



# 疫情期间,我市加大临时救助力度

2月累计临时救助99人次,发放资金18.05万元

**晚报讯** “家里人身体不好,原本只有我一个在外头工作,疫情发生后的,我的工作也暂停了,全家一下子陷入了困境。后来社区干部为我家申请了政府临时救助金,帮助我家度过了难关。”昨天,家住港闸区陈桥街道丽康花园小区、今年26岁的小初(化名)在接受采访时透露,根据家里的具体情况,一共申请到12240元的政府临时救助金,直接打到了卡上。

小初告诉记者,他的父亲生前因脑血栓入院手术治疗,医疗费仅自费部分就花去18万多元,让家里生活入不敷出;家里还有一个85岁的奶奶,因需照顾,他的爱人便一直休假负责照看老人,这么久以来,小初成了家里的“顶梁柱”,未料因为疫情,他的工作也没了着落。

“临时救助,正是用于保障困难群众基本生活权益的托底性制度安排,像小初这种情况,经核查情况属实的,即可申领临时救助。”据市民政局社会救助处负责人桑永旺介绍,非常时期,为能让临时救助金在最短时间内得到办理,第一时间送达特困家庭手中。市民政局从政策着手,进一步优化简化审核审批程序,向镇(街道)下放临时救助审批权;对急难型、需要立即采取救助措施的,积极开展“先行救助”。

在了解到小初家的困难后,丽康社区工作人员及时指导小初申请临时救助。在疫情防控期间,为了防止人员集聚和来往审批流动带来的疫情蔓延扩散风险,港闸区民政部门迅速安排陈桥街道民政办工作人员在第一时间对该户情况进行了调查核

实,经街道相关负责人审批后,短短半个月内,12240元的临时救助金就打到了小初的银行卡上。

据了解,疫情发生后,市民政局不断加大临时救助力度,指导各地及时将因疫情导致基本生活陷入困境的家庭和个人纳入临时救助范围,切实帮助困难群众解决基本生活困难。尤其是在简化审核审批程序、下放临时救助审批权的同时,还放宽了户籍地申请限制,对因探亲、旅游、务工等原因在非户籍地受新冠肺炎疫情影响导致基本生活出现严重困难的流动人口,也可以实施临时救助。据了解,2月,全市累计实施临时救助99人次,发放资金18.05万元,人均临时救助金额、审批时效均大幅提升,受助群众满意度进一步增强。记者李彤

## 我市首开“一件事”专窗

开药品和医疗器械经营公司,在一个窗口半天就能办成

**晚报讯** 企业登记、资质审批备案、印章刻制、银行开户、涉税事项办理、职工参保登记……昨天下午,在市行政审批局政务服务大厅新设立的药品与医疗器械“一件事”专窗,江苏万木医学科技有限公司只用了半天时间就完成了开业前所有手续的办理,而在此前,这涉及5个部门的6个流程需要5个工作日才能办结。

市行政审批局在去年推行“证照联办”改革,解决群众“办照容易办证难”“准入不准营”等问题的基础上,

今年又推出“一件事”改革,将企业群众需办理的一个事项,涉及一个以上政务服务事项,需要到一个部门不同窗口、多个部门或需跨层级部门办理的“一揽子事”,整合至线上一个平台或线下一个窗口统一办理。

目前,企业开办“一站式”服务专区首开药品与医疗器械“一件事”专窗,将企业设立、药品零售、二三类医疗器械企业经营审批等3件事纳入“一件事”专窗进行全流程办理,“最重要的就是,办事群众不用

再逐个部门咨询和提交申请材料了。”市行政审批局相关负责人介绍说,原来从准入到经营,企业需要到市行政审批局、刻字社、商业银行、税务局、人社局5个部门逐一办理《营业执照》《第二类医疗器械经营备案凭证》、公章刻制、银行开户、发票申领、社保登记等,需提交26项申请材料,“今后,他们只要到我们的专窗,一次性提交14项申请材料,半天就可以办好企业开业经营需要的全部证照。”记者何家玉

