

异地就医备案网上就能办理，费用“结算即报”

近日，记者从市医保局获悉，为了方便群众跨省异地就医结算，只要是参加城乡医疗保险的人员都可以通过网络平台方便快捷地办理异地就医备案，目前平顶山市已经开通，不日我市参保人员便可办理。有以下4类人员可以申请办理跨省异地就医：(1)退休异地安置的参保人员；(2)单位长期派驻外地工作的参保人员；(3)在外省市长期居住或就读的参保人员；(4)因病情需要转往外地就医的参保人员。

据了解，跨省异地就医直接结算是为解决跨省异地就医费用手工报销“垫资跑腿”负担重、报销周期长等问题，通过全国医保信息系统联网，实现的跨省异地就医费用“结算即报”。办理异地就

医备案成功的参保人员，前往本人备案的就医地已开通跨省异地就医直接结算(0 跨省异地住院医疗费用直接结算；0 跨省异地就医普通门(急)诊医疗费用直接结算。)功能的医保定点医院就医，可凭医保电子凭证或持实体卡直接结算医疗费用。

据介绍，符合办理异地就医条件的参保人员，异地就医应遵循“备案-查询定点-前往就医”的流程。目前，参保人员可通过“国家医保服务平台”手机APP或“国家异地就医备案”微信小程序，方便快捷地办理异地就医备案手续。

网上办理流程如下：1.备案。0 激活医保电子凭证。参保人注册登录后，根据提示进行实名和本人认证，激活医保电

子凭证。0 线上办理异地就医备案地区查询。打开“国家医保服务平台”APP，在首页点击热门服务下的“异地就医”进入“异地就医”页面，点击“查看”按钮查询。目前“快速备案”和“自助开通”分别覆盖了22个省级地区和13个省级地区，可分别进行查询。0 跨省异地就医备案。参保人查询个人参保地线上异地就医备案方式开通情况后，可在“异地就医”页面选择“快速备案”或者“自助开通”的方式进行备案。0 备案记录查询。申请跨省异地就医备案后，可在“异地就医”页面下方找到备案记录。点击“异地就医备案记录查询”，可查询备案结果及详情。

2.查询定点。参保人在“异地就医”页面，可查询全国范围内已开通跨省住院费

用直接结算的定点医疗机构和已开通跨省门诊费用直接结算的定点医药机构。

3.前往就医。备案成功的参保人员，前往本人备案的就医地已开通跨省异地就医直接结算功能的医保定点医院就医，可凭医保电子凭证或持实体卡直接结算医疗费用。异地就医直接结算按照“就医地目录、参保地政策、就医地管理”执行。

温馨提醒：未按规定办理登记备案手续(急诊除外)，或在非定点医疗机构发生的医疗费用不予报销。在医保APP“异地就医”页面下方，找到并点击“异地就医直接结算费用查询”可查询异地就医费用明细。

融媒体新闻中心记者 宋乐义

市一院 “换位”当患者 护理有温度

本报讯 (融媒体新闻中心记者 李晓伟 通讯员 王文璐) 压缩雾化吸入、机械振动排痰、叩背排痰到底有多不舒服?自己试一试才知道。为了提高护理人员人文关怀能力，引导护理人员站在患者的角度，审视患者治疗、护理中需要改进和完善的问题，近日，市第一人民医院胸心血管外科、泌尿外科开展了护理人员“读懂患者、了解需求”换位体验活动。

此次换位体验护理人员从患者的视角，亲身体验了压缩雾化吸入、机械振动排痰、叩背排痰等一系列诊疗护理项目。

“病人做雾化吸入的时候，我还感觉是不疼不痒的，但是在自己亲身体验后，能够明显感觉到药液及卧位带来的不适感，体会到患者的无奈与无助。以后我要多与患者交流，了解他们的需求，给他们提供更多的帮助。”体验完压缩雾化吸入的护士说道。

“刚开始体验时有种全身颤抖的感觉，随之振动肩膀位置时，感觉有疼痛不适感，调整设置后减轻了，虽然无法亲身体会后携带有管道患者的感受，但可以想象出来它的不舒服。”体验完机械振动排痰的护士说道。

“体验一次，才知道叩背排痰真的很疼。因为叩背排痰是运用手法进行排痰，手法和力度都会对患者产生不适感，加之术后切口的疼痛，这种感觉会更加明显。所以我们要根据患者的实际情况，尽最大的努力，缓解护理操作带来的不适和痛苦。”体验完叩背排痰的护士连连说道。

