

汝州市企业职工养老待遇认证方式来了

针对我市企业离退休人员养老金领取资格认证办法问题,现梳理出一份养老金领取资格认证方式大全,希望可以帮大家答疑解惑。

一、认证范围

(一)汝州市按月领取企业养老金的离退休人员。

(二)汝州市按月领取遗属生活补助费的企业职工(含离退休人员)供养直系亲属。

二、认证时间

企业离退休人员认证周期为365天,供养直系亲属认证周期为180天,认证周



期采用递延计算方式,认证周期开始时间为最新一次认证成功时间,认证周期内至少认证一次。

三、认证方式

养老金领取资格认证采用手机APP和现场认证相结合的方式。认证方式主要有以下几种:

(一)使用“河南社保”手机APP认证(可为他人认证),步骤如下:

1.使用安卓系统手机扫描左方二维码,根据提示下载安装“河南社保”APP。

2.打开“河南社保”APP,点击“我的”,点击“登录”,点击“注册”,根据提示填写相应内容,完成注册。注册后,点击“登录”,进入“河南社保”APP首页。

3.进入“河南社保”APP首页,点击“待遇认证”,如果本人认证,点击“本人认证”根据提示“人脸识别”,显示“比对成功”即完成认证。如果帮助他人认证,点“他人认证”,输入姓名、身份证号码,根据提示“人脸识别”,显示“比对成功”即完成认证成功。

(二)使用支付宝“豫事办”小程序认证(可为他人认证),步骤如下:

1.下载安装“支付宝”手机APP,注册后完成实名认证。

2.在搜索栏搜索“豫事办”,点击“豫

事办”进入首页。

点击“老年人服务专区”,点击“社保资格认证”。如果本人认证,选择“认证类型”,根据提示进行人脸识别认证,提示“恭喜你,认证成功”即完成资格认证。

如果为他人认证,点击“为他人认证”,输入姓名、身份证号,选择“认证类型”后根据提示“人脸识别”,提示“恭喜你,认证成功”即完成资格认证。

(三)互联网河南省社会保险中心认证

1.电脑(带摄像头)打开IE浏览器,网页搜索“河南省社会保险中心”,或直接输入网址“http://hnylbx.com/hnsi/index.htm”,进入河南省社会保险中心官网,点击“领取企业养老资格认证”进入登录页面。

2.点击“控件下载”安装驱动,“帮助文档”可以查看具体操作流程。

3.输入身份证号和姓名及验证码进行查询,登录成功显示个人及上次认证成功时间等信息,点击“进入人脸识别”,根据提示进行人脸识别认证,认证完成会更新认证成功时间。

(四)社保服务大厅现场认证
离退休人员若通过以上几种方式无

法认证成功,可到市民之家三楼D03号窗口进行待遇领取资格认证。

四、注意事项

1.企业离退休人员可以由亲属下载“河南社保”手机APP、支付宝“豫事办”帮助认证。

2.使用手机APP自助认证,若身份证号码最后一位为X,输入大写X。

五、认证结果处理

(一)凡在认证周期内成功认证的待遇领取人员,养老金正常发放;未认证或认证不成功的待遇领取人员,养老金暂停发放。待资格认证审核通过后,次月恢复养老金发放并予以补发。

(二)近年来因重复领取、死亡冒领、服刑等原因,违规领取养老保险待遇而暂停养老金发放的人员或其亲属,应及时到当地社保经办机构如实说明情况并办理养老金恢复或终止等相关手续,如隐瞒不报,经查实存在冒领养老金行为的,将责令退回骗取的养老金,并处骗取金额二倍以上五倍以下的罚款,数额巨大情节严重的,依法追究法律责任。

六、联系电话

企业离退休人员待遇认证问题联系电话:0375- 6799576

来源:汝州市民之家微信公众号



图片来源网络

速冻汤圆、水饺等速冻食品易储存、好放置,不少家庭都会购买一些放在家中以备不时之需。在存储速冻食品的过程中,常常会出现一次性不能吃完,反复冻融的情况,殊不知在这背后存在安全隐患。

