缴纳城乡居民医保、长护险 这些提示一定要看

重庆市2027年度城乡居民医保和长护险正在缴费中。在哪缴费？需要哪些个人信息？如何开具缴费证明？怎样防范缴费骗局？一起来看看。

据重庆市人社局

1 认准官方渠道

缴纳城乡居民医保、长护险，请务必通过官方渠道：

线上：

- “重庆税务”微信公众号
- “重庆税务”支付宝生活号
- “渝快办”APP
- “社保云缴费”微信小程序
- 农商行APP
- 云闪付APP

线下：

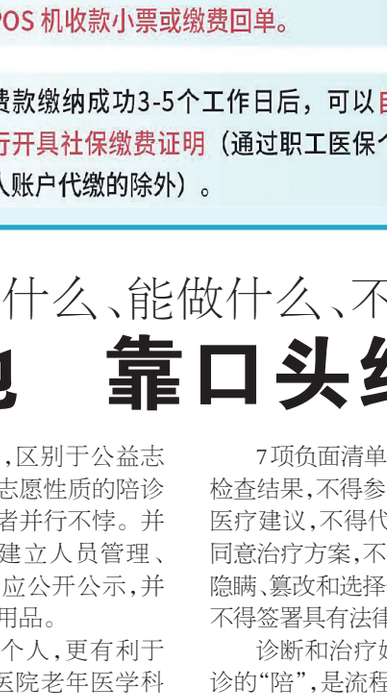
- 乡镇（街道）便民服务中心
- 村委会（社区）
- 办税服务厅
- 市内邮储银行、农商行、工商银行各营业网点

推荐您使用线上缴费渠道方便又快捷！

切勿通过上述以外未知的二维码、收款码、小程序、网站、APP等渠道缴费，也不要随意把钱转给陌生人代缴。

2 留存缴费证明

通过“重庆税务”微信公众号、支付宝生活号等线上渠道缴费的，可以查询支付宝微信订单缴费记录或职工医疗个人账户代缴记录；



通过便民服务中心、办税服务厅、银行网点等线下渠道缴费的，缴费后会出具POS机收款小票或缴费回单。

费款缴纳成功3-5个工作日后，可以自行开具社保缴费证明（通过职工医保个人账户代缴的除外）。

3 防范缴费骗局

★常见缴费骗局如下：

1 以“缴费返现”“低价代缴”“比官方渠道便宜”等为诱饵，兜售虚假代缴服务，实际上收款就失联。

2 发送虚假二维码、小程序、收款码等，诱导群众通过第三方虚假渠道缴费，实际上所缴的钱进了不法分子口袋。

3 冒充税务、医保等工作人员，通过电话、短信等渠道谎称您的医保账户异常、即将冻结，或者是医保缴费异常，需要重新缴费之后再申请退费等，诱导点击陌生链接或者下载第三方虚假APP，骗取身份证号、银行卡账号、短信验证码等信息，或者成为盗刷银行卡“工具人”。

温馨提示

如果确有工作人员联系您，也是通过上述官方渠道办理，不会让您私下转账，也不会通过其他未知渠道办理。

前三季度中国物流业总收入达11.1万亿元 保持扩张态势

中国物流与采购联合会11月1日发布的数据显示，中国物流业总收入保持扩张态势。前三季度全国物流业总收入达11.1万亿元（人民币，下同），同比增长4.3%。

今年以来，物流供给体系日趋完善，有效支撑经济循环需要。物流行业景气水平良好，前三季度，物流业景气指数均值为50.3%。物流供需适配良好，重点领域服务价格企稳趋升，微观主体经营呈现改善迹象。

前三季度，物流服务价格总体呈现“低位企稳、温和回升”走势，在“反内卷”政策发力和传统旺季需求支撑下，不同细分领域价格变动和竞争格局出现积极变化。公路运输市场供需格局改善。快递服务“反内卷”成效有所巩固。9月快递单票收入同比上涨3.5%，三季度以来行业价格环比企稳回升，快递服务竞争由“以价换量”加快转向“质价齐升”。水上运输内贸沿海与外贸集运走势分化。沿海市场受煤炭等大宗商品需求季节性转淡等因素影响，运力供大于求。出口集装箱市场表现稳定，多数航线运价上行，9月中国出口集装箱综合运价指数平均值为1887.6点、较上月平均上涨2.8%，重点领域服务价格水平总体有所改善。