除了讲述感受，护士们还不约而同地说：“平时只是给患者做这些项目，现在以患者的身份亲自体验后，对患者的心理、感同身受。让我们更理解患者为什么有时会出现一些烦躁、不安、抵触的情绪，因为在我们操作中，任何一个微小的动作，都可能影响到患者，所以，今后我们的护理工作不仅仅是要‘同情’，更要‘共情’。”

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”通过此次换位体验，让该院护理人员更好地了解了患者的需求，成为医患关系中正能量的发现者、守护者和传播者。今后，该院医护人员将继续秉承“温暖护理、贴心服务”的宗旨，做一个有温度的护理人员，做一家有温度的一院。

文明养犬需自律 更需严管严治

□李浩然

今天是9月28日——世界狂犬病日。加强犬只免疫，从源头切断疾病传播，是全球公认的预防狂犬病的最佳方法。犬作为人类最重要的伴侣动物之一，文明养犬，为犬只免疫，避免犬只伤人，养犬人责无旁贷。关于文明养犬，已经成为社会广泛关注的课题。

如今，随着人们生活质量的提高，越来越多的家庭开始饲养宠物犬。狗是人类的朋友，为养犬家庭增添了不少乐趣。但一些养犬人的不文明养犬行为，已引起人们的高度关注，尤其是狗吠打扰居民休息、随地排泄污染环境、恶犬伤人吓坏路人等，在很大程度上影响了社区居民的日常生活和人身安全，损害了城市文明形象，引起了公众的强烈反感。

大家也许还记得，2019年朝阳东公路

立交站牌处发生了恶狗咬人事件，一名8岁的小学生放学后正在等公交车，被突然窜出来的一条黑色狼狗咬成重伤。今年5月24日，在江苏南通如皋市金鼎名城、金玖华府、龙游御境、外国语学校等多处区域内，一只黑色恶犬疯狂地袭击路人。9月17日，福建漳州紫泥镇南书村的一处空地上，一位老太太被一条大型恶犬疯狂撕咬，抢救无效死亡。近年来，恶狗伤人事件频发，涉狗纠纷也越来越多。究其原因，不文明养犬行为难脱干系；但不文明养犬行为，错不在犬，而在于养犬人。

对于养犬人来说，爱犬在自己心中的地位就像朋友一样，甚至当作亲人对待。但在日常生活中，仍要注意自觉遵守一些基本的规则。比如，不养烈性犬，平时要给爱犬打疫苗，要牵好犬链、保持卫生等，这

些细节是遵守社会公德的起码要求。

文明养犬需自律，更需严管严治。实践证明，文明养犬和严格执法相结合是治理狗患的根本之举。为加强城市养犬管理，规范城市养犬行为，保障公民人身安全和健康，维护城市环境卫生和社会公共秩序，很多地方都出台了犬类管理规定或养犬文明规范。济南规定，外出遛狗时狗绳最长1.5米；西安对不听劝阻的不文明养犬者，将吊销其养犬登记证，5年内不得再养犬；我市也出台了《汝州市文明养犬管理办法》，对养犬实行“严格限制、严格管理、限管结合”的原则，引导大家文明养犬、科学养犬，做一个文明养犬人，养一只“文明犬”。

整治不文明养犬行为，关系到一个城市的文明程度。日前，为推动文明养犬整

治工作的进一步有效提升，市城管执法局聚焦群众关切，提高管理服务质效，认真开展了遛狗不牵绳专项整治、流浪犬只收容救治、禁养犬只和犬只扰民治理等文明养犬专项治理工作，已经取得了一定成效。对此，笔者十分欣慰，更为城管执法局的文明养犬专项治理工作拍手叫好。

文明养犬，人人有责。笔者呼吁，在城管执法部门常态化开展文明养犬治理工作的同时，广大市民更应该自觉增强文明养犬意识，真正从我做起、从点滴做起，切实做到依法、文明、和谐养犬，共同营造和谐健康的人居环境，为巩固全国文明城市和全国文明城市创建成果，作出应有的贡献。



我市举办首届全科医生技能竞赛

本报讯 (融媒体新闻中心记者 李晓伟 通讯员 张乐乐) 得病不挤大医院，人人去社区找家庭医生，这将是汝州人未来看病的新途径。但要实现这种便捷高效的看病模式，基层乡镇、社区首先得有让人信任的家庭医生，为此汝州打出了一套“培训+竞赛”组合拳。

