

2024年“大爱无疆”预投保正在进行中 哪四类人员可投保?

本报讯(记者王芳)2024年珠海市附加补充医疗保险“大爱无疆”预投保正在进行中,请广大市民朋友别忘了帮家人办理,投保办理非常便捷,手机点一点即可。

问:“大爱无疆”一年保费多少钱?

答:“大爱无疆”项目作为珠海市多层次医疗保障制度体系的重要组成部分,自2019年实施以来,基本解决了珠海市民“因病致贫”“因病返贫”的问题,在助力实现共同富裕方面发挥了重要作用。“大爱无疆”每人每年保费仅190元即可获得保大病的高保障,老少同价。

问:哪些人可以投保“大爱无疆”?

答:目前,只要符合以下四个条件之一的都可以投保“大爱无疆”: (1)珠海市基本医疗保险参保人。同时参

加其他地市基本医疗保险的不能投保。(2)未参加珠海市基本医疗保险的珠海市产业创新人才,包含经人才有关部门认定的高层次人才、经我市用人主体认定的人才。(3)未参加珠海市基本医疗保险的60岁以上的珠海市户籍失独老人。(4)长期派驻珠海市工作且办理了珠海市居住证的未参加珠海市基本医疗保险的在职职工。

问:“大爱无疆”可以带病投保吗?

答:可以。“大爱无疆”投保实行“三不除外”,即不排除老人、病人及已享受重大疾病待遇人员。

问:如何帮自己和家人办理“2024年预投保”?

答:如仍未投保“大爱无疆”,现在就能进行2024年预投保申请,避免家中老人、小孩不清楚而错过明年保障。如果

不记得自己或家人今年有没有投保“大爱无疆”,可以通过“珠海医保”微信公众号进入“大爱无疆”服务平台【投保查询】查看参保和缴费记录等。

帮自己和家人办理“2024年预投保”,请进入投保页面后按提示填写本人信息(缴费人),在为谁参保处可选择本人、父母、配偶、子女,如需同时为多位家人参保,可以点击添加参保人。建议在【自动重新投保】处勾选【是】这样以后每年续保,就无需再重新进行投保申请了。

问:今年已投保“大爱无疆”,现在可以修改明年的缴费方式吗?

答:可以。进入“珠海大爱无疆”微信公众号,依次点击“大爱无疆”-“业务办理”-“修改缴费方式”进行修改,明年将使用最新修改的缴费方式扣费。

如何预防校园欺凌?

尽量避免单独行动

本报讯(记者康振华)日前,梅华街道富华社区居委会联合珠海市慧爱社会工作服务中心走进学校,开展“守护成长·不‘欺’而遇”——预防校园欺凌宣传教育活动,活动以线下和线上直播形式开展,香洲区第十二小学的1000余名学生参加。

“小朋友们认为什么是校园欺凌呢?是小朋友们之间互相打闹时取的绰号?是小朋友们间的打打闹闹?还是小朋友们之间的团体孤立?”国家二级心理咨询师林春爱老师提出的几个小问题引导同学们共同思考,紧接着林老师以真实案例为切入点,向在场的同学们解答什么是校园欺凌以及介绍校园欺凌的肢体、言语、关系和网

络上的四种形式,让同学们懂得辨别欺凌、拒绝欺凌、保护好自己。“校园欺凌事件发生后,93%的受害者身体和心理受到影响,这种伤害甚至延续到成人期!”随后林老师以现阶段同学们的年龄、心理和性格特点联系生活实际通过相关数据和具体事例分享,带领小朋友们了解校园欺凌的重要作用和危害性。

活动最后,林老师提醒同学们,遇到校园欺凌时要正确应对:

1. 保持冷静,不要让欺凌者看到你的恐惧或慌张。
2. 寻求支持,与家人、朋友或老师分享你的困扰和遭遇。
3. 记录证据,尽可能记

录欺凌事件的细节。

4. 保护个人安全,确保自己的安全是最重要的。如果感到威胁,尽量避免单独行动,尽量与朋友一起行动,并告知身边的人。

5. 拒绝回应,尽量不回应欺凌者的言语或行为,不给他们提供满足感。保持自信,展现出你的坚强和自尊。

6. 向学校报告,向学校的老师、辅导员或校长报告欺凌事件。学校应该有相应的政策和程序来处理这类问题,他们可以采取措施来保护你的安全。

林老师呼吁同学们不做“欺凌者”、不做“受害者”,也不做“旁观者”,坚定勇敢地向校园欺凌说“不”,坚决反对校园欺凌现象。

如何应对糖尿病风险?