速冻工艺与冰箱冷冻存在区别

速冻食品是采用速冻的工艺生产,在冷链条件下进入销售市场的食品。速冻工艺跟冰箱中的冷冻不同,速冻由于其降温速度快,对细胞的破坏性也较小,能够最大程度地保留食物的营养和风味,而且速冻还降低了酶的活性,抑制了微生物的生长,防止食物发生变质。因此,速冻食品不添加防腐剂就能保存较长时间不变质。

有研究表明,速冻果蔬和新鲜果蔬的营养素含量整体上并没有明显的差异,甚至在某些情况下,速冻果蔬中的维生素等含量高于新鲜果蔬。这是由于新鲜果蔬需要经过运输、贮藏、销售等多个环节才能到达我们手中,在这个过程中果蔬依然进行呼吸作用,对光和热不稳定的维生素等就会在这个过程中流失。速冻果蔬是在果蔬采摘以后很快被放置在低温环境中进行冷冻,果蔬的呼吸作用几乎停止,有助于锁住果蔬中的维生素。

也有研究表明在温度极低的情况下,肉类中蛋白质和矿物质的含量也几乎不发生变化。所以,国际上很多权威机构认为,冷冻食品和新鲜食品的营养价值没有太大差异。

虽然速冻食品的营养价值和普通食品没有明显差别,但是还有传言认为,速冻食品中添加了大量的脂肪和盐。的确,有些速冻食品添加了大量的油和盐,过多地使用不利于人体健康,但这并非速冻食品专有的问题,因此建议大家在挑选速冻食品时仔细查看标签,挑选“少油少盐”的产品。

不建议反复冻融速冻食品

选购速冻食品时应该注意哪些?一是注意销售场所的冷链条件是否完好。影响速冻食品营养价值的主要原因不是速冻工艺本身,而是运输、销售过程中,无法保证冷链条件导致速冻食品出现冻融,使微生物大量繁殖,影响速冻食品的营养性和安全性。

二是选购时要仔细查看产品的生产日期、保质期、生产厂家等信息。购买时,产品包装密封完整,无大量冰霜晶体残留,触摸产品表面手感坚硬,未出现软化现象,肉禽类产品没有大量血水冰块残留。

值得注意的是,在存储速冻食品过程不建议反复冻融。食品在低温冷冻时会抑制微生物的生长,但是在解冻的过程中,随着外部温度的升高,食物中的微生物会迅速繁殖。当我们再次将食物放进冰箱冷冻时,低温环境可以抑制微生物生长,但是不能将之前滋生的微生物杀死,当再次解冻时,微生物又会快速繁殖。有实验表明,一块新鲜的肉经过反复4次冻融后,菌落总数是最初的15倍。这些微生物在分解食品中的碳水化合物、脂肪、蛋白质等营养物质的同时,还会产生对人体危害极大的胺类碱性物质,甚至亚硝酸盐。此外,解冻食品时会引起大量汁液流失,导致营养物质的流失。

速冻食品该如何储存?建议按照食用量做好分装,避免反复解冻,并且食用时选择正确的解冻方式,尽量不要将冷冻食品长时间放置在常温下慢慢解冻以免细菌繁殖,可以提前放在冷藏室解冻或用微波炉快速解冻。

来源:大河健康报

动态清零与零感染有本质区别

4月19日,国务院联防联控机制召开新闻发布会,介绍从严抓实抓好疫情防控工作有关情况。

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友在会上介绍,动态清零与零感染有着本质的区别。动态清零是指对于发生的新冠疫情,发现一起、消灭一起,既不让新冠病毒在疫情发生地流行,也防止病毒传播扩散到其他区域。动态清零不追求零感染,

但要求每一起发生的疫情,都要在较短时间内将其控制。

吴尊友分析,一个人感染新冠病毒后,在经过1天-2天的病毒复制增长后出现排毒(即核酸检测阳性),并持续排毒约7天-12天。如果感染者在超过其最长排毒时间,还不能将病毒传播给他人,病毒就会被人体免疫功能消灭。把一起疫情中的所有感

染者发现出来,采取物理隔离方式阻止其传播,并保持一个最长排毒时间不传染给其他人,病毒就在疫情所在地被消灭。

在没有本地的持续传播新冠疫情、且本地新冠疫情主要来自境外输入的情况下,动态清零策略是最佳选择。

来源:人民网

“抗菌抗病毒”口罩可靠吗?

