新型冠状病毒，对老年人下手太“狠”

中国疾控中心副主任冯子健表示，疫情已发现一些儿童和婴幼儿病例，但这些病例临床症状较轻；中老年人，特别是有慢性基础病的老年人，重症风险相对更高。

国家卫健委在官网发布的《关于做好老年人新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作的通知》中指出，本次疫情的危重症人群中，老年人居多，要将老年人的疫情防控作为当前的重要工作来抓，尽最大努力减少重症和死亡病例。

老年人由于各项生理机能退化，抗病能力不如年轻人，需重点做好防护。

应对疫情，老年人最该做好哪几件事？如果家中老人需要看病怎么办？给老年人推荐几条防护建议。

救治成功率高于甲流和禽流感

从统计来看，新型冠状病毒肺炎重症（危重症）占确诊病人10%左右，整体比例不高。从救治成功率来看，要远高于甲流和禽流感。

只有极少数危重患者可能有后遗症

一般来讲，绝大部分重症患者的肺纤维化可以修复，但极重的可能会有后遗症。

抗生素无法治疗新型冠状病毒

一般的抗生素只对细菌有效，对病毒无效。新型冠状病毒是一种病毒，所以用抗生素来预防和治疗是没有效果的。

痊愈后仍需做好防护

从一般规律看，病毒感染后人体会产生抗体，但有的抗体持续时间不长，仍有一定再感染风险，痊愈病人仍应加强防护。

死亡主要出现在高龄人群

分析全国7000多例病人后发现，小于30岁的人基本没有死亡，40至59岁患者病死率为0.2%。死亡病例主要集中在高龄人群。

家居环境篇

预防新型冠状病毒感染，少出门是最好的措施。老年人尤其应减少外出，避免去人员密集的公共场所，如商场、车站、公共浴池、棋牌室等。

宅在家的老年人，需做好以下防护：

洗手洗够30秒

新型冠状病毒可通过接触传播，如果没有注意使双手沾上病毒，揉眼睛时就可能造成感染，所以勤洗手绝不是一句空话。

从外面回家后、做菜前、吃饭前、如厕后，尤其要注意洗手。在流动水下用肥皂或洗手液揉搓30秒左右，把手掌、手背、手指缝都洗一洗。

每天通风至少2次

室外的空气经过“稀释”和流动，几乎不能把病毒带进室内。

建议每日打开门窗通风2至3次，每次30分钟左右。天气好的时候，可以晒晒被子、衣服，紫外线是天然的消毒剂。

备好常用药

家中常备体温计和常用药，患有慢性病的老年人，要遵医嘱按时服药，不可盲目停药。

记住所在辖区发热门诊的地址和电话，如有需求及时联络。

防跌倒，降低去医院几率

疫情当前，老年人应避免往医院跑，以免引起交叉感染。然而老年人一旦跌倒，很容易引发骨折或脑出血，这时往往不得不去医院。

室温舒适，注意保暖

冬季心脑急症、呼吸道疾病高发，老年人应注意保暖，避免感冒，室内温度过低易诱发血管痉挛，必要时可以开空调取暖。

但需要提醒的是，虽然新型冠状病毒在56℃下30分钟即可灭活，但人体是恒温的，目前没有证据显示，开空调、泡热水澡可将病毒“热”死。

合理膳食是改善老人营养状况、增强抵抗力的重要环节。

饮食篇

适当做以下侧重：

肉类做熟，使用公筷

处理食物时生熟分开，鸡鸭鱼肉、海鲜、蛋类等，充分做熟再吃。

不接触和食用野生动物，不去未经消毒处理的菜市场，不在无保护措施下接触活禽。

家庭用餐，实行分餐制或使用公勺、公筷。

烟酒对预防传染病没有任何好处，应禁烟酒，避免辛辣刺激食物。

适当增加有助增强抵抗力的食物

大豆及制品、蘑菇、枸杞、黄芪等食物中，含有黄酮、甜菜碱等抗氧化物质，瘦牛、羊肉等富含蛋白质、左旋肉碱，都有助于增强抵抗力。

多吃新鲜蔬菜和水果，每天超过5种，最好500克以上，其中一半为深色蔬果类。

（转自《人民日报》）

辽源市医疗保障局疫情防控期间网上办理业务流程

辽源市医疗保障局为全面加强新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作，阻断病毒传播途径，有效防止交叉感染。本着“非必须、不窗口”原则，尽量避免春节假期后参保单位和市民外出聚集办理医保业务，对部分医保业务经办流程进行调整。