分析认为，尽管面临复杂外部环境，物流微观主体展现出较强韧性，经营状况边际改善。从行业景气看，9月份中国物流业景气指数为51.5%，连续5个月处于扩张区间，物流业务活动趋于活跃。从收入与成本看，前三季度重点物流企业收入同比增长6.6%；重点物流企业每百元营业收入中的成本为95元，比上年同期回落，企业经营效益呈现边际改善。从细分领域看，快递、跨境物流等回升势头明显。

今年以来，社会物流总费用与国内生产总值的比率处于下降通道。前三季度，中国社会物流总费用达14.8万亿元，同比增长4.2%。

据中国新闻网

铁路12306上线新功能 买团体票更方便

记者从中国国家铁路集团有限公司了解到，10月26日起，铁路12306客户端（含网站）新增“团体票业务联系方式查询”功能。旅客可在铁路12306客户端“温馨服务”版块和网站“信息查询”版块，检索团体票办理车站、办公电话和营业时间。

有需要的旅客可拨打电话联系就近车站工作人员咨询、办理团体票业务，工作人员将为开车前3天及以上且乘车日期、车次、发站、到站、席别均相同的20人及以上团体旅客提供购买火车票咨询和办理服务。

铁路团体票办理车站继续现场受理团体旅客购买火车票业务，各类研学、演出、赛事等团体旅客集中购票出行更加方便。

据新华网

秋冬流感季来临 这份防护攻略请收好

康养生活

天气渐冷，正是流感高发季节。今年流行的流感毒株有什么新变化？流感疫苗还管用吗？一起来了解。

今年7月以来，全国甲型H3N2亚型和乙型系共同流行，甲型H3N2亚型占比超过乙型Victoria系，要提前做好防护。专家介绍，今年流感流行季最值得关注的特点是多毒株共同活跃、流行节奏前移。叠加近期全国大范围降温、人群室内聚集增多，校园、写字楼等密闭场所聚集性疫情风险增加。

专家称，今年流行毒株确实和往常年不太一样，现在甲乙流都有，甚至甲流里边甲型H3N2和甲型H1N1也都有。往常可能就是一个毒株占明显的优势，其他的两个毒株占比很少。但是今年看到这三个毒株都有，只是甲型H3N2略有优势。但是周边国家都是甲型H1N1，和我国又不一样，而且甲型H1N1有上升的趋势，所以有可能后边这个（优势）株还会换。

重症有迹可循 警惕不同人群预警信号

儿童、65岁以上老人、孕产妇、慢性病患者以及免疫力低下人群是流感重症高危人群。出现什么信号说明病情正在加重、必须马上就医？继续来了解。

专家表示，患者出现重症倾向的时候，一般表现更容易出现持续高烧，或者使用退热药以后，退下来一部分，很快又再升上来，发病超过五天还没有缓解的趋势。如果合并了肺炎，可能会出现剧烈咳嗽、胸闷、胸痛、呼吸急促、喘憋、呼吸费力。儿童如果出现脑炎，他会意识淡漠，甚至嗜睡，不容易叫醒，或者是特别烦躁，频繁呕吐，这些提示可能已经有神经系统损伤了。还有就是年轻人，合并心肌炎，尤其是劳累了、熬夜了，可能会出现活动以后感觉到胸闷、胸痛、气促，甚至头晕、晕厥的症状。老年人他更容易出现的就是食欲下降、意识淡漠，活动明显减少。老人没有高烧，但是精神变得很差的时候，也要提高警惕。

现在打流感疫苗晚不晚？疫苗怎么选？

我国流感高发期一般是11月到次年3月。9月初，各地就启动了流感疫苗接种。现在11月，还没接种的人再打是不是有点晚了？另外，今年上市的流感疫苗有好几种，到底选哪个更好？