专家建议:合理饮食,适量运动,控制体重



专家为群众提供义诊和咨询。本报记者 程霖 通讯员 林小佳 摄

本报讯(记者刘雅玲)今年11月14日是第17个联合国糖尿病日,宣传主题是“了解风险,了解应对”。11月11日,市卫生健康局、市疾病预防控制中心、香洲区疾病预防控制中心联合市医学会,在香宁花园南区广场开展“联合国糖尿病日”宣教活动。

长期高血糖可引起严重并发症

活动现场,来自中大五院、市人民医院、市中西医结合医院、省中医院珠海医院、遵医五院的糖尿病专家与社区居民面对面,为群众和糖尿病患者提供义诊和咨询,以及免费血糖血压检测等服务。

“最新调查数据显示,我国糖尿病患病率为11.9%,患病率高,知晓率、治疗率和控制率低(一高三低)是目前我国糖尿病面临的处境。”珠海市疾病预防控制中心副主任黄利群介绍,长期高血糖可引起眼、心、血管、肾、神经损害、器官功能不全或衰竭,出现包括卒中、心肌梗死、糖尿病肾病、视网膜病变和糖尿病足等严重并发症,甚至导致过早死亡。

黄利群介绍,若具有以下任何一项或多项特征,将来患糖尿病的几率就要比其他人高:年龄≥40岁;超重与肥胖;高血压;血脂异常;静坐生活方式;糖尿病家族史;妊娠糖尿病史;巨大儿(出生体重≥4Kg)生育史。黄利群建议每年应进行一次健康体检,

且检查项目中包括血糖检测。

家住红荔社区的李先生现场分享了自己科学控糖的经验。他说,首先要控制好吃的量和质量,饮食搭配上选择不太升血糖的品种,例如牛肉、鸡肉、鱼肉等以及部分蔬菜水果;锻炼身体,可以在家里做点家务,吃完饭休息半小时后散散步、健步走等;充足休息,因为睡眠也是影响血糖的重要因素之一;在工作和生活中都要保持良好的心态,不要让情绪的波动影响到自己的血糖。

高危人群应尽早进行糖尿病筛查

中大五院内分泌与代谢病科、大内科副主任孙辽介绍,糖尿病的典型症状是“三多一少”,即多尿、多饮、多食、体重下降,但是也有很多2型糖尿病患者无任何症状,往往出现严重的并发症后才发现得了糖尿病。因此,定期检测血糖很重要,这样才能早发现早诊断早治疗。

“对于有些高危人群来说,糖尿病是无法预防的,例如年龄、家族史等不可变因素,但有些可以通过生活方式的改变来干预,从而打造一个早期识别和防治的环境。”孙辽建议,日常预防糖尿病应做到以下几点:合理饮食、营养均衡、荤素搭配,控制总热量的摄入;适量运动,每天半小时,可以走路、游泳、打太极拳和跳广场舞等;控制体重,定期体检,高危人群尽早进行糖尿病筛查。



名紳洗衣
MINGSHEN LAUNDRY
专业干洗连锁机构

金湾分店11月17日开业,11月23日前两重钜惠

活动一

洗毛毯特价10元

洗毛毯特价10元(原价53元),羊毛毯等特殊毛毯除外,数量不限。

活动二

等同免费洗衣7天

开业七天,送同等洗衣消费金额现金券,等同免费洗衣,洗衣品类不限,数量不限。

11月17日至11月23日共7天是开业优惠期,在金湾分店可享受以上两重钜惠(可重复享受),赠送的洗衣现金券可在名紳洗衣任一连锁店使用,洗衣现金券仅限洗衣使用,不设找赎,使用期限为23年12月份,过期作废。

金湾分店地址:珠海市金湾区航空新城依云路188号(交金城路)德泰华庭511号铺

营业时间:早上9:30至晚上8:30

24小时服务热线: 2216666



扫码关注 了解更多

通告

我队依法扣留违反道路交通安全法律法规的机动车,车辆驾驶人或者所有人、管理人已超过30日没有提供被扣留机动车的合法证明,没有补办相应手续,或者不前来接受处理。请车辆驾驶人或者所有人、管理人尽快到查处地交警大队接受处理,自通告之日起3个月(含)仍未接受处理的,我队将根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百二十二条和《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条之规定依法对扣留车辆进行处理。

上述依法扣留的机动车名单详见珠海市公安局网站(http://ga.zhuhai.gov.cn/zwgk/gsgg/content/post_3598149.html)。

特此通告。

珠海市公安局交通警察支队
2023年11月10日