家庭医生即全科医生，被视为居民健康的“守门人”。在英国、澳大利亚、丹麦等国家，他们为居民首诊，承担了超过80%的医疗服务，非急诊病人必须先看家庭医生，然后再根据家庭医生的诊断看是否需要转入医院，构筑了一个层次分明的就诊体系。

规范化培训让全科医生“收获颇丰”。在我市，不仅是普通人，包括医疗行业内部，甚至经过了国家全科医学3年规范培训的“全科医生”本人，都在认识“全科医生”这个职业。

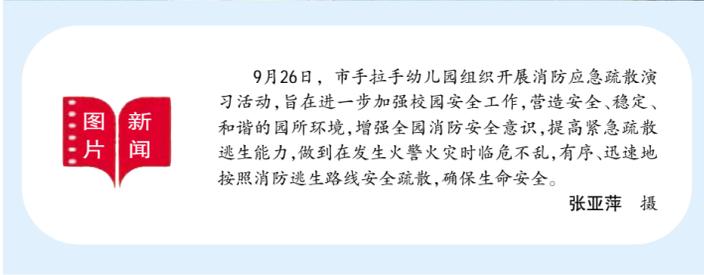
而如何让汝州的全科医生都“下得去、用得好”，才是关键。为提高我市全科医生服务质量和能力，市卫生健康委决定举办我市首届全科医生技能竞赛。

“我们很幸运，培训让我们收获颇丰。”9月13日至18日，在竞赛之前，我市助理全科医生培训基地的12位专家教练为参赛的25名全科医生进行为期一周的培训。通过培训，参赛人员对全科医学的认知和技能的掌握有了突飞猛进的提升，进行了一次全面的全科医学理念的“洗礼”。

9月25日，由市卫健委、市总工会联合主办，市第一人民医院承办的汝州市首届全科医生技能竞赛在市第一人民医院举行。

洗耳河社区卫生服务中心全科医生王向阳参加完比赛激动地说，这次竞赛非常“实用”，真的是全面考察了我们基层医生的职业素养、评判性思维能力及临床基本技能操作水平。

“一个好的家庭医生应该是什么样的?我们通过培训加竞赛的方式无疑在提升个人职业素养中起到示范引领作用。”市卫生健康委主任科员崔进国表示，“基层乡镇和社区有了一批技术好，又关心病人、帮助病人解决健康问题的家庭医生，居民才会愿意在当地看病，分级诊疗才能真正实现。”



图片新闻

9月26日，市手拉手幼儿园组织开展消防应急疏散演习活动，旨在进一步加强校园安全工作，营造安全、稳定、和谐的园所环境，增强全国消防安全意识，提高紧急疏散逃生能力，做到在发生火灾火警火警时临危不乱，有序、迅速地按照消防逃生路线安全疏散，确保生命安全。

张亚萍 摄

你了解碳中和、碳达峰吗?

去年9月22日，习近平总书记在第七十五届联合国大会一般性辩论上郑重宣布，中国将提高国家自主贡献力度，采取更加有力的政策和措施，二氧化碳排放力争于2030年前达到峰值，努力争取2060年前实现碳中和，明确了中国结构调整的基本趋势和改革方向。今年两会上，碳达峰、碳中和首次写入政府工作报告，制定2030年前碳达峰行动方案，优化产业结构和能源结构。站在全面建设社会主义现代化国家新征程的起点，碳达峰、碳中和已成社会关注的热点，碳排放清晰地展现在更多人的眼前。实现“双碳”目标需要全民参与，那么，你了解“碳中和”“碳达峰”吗?

“碳基生物”。可以说，我们生活在一个由碳构成的世界，碳元素遍布生活的各个角落。其中，碳排放指的是所有温室气体排放的一个总称或简称。碳排放来源分为三类：能源(燃烧)释放的二氧化碳、其他工业生产中(非燃烧，如石灰生产中碳酸盐中释放的二氧化碳等)释放的二氧化碳、农业及其他活动中释放的二氧化碳。碳达峰是指我国承诺2030年前，二氧化碳的排放不再增长，达到峰值之后逐步降低。碳中和是指企业、团体或个人测算在一定时间内直接或间接产生的温室气体排放总量，然后通过植树造林、节能减排等形式，抵消自身产生的二氧化碳排放量，实现二氧化碳“零排放”。也就是将社会发展中排放的温室气体，通过各种手段降为0，以实现“碳排放≤碳吸收”。

