

【政策解读间】

用上这张“云端”卡片 “指尖上”办事不再难

市人社局:申领电子社保卡,网上办事更便捷

你申领电子社保卡了吗?记者从市人社局了解到,有了电子社保卡,自助查询、缴费及待遇领取、支付结算、金融支付等诸多事项,都可实现“指尖上”办事,实体社保卡现有的100多项服务,将来都可以通过电子社保卡实现线上办理!电子社保卡有哪些用途和功能?如何申领电子社保卡?

电子社保卡是什么?
电子社保卡是社保卡线上

应用的有效电子凭证,由全国社保卡服务平台统一签发,人力资源和社会保障部统一管理,与实体卡一一对应。简单来说,电子社保卡就是将实体卡转换成可以在互联网上识别、互认的电子卡。

电子社保卡有何功能、用途?
与实体社保卡一样,按照人社部的统筹规划,电子社保卡根据城市开通情况,未来具有身份凭证、信息记录、自助

查询、支付结算、缴费及待遇领取、金融支付等功能。
主要的应用领域有社会保险参保缴费、待遇发放和领取、支付结算、个人社保权益记录等查询和打印等。实体社保卡现有的100多项服务,将来都可以通过电子社保卡实现线上办理。值得注意的是,电子社保卡提供服务内容以实际开通为准,申请成功的用户,即可查询电子社保卡的多项使用功能。

电子社保卡会带来什么新的体验?
持卡人可根据自己的用卡习惯,在不同的用卡场景下,自由选择使用实体社保卡或电子社保卡。电子社保卡领取、使用的前提条件是实体社保卡已激活并正常使用,一张电子社保卡唯一对

应一张实体卡。忘带实体社保卡时,手机里的电子社保卡也能同样使用。当实体卡挂失、注销后,电子社保卡同样不可使用。

电子社保卡安全可靠吗?
电子社保卡基于实体社保卡安全体系,建立了电子社保卡线上使用的安全机制,由全国社保卡服务平台统一签发和管理,信息安全可溯。
对第三方渠道APP采取授权管理,渠道接入前需通过功能测试和安全测试。涉及个人基础信息、个人业务信息的数据,需经过个人授权、部门授权、渠道授权,确保数据安全和应用安全。
全国社保卡服务平台将建立线上业务访问动态风险防控机制,对存在风险隐患的业务及渠道组织整改,必要时暂停

或终止相关服务。
电子社保卡如何开通?
电子社保卡领取、使用的前提条件是实体社保卡已激活并正常可用。一张电子社保卡唯一对应一张实体卡。当实体卡挂失、注销后,电子社保卡同样不可使用。
(一)首先领取新版社保卡(第三代社保卡),激活人社功能。
(二)再通过经过安全授权的渠道APP领取电子社保卡。
申领方法一:下载安装上海人社APP,按照界面提示完成电子社保卡的申领。
申领方法二:通过支付宝APP申领,复制淘口令#hgnEdP00lu#粘贴到支付宝搜索框,按照界面提示完成电子社保卡的申领。
(市人社局)



【和美夏令时】

【健康小卫士】

夏季爱国卫生运动开启全民动员

学会这几招,远离恼人蚊虫侵扰

蚊虫不仅能够传播登革热、疟疾、乙脑等传染病,更给广大市民居家生活带来烦恼。为有效控制本市蚊虫密度,保障市民身体健康,市爱卫会定于6月至9月,在全市组织开展以防蚊灭蚊为重点的夏季爱国卫生运动。

了解它才能对付它

蚊虫是完全变态昆虫,它的生活周期包括卵、幼虫、蛹和成蚊四个阶段。蚊虫的卵在水中孵化,幼虫和蛹都在水中生活,成蚊则在陆地上生活,雌雄蚊虫在生理生态习性上都有很大的不同。雄蚊不吸血,只吸食植物汁液,而雌蚊需要通过吸血来满足卵巢发育的需求。雌蚊吸血后,离开宿主,便会寻找合适的场所栖息,等待胃中的血液消化和卵巢发育成熟。
减少蚊虫,清除积水是关键。蚊子繁殖于水中,从产卵到幼虫再到成蛹,都是在水里完成。因此,防蚊、灭蚊关键是减少蚊虫孳生场所,清除积水,从源头上减少蚊虫数量。
那蚊子究竟最“喜欢”谁?根据研究表明,蚊子更喜欢叮咬体温高(孕妇、儿童),汗腺发达、散发异味,劳累和呼吸频率较快(呼出二氧化碳多),穿着深色衣服的人。

如何正确防蚊?