一、已参保单位缴费。可自行在网站打印缴费通知单并到银行办理缴费，如有生病住院着急结算的可以通过QQ、微信、电话先行办理相关业务。

二、单位新参保办理。用人可将新参保相关资料电子版上传至市医保经办机构专用邮箱，待审核通过后，经办机构即刻办理相关业务，纸质材料待疫情过后补报。

三、城乡居民医保缴费。参保人员可通过扫描二维码实现网上缴费，截止日期为2020年2月29日。如遇到无法缴费、办理入院登记查询不到缴费记录问题时，可以直接拨打业务咨询服务电话解决。

四、增减变动业务办理。可向市医保经办机构专用邮箱上传人员增减材料电子版。待审核通过后经办机构即刻办理相关业务。纸质材料待疫情过后补报。

五、生育待遇申报业务。参保单位可通过微信或电话的方式，与医保经办机构先行联系，报送生育待遇申报材料电子版，医保经办机构先行办理，后续补报相关纸质材料。

六、转诊转院业务。由我市具备转诊转院资质的定点医疗机构全流程办理转诊转院手续；异地就医业务可采用电话、微信等方式提交电子材料。

七、急诊住院。取消三个工作日备案登记流程，发生的费用回医保局报销时，依据病历及专家委员会确认是否按急诊予以报销。

八、门诊慢、特病申请。在疫情防控期间，参保人员涉及的从定点医疗机构发起的门诊慢病申请、特病申请等业务，均由定点医疗机构医保科通过网络、微信或电话等渠道与医保经办机构联系申请办理。

九、延长费用申报时限。2019年发生的需到医保经办机构报销的医疗费用，申报期限延长至2020年12月31日（随疫情时间申报时限同时调整）。

十、社会保障卡激活、故障处理。如需办理社会保障卡（第二代医保卡）激活可到所在社区或者居住地附近的定点医院、定点药店办理；社会保障卡故障处理业务，可以直接拨打业务咨询电话解决。

十一、公开咨询电话。

职工险参保、缴费业务电话：
0437-3291935、3291916、3291913。
城乡居民险业务电话：
0437-3291926 3291919 3291936
人员增减变动业务电话：
0437-3291923 3291927
生育待遇业务电话：
0437-3291922 3291927
费用报销、转诊转院、异地就医和急诊备案电话：
0437-3291925 3291920
门诊慢病、特病备案电话：
0437-3291912 3291939
医保卡故障处理电话：
0437-3291931、6660621。
医保经办业务专用邮箱：
lysyb_2020@163.com

关于防控新型冠状病毒期间提倡“网上办事”的倡议书

广大市民朋友：

市政务大厅是人员较为密集场所，是疫情防范的重点区域。为全面贯彻落实好市委、市政府各项防控工作部署要求，预防疫情在人群聚集区的传播和爆发，保障广大市民和工作人员健康，提供优质高效服务，我们向广大市民朋友发出以下倡议：

一是网上办理。我市部分事项已在网上开通咨询、预审等办事功能，建议广大市民朋友按照“非必须，不窗口”的原则，优先通过吉林省政务服务网辽源网上办事大厅、“互联网+公安”“互联网+交通”及公积金APP等网上、掌上途径办理事项，尽量减少到实体政务大厅现场办理频次。

二是错峰办理。老年公交卡、公安出入境等事项为办理人员较多的高频事项，建议广大市民朋友尽量错开早高峰，选择10时之后低峰期或下午时间办理。

三是分散办理。居民身份证、老年卡年检等事项现已在社区警务室和农商行18个网点同步办理，建议广大市民朋友选择就近办，减少人员集聚。

如您确需到市政务大厅办理有关事项，请您提前做好自我防护。全程规范佩戴口罩，配合工作人员，自觉接受体温检测，保持适当距离。同时，为减少人员交叉感染，请您提前拨打电话咨询，做好充分准备，合理安排出行，减少在大厅停留时间。

市政务大厅将全面做好通风、消毒等工作，所有人员佩戴口罩上岗服务，严格落实预防措施，为您提供优质高效服务。感谢您对市政务大厅的理解和支持，祝大家身体健康、万事如意。

咨询电话：

市政务大厅0437-6996517 6998601

不动产业务0437-3222776 3199221
医保业务 0437-3291920 3291925
社保业务 0437-3620000 3208888
交警业务 0437-3280691 3280695
司法业务 0437-3225887
就业业务 0437-6095620
公积金业务0437-3233365