专家称，流感疫苗接种最佳时机是九、十月份，就是在流感季来之前。因为打完疫苗之后要2—4周才能产生比较好的保护作用，但是如果错过了这个时间，在整个流感季都是可以接种的。早打比晚打好，晚打比不打要好。

根据中国疾控中心发布的《中国流感疫苗预防接种技术指南(2026—2027)》，本年度推荐的三种疫苗组分均进行了更新，其中包括三价裂解疫苗、三价亚单位疫苗和三价减毒活疫苗。其中三价裂解疫苗和亚单位疫苗可以用于6月龄及以上的人群，包括0.25毫升和0.5毫升两种规格。三价减毒活疫苗是适用于3到17岁的人群，每剂次0.2毫升。选择哪个疫苗更好？

北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长冯录召介绍，亚单位和裂解是两种灭活工艺。简单来讲，裂解疫苗就是把整个病毒通过技术打碎了。第二个是亚单位是把蛋白进行纯化，相对来讲把它有效部分进行纯化，制备成疫苗。从大量的临床试验证据和上市后应用来看，亚单位疫苗和裂解疫苗以及减毒活疫苗安全性和有效性都是非常良好的。（减毒）鼻喷疫苗因为采取的工艺是减毒的工艺，就是把流感病毒的毒性、致病力进行减小，让它既能引起保护的效果，又不至于致病。所以，推荐3—17岁人群使用，不推荐给老年人和免疫力低下的人群使用。

据央视网

谁来陪、陪什么、能做什么、不能做什么

陪诊国标落地 靠口头约定不得行了

一人看病，找不到科室、不会操作自助机、记不清医嘱……对老年患者、异地就医患者等群体而言，就医过程中常常面临多重现实困境，陪同就医服务由此而生。据国家市场监督管理总局介绍，当前我国陪同就医服务产业已初具规模，但在快速发展的同时，也面临服务边界模糊、服务质量参差不齐等问题。

11月1日，《社会化陪同就医服务 基本要求》国家标准正式实施，这也是陪同就医服务领域首项国家标准。谁能陪诊？陪诊人员应当具备哪些专业素养？陪诊可以提供哪些服务？这些困扰患者和从业者的关键问题，国标给出了清晰答案。

看服务主体，明确将服务提供者限定为“机构”——

国标为“谁来陪诊”立下规矩。根据国标，社会化陪同就医服务提供者被明确限定为“通过提供社会化陪同就医服务获取收益的机构”，区别于公益志愿服务。换言之，公益志愿性质的陪诊不在本标准范围内，二者并行不悖。并且，机构须依法登记，建立人员管理、信息管理等制度，收费应公开公示，并提供轮椅、拐杖等服务用品。

“面向机构而不是个人，更有利于加强监管。”北京协和医院老年医学科主任康琳说，机构负有核验陪诊人员资质、组织培训等责任，出现纠纷时，患者能够找得到负责的主体，监管也有了明确的对象。

看服务边界，正负清单划清“可为”与“不可为”——

“陪诊陪什么”，是过去纠纷集中地带。国标12项正面清单明确陪诊人员服务范围：可提供取号、代买代取基础医疗用品、引导就诊、预约检查、领取药物和检查结果、记录医嘱等12项辅助性服务。

7项负面清单则划出红线：不得判读检查结果，不得参与医疗操作，不得提供医疗建议，不得代替患者或家属选择或同意治疗方案，不得调整用药方案，不得隐瞒、篡改和选择性传递关键医疗信息，不得签署具有法律效力的医疗文书。

诊断和治疗始终是医生的职责，陪诊的“陪”，是流程上的向导和情感上的支撑，而非医疗判断的延伸。把“能做什么”和“不能做什么”摆明在清单上，既保护患者，也保护陪诊从业者自身。

看行业生态，流程明确让规范陪诊有章可循——

标准立起来，改变的不只是单个服务环节，更在于为整个行业立下规范经营的明确标杆。

国标把过去靠口头约定、凭经验办事的“粗放经营”拉进可规范、可追溯的轨道。陪诊前陪诊机构应当与患者沟通确认信息，陪诊中应为服务对象提供与服务合同、信息宣传一致的服务，陪诊后应将就诊材料逐项交由服务对象或其法定监护人签收……