常洗澡,少用香水。常洗澡,保持皮肤清爽,流汗时及时擦去汗液,可以减少汗液气味对蚊虫的吸引。户外运动时穿浅色衣服。在蚊子较多的地方活动时,尽量穿浅色的长袖衣

服,同时要穿袜子。
身上带蚊子不喜欢的气味。白天在绿化带、林带等处进行户外活动时,最好使用驱蚊液(含驱蚊酯或者避蚊胺等),一般保护时间2小时-4小时。
家中最好安装纱门纱窗,夜晚入睡可以使用蚊帐。婴幼儿防蚊最好用蚊帐。正确使用蚊香驱蚊。天黑前点燃蚊香,驱蚊效果最佳。如果在封闭的房间,蚊香可以杀死蚊子;在通风处,蚊香能起到驱赶蚊子的

的作用。
正确使用杀虫气雾剂。使用杀虫气雾剂时要注意时间,黄昏时是蚊子活动的高峰期,此时使用气雾剂能起到最大效果。使用杀虫气雾剂时尽量不要朝衣物、床单、家具、皮肤、餐具上直接喷洒。杀虫气雾剂会对孩子的免疫系统造成影响,因此不要让婴幼儿接触。蚊子数量不是很多时,不建议使用杀虫气雾剂。
(上海市爱国卫生运动委员会)



练就一双火眼金睛

辨明保健食品中的这些非法添加“套路”

保健食品适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,是不以治疗疾病为目的的食品。为增强保健功能,一些利欲熏心的生产厂家往往在保健食品生产过程中违法添加化学药物,这些非法添加的化学药物对人体有哪些损害呢?

减肥类保健食品

一般非法添加西布曲明、酚酞。服用西布曲明后会有失眠、头痛、头昏、头晕等现象,也会感觉肢体痉挛、思维异常、癫痫发作等。酚酞服用后会刺激结肠粘膜,促进肠蠕动,阻止肠液被肠壁吸收而起到缓泻作用,长期服用会诱发顽固性便秘、肠炎皮疹、大出血等病症。

抗疲劳保健食品

一般非法添加西地那非、他达拉非。这两种化学药物是治疗勃起功能障碍(ED)的口服药,长期服用含有这两种化学药物的保健食品,对心血管疾病患者及高血压患者危害很大,甚至危及生命。

降血糖保健食品

一般非法添加二甲双胍、格列苯脲。二甲双胍用于治疗肥胖型糖尿病,主要不良反应是胃肠道反应和低血糖,肝肾功能不全者不宜服用;格列苯脲的降糖作用比较强,但严重超量有可能造成休克,甚至死亡。

降血脂类保健食品

一般非法添加洛伐他汀药物。服用洛伐他汀后会出现头痛、



眩晕、恶心、腹痛、腹胀、腹泻、便秘、食欲减退、胆道阻塞性黄疸、皮疹、瘙痒、视力障碍等不适。

改变睡眠类保健食品

一般非法添加苯巴比妥和褪黑素。服用苯巴比妥后,常见不良反应有头晕、嗜睡、乏力、关节肌肉疼痛、恶心、呕吐等,长期用药可产生耐受性及依赖性,且可导致积蓄中毒。褪黑素是一种内源性物质,通过内分泌系统的调节而起到作用,在体内有自己的代谢途径。研究人员通过动物及人体实验表明,睡眠是因为日与夜共振而出现睡意,若在夜间服用褪黑素,会使身体出现强烈睡眠信号,打破了日与夜的节奏,破坏日夜的节律性,以致不再出现共振作用。

降血压类保健食品

一般非法添加盐酸特拉唑嗪。盐酸特拉唑嗪可以引起明显的直立性低血压,特别是首次服药和最初几次服药时可能发生晕厥,在服药后突然停药也可发生晕厥。其他常见的不良反应有头痛、头晕、乏力、鼻塞、颜面潮红、口干、眼睑浮肿、视物模糊、心悸、恶心等。少见肢端浮肿和嗜睡等,偶见肠胃不适、呕吐、腹泻、便秘、水肿、瘙痒、皮肤反应、阴茎异常勃起、情绪不稳定等。
(普陀食药安办)