

2021年北京居民医保缴费 标准出炉

三种缴费方式并行 参保缴费期至12月底

北京市税务局与市医保局联合出台了“关于办理2021年度城乡居民基本医疗保险参保缴费手续的公告”,确定2021年度个人缴费标准为:学生儿童每人每年325元,劳动年龄内居民每人每年580元,城乡老年人每人每年340元。



办理参保缴费时间

2021年度本市城乡居民基本医疗保险参保缴费期为2020年10月1日至2020年12月31日。

2021年度个人缴费标准

学生儿童每人每年325元;劳动年龄内居民每人每年580元;城乡老年人每人每年340元。

缴费方式

1 银行代扣缴费方式

北京市税务局分别于10、11、12月初委托个人选择的银行进行扣款,在银行代扣前请按照上述缴费标准保证缴费银行账户余额充足,扣款成功后进行短信提示,参

保人手机号码发生变更请及时到参保所在地社保所或学校办理。3个月内银行账户余额不足未成功缴费,缴费期结束后不再进行银行代扣。

2 银行柜台缴费方式

北京市税务局已联合12家银行,包括:

北京银行、农业银行、农商银行、中信银行、建设银行、邮储银行、交通银行、招商银行、光大银行、民生银行、浦发银行、华夏银行。开通银行柜台缴费业务,银行

代扣未成功以及无预留银行代扣账号参保人需携带身份证件、代缴人员需携带参保人及代办人身份证件,于2020年11月9-13日、12月8-15日(工作日15:00前,双休日除外),前往各银行柜台办理现金缴费业务。

3 网上自助缴费方式

10-12月每月20-23日6:00至22:00,24日6:00至18:00,参保人员可使用在医保信息系统留存手机号

码注册并登陆“北京市社会保险网上服务平台(<http://rsj.beijing.gov.cn/csibiz/>)”进行网上自助缴费。

■ 免缴资格验审

具备13类免缴资格的人员由各相关职能部门统一将名单提供给市医保局,参保人员不需要提交相关证件办理免缴资格验审手续。

温馨提示

1. 无意愿或不具备条件继续参加2021年度城乡居民基本医疗保险的,请及时到参保所在地社保所办理减员手续,避免扣款。
2. 参保缴费成功结果可于完成缴费次月5日后通过“北京市社会保险网上服务平台(<http://rsj.beijing.gov.cn/csibiz/>)”查询。

秋冬季预防流感 养成习惯是关键

提醒:保持一米距离 勤洗手 适度锻炼提升身体素质

随着天气逐渐转凉,呼吸道疾病高发。对于老年人来说,这个时间段需要提高机体防御疾病能力,防范秋冬季节流感。同时,通过加强自身防护,还能够巩固新冠肺炎疫情防控成果。

古语说,“病从口入”,呼吸道疾病需要从口鼻预防做起。社区居民应巩固疫情防控期间养成的生活习惯,科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、保持社交距离,配合做好健康监测。

保持社交距离

想要远离呼吸道疾病,保护好自己是非常重要的。在今年初疫情防控工作中养成的“一米间隔”的习惯,对预防呼吸道疾病,尤其是预防流感有益。

居民到超市、餐馆、夜市等人多密集场所,或在交谈、候车、等电梯、排队时注意与他人保持至少1米以上社交距离。

另外,随着非现金交易的广泛应用,请居民尽量采用非接触方式付款,近距离接触请随时佩戴口罩。客流较多时,有序排队等候,避免人员拥挤。

小贴士

1. 公共场合保持一米距离;
2. 出行避免前往人员密集场所;
3. 戴好口罩,并做到及时更换;
4. 在公共场合,打喷嚏时要捂住口鼻;
5. 不要随意触摸公共物品。



养成良好习惯

保持良好个人卫生,是远离呼吸道疾病的关键。

要勤洗手,清洁双手前不要用手触碰口、眼、鼻。咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好后弃置于垃圾箱内。

需要注意的是,秋冬时节应在室外适度散步、做操、练拳,做适当的户外活动,这样可以提高身体的御寒能力。

在日常生活中,咳嗽和打喷嚏时可以用一次性纸巾掩住口鼻,并按照垃圾分类工作要求,适当处理用过的纸巾。

从户外回家,或者到达办公室后,应先用肥皂、洗手液和流动水清洁双手,特别是在咳嗽或打喷嚏,以及触碰了大量公共物品后。

在室内要做到开窗通风。公共场所如教室、图书馆、食堂要保持空气流畅。

小贴士

1. 坚持预防为主,及时排查、自查;
2. 不要私自乱用抗生素;
3. 按照身体情况及时注射流感疫苗。

关注日常饮食

中国自古讲医食同源。良好的饮食习惯,可以帮助提高身体素质。

秋季饮食有原则,中医认为,五味各有不同的作用,于五脏有着密切的关系,有五味归五脏之说。

四季气候变化,对人体生理、病理变化均产生一定

的影响。因此,因症、因人、因地、因时施膳是保证科学饮食的根本。

秋季气候干燥,因此秋末冬初可适当服用芝麻、蜂蜜、冰糖、雪梨等食品。

值得注意的是,老年人脾胃虚弱,可以使用温热软熟的食物。

学习预防知识

从字面意思可以了解到,普通感冒不会流行。普通感冒也就是俗称的“伤风”,是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病,其中相当部分是由某种血清型的病毒引起的。普通感冒可发生于全年的任何季节,冬、春季节更易发生。普通感冒多数是散发性,不引起流行。

普通感冒早期症状有咽部干痒或灼热感、喷嚏、鼻塞、流涕,开始为清水样鼻涕,2~3天后变稠;可伴有咽痛;一般无发热及全身症状,或仅有低热、头痛。如无并发细菌感染,病程一般5~7天可痊愈。

流行性感冒的潜伏期通常为1~3天,起病很急,一开始就发烧,体温可高达39℃~40℃,畏寒、全身不适、头昏头痛、四肢酸痛、打喷嚏及流涕,高热持续3~5天后,全身症状减轻,咳嗽等呼吸道症

状逐渐加剧。根据临床表现与病情轻重,流感分为:单纯型、肺炎型、中毒型、胃肠型四种,病轻者可2~3日恢复,重者1~2周,也有病程迁延1月者。流行性感冒常见的并发症包括肺炎、病毒性心肌炎和神经系统并发症。

值得注意的是,流感主要通过咳嗽或打喷嚏时产生的呼吸道飞沫在人与人之间传播,亦可通过接触表面沾有病毒的物品后再接触口鼻而染病。