从接单签合同到陪诊服务结束，流程上的每一步都有了参照，陪诊不再是“跟着走一趟”那么简单。

康琳说，对消费者而言，健康证明、收费公示、服务流程等过去不明晰的规范要求，如今成为可问、可看、可核验的依据。消费者能够明明白白选择、安安心心消费，让就医过程中的安全感和信任感更有保障。

“患者需要的不仅是物理陪伴，梳理用药清单、记录医嘱、就诊资料准备等‘技术陪伴’在就诊过程中同样需要。”康琳说，国标的出台为监管提供了更有力的依据，而随着行业的不断发展，未来需要不断细化条款，包括专业培训内容、权责划分等。

据新华社

中小学校教室采光照明新规正式实施

孩子护眼，这些常识别搞错

11月1日起，强制性国家标准《中小学校教室采光和照明卫生标准》正式实施。新标准增加了多项关键指标要求。

新规对采光均匀度等有硬指标

新版标准对教室自然光提出了细致要求——

- 单侧采光教室：光线宜从学生座位左侧射入，减少书写时手影遮挡书本；
- 双侧采光教室：优先以学生座位左侧方向作为主要采光面；
- 南外廊北教室：以北向窗为主要采光面；
- 对教室窗地面积比（新建）、采光系数、玻璃颜色透射指数设置统一要求；
- 教室墙面、顶棚优先选用白色或浅色材质，让室内光线更均匀柔和，减少反光、眩光带来的视觉干扰。

新版标准不仅满足基础照明需求，更注重灯光的舒适度、稳定性与安全性——

- 亮度更均衡：课桌面维持平均照度不低于300lx，照度均匀度不低于0.7；书写板维持平均照度不低于500lx，照度均匀度不低于0.8。通俗来说，就是要求教室内整体亮度尽量均衡，缩小前后排的明暗差距，减轻孩子长时间读写带来的用眼负担。
- 色彩更真实：教室照明灯具的色温、显色性能需符合新版标准要求，灯光冷暖适中、色彩还原准确，不会出现偏黄、偏蓝的失真情况，真实还原书本、教具的原本色彩。
- 蓝光安全升级（核心亮点）：教室一般照明灯具的蓝光危险组别，需达到RG0豁免级。在正常使用条件下，可降低光源蓝光带来的眼部潜在影响，适配学生长时间课堂学习的用眼环境。
- 光线更稳定：严格管控灯光频闪波动，消除肉眼不易察觉的光线闪烁问题，缓解学生久坐学习产生的眼部酸胀与视觉疲劳。

并不是只要存在蓝光就会伤眼

蓝光是一种可见光，是进入人眼后在视觉上引起蓝色视觉效果的电磁波。电磁波谱中，波长越短的光，单光子能量越高。当445纳米以下波段的蓝光大强度、长时间进入人眼的时候，可能对视网膜产生不可逆的光化学损伤。

首都医科大学附属北京同仁医院眼科副主任医师、博士研究生导师田磊指出，只有蓝光强度、照射时长达到风险阈值，才有可能引发眼部不适，甚至带来视网膜损伤。

不过，仍需注意的是，过度接触蓝光，特别是长时间注视电子设备屏幕发出的人工蓝光，可能会导致视觉疲劳。

频闪为何会让人越看越累？

频闪是电流不稳定或灯具本身的设计问题，导致的光源闪烁。很多时候，肉眼看着光源稳定，但如果打开手机的照相机，对准点亮的灯具，就能看到灯光在不断闪烁。在频率低于15赫兹时，人眼可感知到频闪，但当光源振荡频率达到50赫兹以上，人眼就不易察觉到频闪。

田磊指出，虽然肉眼看不出灯在“一闪一闪”，但视觉系统已经在默默调节、适应光线变化了。如果长期处在这种光源环境下，就容易出现眼睛疲劳等问题。

据央视新闻

城市管理服务热线:12319 邮政投递电话:48612196 法律顾问:重庆永登律师事务所 印刷:重庆华数印务有限公司 审读:一二版金方霞 三四版刘琦 校对:一二版吴越 三四版周铉