随着口罩成为出门必需品,各种印花染色口罩出现在市场上,比起常见的医用口罩,它们颜值更高,可选择性更强,成为不少网友眼中的“时尚单品”。但是,这种口罩具有防疫功能吗?

近日,国家药监局网站发布“抗菌抗病毒”口罩消费风险提示。

消费风险提示指出,医用口罩主要分为三类:一次性使用医用口罩、医用外科口罩、医用防护口罩。各国药品监管部门均将医用口罩作为医疗器械进行监督管理,以保障产品的安全有效。在我国,医用口罩按第二类医疗器械实行注册管理。截至目

前,我国已批准国产医用防护口罩注册证762个,国产医用外科口罩注册证2489个,国产一次性使用医用口罩注册证3219个。

目前市面上出现的宣称“抗菌抗病毒”非医用口罩,一般通过共混、喷涂等方式添加各类抗菌剂,主要添加物包括纳米二氧化钛、纳米银、季铵盐、铜离子/氧化铜、中药提取物等。

这类产品的安全性有效性应当开展充分研究和验证。在安全性方面,应对口罩抗菌剂脱落导致对正常人群长期吸入的风险进行评估;在有效性方面,应对抗菌剂的加入是否影响口罩过滤效

果,以及抗菌剂的抗菌抗病毒的效果进行验证。该类口罩产品在临床有效性没有得到充分验证的前提下,添加抗菌剂会引入新的风险。当前,在医疗器械的上市前评价时,该类产品的持续、长期使用风险受益比不足,尚不具备显著的临床意义。

国务院应对新冠肺炎疫情联防联控机制已印发并不断更新了不同人群预防新冠肺炎口罩选择与使用技术指引,建议消费者依据这些指引的指导,科学选择合适的口罩类型。

来源:大河健康报

天气多变

谷雨时节防感冒

春天是一个感冒易发的季节,此时气温回升,细菌和病毒变得活跃,传播速度变快,感染的机会更大。加之谷雨节气的天气总是变幻无常,一些抵抗力不强的人往往更容易中招。那么谷雨节气如何正确地预防感冒呢?

提高免疫力

感冒很多是由病毒引起的,有超过100种病毒可能诱发感冒。当人体免疫力变弱时,便会让病毒有机可乘。因此,提高免疫力是预防感冒的基础。

首先要充足睡眠、合理作息,这样才能保证自身免疫力处于最佳水平。

还要适当运动、保持日照,充足的日照有助于提升人体维生素的合成效率,而适当运动能提高身体素质,让人有更强的适应性。

很多人认为着凉会导致感冒,实际原因是着凉导致免疫力下降,让病毒有了可乘之机,因此,生活中还要避免着凉。

减少感染可能性

在提高免疫力的同时,减少阻断病毒入侵途径也是重中之重。

保持室内通风、湿润,远离过敏原。合理通风能够让室内空气中毒素的密度降低,同时避免干燥的空气和远离过敏原有助于保护呼吸道黏膜健康,避免病毒乘虚而入。

勤洗手、勤消毒、戴口罩,各种物理或化学的阻断途径是最直接的保护人体不被病毒入侵的方法。

未病先防、中医调理

中医强调“未病先防”,最好的治

疗是做好预防,减少发病概率。具体到预防感冒,许多简单的中药茶饮都是不错的选择。

板蓝根青叶药茶:取板蓝根、大青叶各20克,野菊花、金银花各10克,同放入杯中,用沸水冲泡代茶频服,对预防感冒及流行性脑炎、流行性呼吸道感染有较好疗效。

蒲公英药茶:取蒲公英20克切碎,水煎,代茶饮,每日一剂,连用3天-5天。主治病毒性、流行性感冒。

贯众板蓝根药茶:取贯众、板蓝根各10克,甘草5克,用开水冲泡后代茶饮,有较强的抗流感病毒的作用。

警惕防感冒误区

在感冒的防治上,一些口耳相传的“土方子”可能不仅没用反而会有副作用。

醋熏费力不讨好。一定的酸度确实能起到杀菌消毒的作用,但普通食用醋熏蒸并不能达到要求的浓度,而且频繁熏醋会使室内产生刺激性极强的气味,容易伤害呼吸道黏膜。

滥用消炎药物不可取。“消炎药”一般是指抗生素,可以治疗细菌感染,但大多数感冒是由病毒引起的,滥用抗生素反而会导致耐药。

大量服用复方感冒药有危害。复方感冒药并不能消除病因,它的主要作用是缓解因感冒产生的不适症状。短时间内大量服用感冒药,不仅不会加快康复,反而可能因过量用药导致副作用。