电、核电等非化石能源，实现清洁能源代替火力发电。其次加快产业低碳转型、促进服务业发展，强化节能管理、加强重点领域节能减排、优化能源消费结构、开展各领域低碳试点和行动。此外，碳中和目标的实现更与我们每个个体息息相关。及时关电脑、打开一扇窗、自备购物袋、少乘坐一次电梯、多种一棵树……只要我们学会做减法，减排、减污、减负、减碳、减碳，就能为碳中和、碳减排贡献自己的力量。

近年来，我国积极参与国际社会碳减排，主动顺应全球绿色低碳发展潮流，积极布局碳中和，已具备实现碳中和条件。市发改委负责同志表示，“十四五”是我市转型发展的关键阶段，在碳达峰、碳中和背景下，我市也将以更大决心、更大力度做好绿色低碳节能降耗，确保完成能耗“双控”目标任务，努力实现高质量转型发展和绿色创新引领发展。

融媒体新闻中心记者 吴伟伟 通讯员 焦怡麟

市人民医院 送文艺演出进乡村



演出现场

本报讯 (融媒体新闻中心记者 郭富战 通讯员 焦若莹) 9月22日至23日，市总工会组织“中国梦·劳动美·工会情”文艺演出进基层活动，市人民医院的医护人员文艺志愿者代表全市卫健系统，走进小屯黄洼和焦村那村，为广大社区群众送去了一场丰富多彩的文化艺术盛宴。

本次送文化进基层文艺汇演，以社区群众喜闻乐见的“送文化”演出形式，紧扣时代主题，以弘扬社会主义核心价值观为核心，用艺术的语言，聚焦中国梦、讴歌劳动美。演出内容丰富多彩、形式多样，歌曲、戏曲、舞蹈、小品等节目轮番上演，深受观众喜爱，处处呈现出浓郁的职工文化和大家共创美好幸福生活的场景，充分展示了职工群众昂扬向上的精神风貌。

欢乐喜庆的演出场面、异彩纷呈的文艺节目让演出现场一片欢腾，活动现场掌声不断，井然有序，广大村民对演出节目给予了高度评价，纷纷希望今后还能多举办此类活动，丰富基层群众文化生活。

市人民医院以此次送文化进基层活动为契机，以创建三级医院为抓手，广泛开展中国传统文化核心价值观活动，丰富医院职工精神文化生活，培育健康文明、昂扬向上、全员参与的医院文化，引导全体干部职工树立更加团结向上的精神风貌。

市中医院 临床基因扩增检验实验室 通过技术验收

本报讯 (融媒体新闻中心记者 张亚萍 通讯员 王泽鹏) 近日，记者从市中医院了解到，该院临床基因扩增检验实验室通过河南省临床检验中心验收，被授予技术验收合格证书，为汝州市在疫情防控、应对突发传染病检测能力等方面增添了新的力量。

据介绍，临床基因扩增检验实验室又叫PCR实验室。PCR是聚合酶链式反应(Polymerase Chain Reaction)的简称，是一种分子生物学技术，用于放大特定的DNA片段，可看作生物体外的特殊DNA复制。通过DNA基因追踪系统，能迅速掌握患者体内的病毒含量，其精确度高达纳米级别，给临床治疗提供了可靠的检验依据。

今年9月，相关专家组严格按照相关规定，对市中医院PCR实验室的场地设施、仪器设备以及相关技术人员配备等方面进行了严格细致的考核。经过现场验收及讨论，专家组一致认为市中医院PCR实验室技术审核合格，顺利通过验收。

这标志着市中医院在实验室诊断技术水平上又上新台阶，并且向实现精准医疗又迈进了一步。在今后的工作中，市中医院将会进一步优化实验流程、规范实验操作，持续加大对实验室人力、设备和资金等方面的投入，充分满足人民群众的需求，为保障人民健康、促进汝州市卫生健康事业发展发挥新作用，作出新贡献。

什么是碳中和、碳达峰?

众所周知，“碳”的概念非常广泛，我们身边的大多数物体，如木材、塑料、橡胶、燃油、煤、天然气、钻石等都是含碳物质构成，而包括人类在内的已知地球所有生物，都是

实现碳中和，我们能做什么?

首先我们要在经济增长和能源需求增加的同时，持续削减煤炭发电，大力发展和运用风电、太阳能发电、水