表格下方见部门网上办事微信公众号及手机APP

辽源市政务服务和数字化建设管理局

2020年1月31日

市政务服务网上办理事项清单

序号	部门	网办事项名称	办理平台及流程	办理类别
1	公安户政	出生婚生婴儿落户一、父母在同一户口簿	互联网+公安服务平台https://gafw.jl.gov.cn/进行账户注册，已注册账户登录账号、选择办事中心、选择部门、选择办理事项，按照网页提示逐步操作。	网上预审
		出生婚生婴儿落户二、父母不在同一户口簿随父或随母落户		
		身高变更、更正		
		婚姻状况变更、更正一、婚姻状况由未婚改为已婚的		
		婚姻状况变更、更正二、婚姻状况已婚改为离异的		
		文化程度变更更正		
		宗教信仰变更、更正		
		血型变更、更正		
		服务处所变更、更正		
		兵役状况变更、更正一、兵役状况变更、更正为退伍的		
		兵役状况变更、更正二、兵役状况变更、更正为现役的		
		未落实就业单位大中专毕业生户口迁入		
		死亡注销户口登记		
		居民身份证挂失申领、丢失招领、丢失补领、有效期满换领、损坏换领、有效期满异地换领、丢失异地补领、损坏异地换领、申领临时居民身份证		
		应征入伍或正在服现役公民注销户口登记		
		户口簿遗失补发		
2	公安综合	公章刻制备案	互联网+公安服务平台https://gafw.jl.gov.cn/ 进行账户注册，已注册账户登录账号、选择治安部门、选择印章刻制	网上预审
3	交警支队	补领机动车号牌	车主或驾驶人注册互联网交通安全综合服务平台jl.122.gov.cn的个人用户，通过登录电脑网页版或手机APP交管12123即可办理上述车驾管业务。	直接办理
		补领机动车行驶证		
		补领检验合格标志		
		免检车申领检验标志		
		新车注册登记预选号牌		
		本地二手车过户预选号牌		
		异地转(迁)入预选号牌		
		期满换证		
		遗失补证		
		损毁换证		
		变更联系方式		

序号	部门	网办事项名称	办理平台及流程	办理类别
4	公积金	查询	通过登录网页版官方网站	直接办理
		对冲还贷	http://www.lygjj.cn/注册个人用户并进行操作、服务热线12329、支付宝公积金查询模块、手机公积金APP	
		提前结清		
		购房提取		
		首付款提取		
		租房提取		
		离退休提取		
		手机号变更		
5	交通运输局	道路运输从业人员	吉林省道路运输从业资格自助服务端http://www.jlcypt.com:8082/self/登录网页版客户端注册账按网上流程提示办理。	直接办理
		资格证自助诚信考核		
6	市场监督管理局	企业设立登记	吉林省市场主体准入e窗通系统(http://e.jlgs.gov.cn:18010/)	直接办理
		企业变更登记		
		企业注销登记		
		食品经营(含保健食品)	吉林省食品经营许可系统(http://175.23.61.146:9093/	
		许可	user!userIndexMainForm.action)	
		特种设备使用登记	吉林省特种设备服务平台http://124.126.15.217:8080/jlqy/或者http://www.jltgw.com/web/newsAction!getWeb.action)	
7	社会保险局	企业职工基本养老保险单位新参保登记	吉林省社会保险一体化信息系统http://wssb.jlsi.jl.gov.cn:8001/login.jsp参保企业在系统下载表格，填表上报。要件：人社局“审核通过”截图打印及生成相关备案表、参保人员身份证原件扫描件、工资表。	直接办理
		企业职工基本养老保险单位基本信息变更登记		
		缴费基数核定		
		社会保险费当期征收		
		失业保险基数申报		
		缴纳失业保险费		
		稳岗补贴申请		
		职业技能提成补贴申请		
		企业职工基本养老保险个人新参保登记		
		企业职工基本养老保险参保人员变更登记		

（未完待续）

公积金　交管12123　交警支队　市场监督管理局　交通运输局

发行：辽源日报发行总站　印刷：辽源日报印刷厂　地址：辽源市文宁路33号　新闻热线：3249118　编辑部电话：6662152　广告部电话：3226506　发行部电话：3229788　印务电话：3226245　广告发布登记号：2204001030680　零售价：每份1.00元