来源:大河健康报

科学预防

远离流行性腮腺炎

春季是流行性腮腺炎的高发期。日前,记者从市疾控中心了解到,流行性腮腺炎,又称“痄腮”,是由流行性腮腺炎病毒引起的一种急性病毒性传染病,主要发生在1-15岁的儿童和青少年;全年均可发病,以冬春季为主;属国家法定丙类传染病。

流行性腮腺炎主要经呼吸道传播,病毒可存在于患者的唾液和呼吸道分泌液中,通过空气传播或飞沫传播。也可以通过被感染者唾液污染的衣服、玩具或公共用具间接传播。流行性腮腺炎早期的主要传播途径基本上都是通过飞沫来进行病毒携带的,而这些携带了病毒的飞沫大多都是由患者在咳嗽或者是打喷嚏的时候传播。接触被患者污染的生活用品,比如衣物、餐具等一些生活用品,也具有一定的传染性,大家要做好预防措施。

流行性腮腺炎如何治疗及护理?

流行性腮腺炎是自限性疾病,目前尚无抗腮腺炎特效药物,抗生素治疗无效。主要对症治疗,隔离患者使之卧床休息直至腮腺肿胀完全消退。对高热、头痛、呕吐者,应给予解热止痛、补液等对症治疗。中药治疗多用清热解毒,局部可以敷用消肿止痛药。重症患者应及时就医。在流腮发病期间,患者需要多饮水,多吃些富含营养、易于消化的半流食或软食;比如稀饭、面片汤、鸡蛋羹等。在急

性期不要吃酸、辣、甜味及干硬食品,以免刺激唾液腺使之分泌增多,加重肿痛;注意口腔卫生,及时漱口,避免口腔内腮腺导管开口处感染。多饮水。

流行性腮腺炎如何预防?

一、养成良好的个人卫生习惯和生活习惯。饭前便后及接触脏东西后要洗手,勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥,双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏、擤鼻涕)应立即洗手,避免脏手接触口、眼、鼻。

二、流行高峰期应避免去人群密集场所,如出现相关症状应及时就医,并减少接触他人,尽量居家休息,经常开窗通风,保持室内空气流通和新鲜。

三、健康生活,合理作息。合理睡眠,充足休息,避免过度疲劳;科学饮食,加强锻炼,增强自身免疫力。

四、流行性腮腺炎是疫苗可预防性疾病,接种疫苗是预防流行性腮腺炎最有效的方法,儿童应按按时完成预防接种,1.5岁接种一针,6岁接种一针。15岁以下儿童均可接种。目前有麻腮疫苗、麻腮腺疫苗。

五、调理脾胃,增强小儿自身抵抗力。根据孩子体质特点,对症选用合适的药物贴敷相应的穴位,调理脾胃和脏腑,从而增强自身的免疫力。注意合理膳食,增加营养,多饮水,摄入足够的维生素,多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。

融媒体中心记者 李浩然
通讯员 顾紫源

健康知识

海带排骨汤



图片来源网络

材料:排骨300克、海带结100克、料酒15毫升,葱段、姜片、花椒适量。

做法:将排骨冷水下锅,加入葱段、姜片、花椒、料酒去腥,开火煮出血沫,捞出洗净备用。海带结洗净备用。另起一砂锅,热油,葱姜爆香,再倒入洗净的排骨翻炒均匀,加入足量的开水,捞出漂浮在表面的葱末、姜片。放入洗净的海带结大火煮开,转小火慢炖1小时。出锅前加入适量的盐调味,撒上少许葱花即可盛出装盘。

功效:海带含有多种矿物质和维生素,营养价值丰富,其中碘元素含量极高。排骨中除含有丰富的蛋白质外,还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等,可为儿童和老人提供丰富的钙质。

来源:大河健康报