账号密码、财产状况、行踪轨迹等。

我国对保护公民个人信息十分重视,

出台了一系列法律法规和措施规定予以保护。

比如,我国刑法规定,违反国家有关规定,向他人出售或者提供公民个人信息,情节严重的,处3年以下有期徒刑或者拘役,并处或者单处罚金;情节特别严重的,处3年以上7年以下有期徒刑,并处罚金。国家机关或者金融、电信、交通、教育、医疗等单位的工作人员,违反国家规定,将本单位在履行职责或者提供服务过程中获得的公民个人信息,出售或者非法提供给他人,情节严重的,处3年以下有期徒刑或者拘役,并处或者单处罚金。

现实中,一些人因为泄露公民个人信息受到法律的严惩。

在此次抗击疫情的战斗中,很多公民的个人信息被采集,大家都理解、支持和配合,显示了关键时刻公民的责任和担当。正因如此,我们更要加强对公民个人信息的保护,不要因为个人信息泄露使公民受到非法侵害。

因此,衷心希望有关采集公民个人信息的部门和单位注意依法保护公民个人信息。尤其是要提醒那些不法之徒,不要以身试法,侵犯公民个人信息安全,否则,必遭法律惩处。同时,相信有关部门会继续加大对公民个人信息的保护力度,对非法泄露、侵犯公民个人信息安全的行为严厉打击,绝不手软。

来源:河南法制报

手脚冰凉需警惕 缓解症状要趁早

很多女性朋友都会出现手脚冰凉的情况,但具体是什么原因造成的大家都不太清楚。有些人觉得是衣服穿得太多,多穿点衣服就能缓解,还有些人觉得是自身体质较弱,但深层原因也不清楚。

其实,能够引起人们手脚冰凉的原因有很多,我们应该注意一下,到底是什么原因造成的,以及如何才能缓解症状。

手脚冰凉有哪些原因

- 1.虚寒体质:**相对于身材高大威猛,阳刚之气十足的男性而言,体型较小而瘦弱的女性常表现为阳气不足,阴寒有余的虚寒体质,这类女生四肢末梢循环较差,容易出现体温调节紊乱,而手脚冰凉正是因此引起的。
- 2.气血亏虚:**中医所说的“气血”,是人体内气和血的统称。中医学认为气和血作用不同而又相互依存,用以营养脏器组织,维持生命活动。如果人体气血充足、运行通畅身体就不会出现大的问题。但是女性月经及妊娠期期间,很容易气血亏损。还有一些女孩为了减肥而节食,也容易产生气血不足的情况。
- 3.寒气侵袭:**越来越多的女性朋友为了风度舍弃温度,不注意自身保暖,即使深冬也不愿被温暖的羽绒服包裹,反而裸露脚腿,这很有可能造成寒气侵袭,从而导致手脚冰凉。

手脚冰凉一定要及时缓解

- 1.增加运动:**早上起来采用健走的运动方式,用比走路快、比跑步慢的速度,走30-40分钟左右,能够促进气血运行从而温暖全身。运动可以增进血液循环和加快新陈代谢的速度,所以整天都会充满活力且不容易发冷。
- 2.防寒保暖:**在换季时及时做好防寒保暖工作,在冬天时多穿衣服避免凉气侵袭,晚上睡觉前可用热水泡脚以加快血液运行,从而缓解手脚冰凉的现象。
- 3.补充维生素E:**维生素E可扩张末梢血管,对于末梢血液循环通畅很有帮助,因此每天服用210-250mg的维生素E会在一定程度上缓解手脚冰凉的症状。
- 4.改善饮食:**常吃温补的食物,如黑芝麻、甜汤圆、桂圆茶等,冬天吃不仅让身子暖,还可以达到补身之效,缓解手脚冰凉。要注意的是,容易手脚冰凉的人一年四季都要避免吃生冷的食物。

来源:人民网-科普中国

中医方案防“新冠” 成人儿童皆适用

中国历史上瘟疫曾经发生过很多次,而古人在面对瘟疫时都将希望寄托于中医药。随着中医药在近期暴发的新冠肺炎临床治疗中的优势不断显现,中医药逐渐得到了民众的认可。中医药在治未病方面有很大的优势,新冠肺炎疫情暴发后,1月27日,河南省卫健委组织中医专家,参照湖北省预防诊治经验,结合河南省气候等特点,拟订了冬春季呼吸道传染病预防建议方案,充分发挥中医药优势,预防新冠肺炎。

成人中药预防处方

疫情期间普通人群的预防:此类人群可以选择紫草10克、赤小豆30克、绿豆30克、生甘草6克。一日一剂,水煎服,每日2次,可连服6天,无不适

可继续服用。此方脾胃虚寒、腹泻患者慎用,孕妇慎用。也可以用芦根30克、白茅根30克、生甘草10克、桔梗10克、黄芪10克煎服或泡水代茶饮,少量频饮,老人、儿童皆可服用,孕妇慎用此方。

疫情期间特殊人群的预防:平素如有脾胃不和,或近期有腹胀、不思饮食、苔白腻等症状的湿气偏盛者,可选用藿香3克、陈皮3克、桑叶3克、芦根2克、桔梗3克、甘草2克,一日一剂,加水煮沸后代茶饮。幼儿减半,孕妇慎用。

如果是平素易感冒、畏寒怕冷的人群,建议用生黄芪15克、防风10克、炒白术15克、前胡10克、藿香10克、生薏苡仁15克、生甘草3克,一日一剂,水煎服,每日2次,可连服6天。孕妇慎用。

如果疫情期间普通人群伴有咽喉不适、大便偏干,可用麦冬5粒、白菊花2

朵、射干2克、桑叶2克、青果2克、贯众2克、6味药代茶饮。孕妇慎用。

疫情期间与新型冠状病毒感染的肺炎患者接触者或慢性基础病患者,可用生黄芪9克、射干5克、北沙参9克、金银花9克、苍术9克、藿香6克、贯众5克水煎服,一日一剂,每日2次,可连服6天。孕妇慎用。

儿童中药预防处方

疫情期间正常体质儿童的预防:可用生石膏10克、绿豆12克、蒲公英6克、竹叶6克、芦根3克、贯众3克、水煎服,每日2次,可连服6天。1岁以下,每日半服;1岁-16岁,每日1服。

疫情期间特殊体质儿童的预防:如果是气虚体质,如平素易感冒,动则汗出,肢体倦怠,怕冷,纳差,便溏,舌质淡

苔薄白,可选用太子参10克、生黄芪10克、防风6克、炒白术10克、枇杷叶3克、贯众5克、大枣6克、炙甘草3克,水煎服,每日2次,连服6天。1岁以下,每日半服;1岁-16岁,每日1服。

如果是阴虚体质,如平素易感冒,盗汗,口渴,心烦,便干,舌质红少苔,可用太子参10克、石斛6克、麦冬3克、金银花3克、贯众5克、大枣6克,水煎服,每日2次,可连服6天。1岁以下,每日半服;1岁-16岁,每日1服。

对于痰湿体质,如平素易感冒,体胖,面黄,乏力,口黏不渴,纳差,便溏,舌质红苔厚腻,可用藿香6克、薏苡仁12克、苍术3克、厚朴3克、金银花3克、贯众5克,水煎服,每日2次,可连服6天。1岁以下,每日半服;1岁-16岁,每日1服。(以上处方请在医师指导下参考使用)

来源:河南省卫健委