## 居室健身需要补水吗?

**读者贺庆来电咨询:**疫情期间在家锻炼,运动时需要补水吗?

市体育科学研究所助理研究员冯枭慧对此问题作了解答。

“平日,大家出门运动都会带上水杯,目前在家健身,由于运动强度不高、出汗不多,也不感觉到口渴,往往忘记及时喝水。我要提醒的是,宅家运动也不要忘记及时喝水。”冯枭慧说。

如何判断运动时缺水了呢?冯枭慧说,一是口渴。很多人都发现自己口渴了才会喝水,其实当感到口渴时,身体已经处于

轻度脱水状态了。二是观察尿液颜色。正常尿液的颜色是透明且略带黄色,随着缺水程度的加剧,尿液颜色会越深。

一般来说,每天饮水量1500~1700毫升,普通一杯水200毫升的话,就是8杯左右。

“如果做了运动,可以适当多补充一些水分。”冯枭慧说,运动前别忽视补水,运动中少量且多次喝水,运动后如果特别渴,可以先稍微喝两口,等休息一会儿再少量多次补充水分。

运动强度大小,补水的内容也

有不同。冯枭慧提醒说,普通人群在家运动如果强度不大,喝白开水就可以了,但要注意水不要太凉,避免肠胃不适。如果运动强度很大,流汗较多,体内的钠、钾等随汗液流失多,可以补充一些运动饮料,防止电解质紊乱。本报记者王全立



## 体彩情报站

南通体彩监督电话:83512260

### 江苏体彩关于疫情防控期间体育彩票销售相关事宜的公告

根据财政部《关于做好疫情防控期间彩票发行销售工作有关事宜的通知》(财综(2020)2号)和体育总局彩票中心有关工作要求,结合江苏疫情防控工作实际,现对我省体育彩票销售的相关事宜进行调整。具体公告如下:

一、我省体育彩票实体店自2月10日起暂不开门营业,未来开门营业时间将视疫情防控工作情况确定并另行公告。

二、暂停全国统一开奖的中国体育彩票游戏兑奖服务,包括超级大乐透、排列3、排列5和单场竞猜游戏(竞彩)、传统足球游戏等;在我省实体店暂停营业期间,关于上述游戏的销售、开奖和兑奖工作具体安排请关注国家体育总局体育彩票管理中心公告。

三、暂停我省电脑体育彩票7位数、11选5、虚拟体育竞猜足球游戏兑奖和新奖期销售。推迟我省7位数游戏20013期开奖。

我省体育彩票销售、开奖、兑奖的恢复时间,视疫情防控工作情况确定并另行公告。

江苏省体育彩票管理中心 2020年2月8日

申请体彩站点详见南通体彩网([www.nttc.net.cn](http://www.nttc.net.cn))“建站信息公开”专栏

**双喜搬家**  
专业搬家 企业搬迁 空调家具拆装 长途货运  
手机: 13962806878  
地址: 孩儿巷北路 15号

**满意**  
公司成立 21 年 专业搬家车辆 8 辆  
本地实体 日夜: 85112772

**顺喜搬家**  
专业团队、诚信、务实、价优  
13773650825 华联北

**鸿运婚介**  
用婚托缺德,骗钱财害己  
创办十八年,数千对成功配婚,良好的社会口碑。  
**不满意,不付婚介费**  
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上  
征婚 85292569 QQ: 1252832854  
热线 13962983156 15851252008

**补运中心**  
祖救家起名风水改名 知识产权专利依据相关  
易经开运文献 免费咨询荣获多届【文明  
诚信单位】参考如下:商标投资选房租售建  
修开张考运婚姻小人干扰等恐惧成功运·搬  
家安床安神择吉更重要感谢者众多,预约黄  
微信 18252501888 13776936678  
总部:南通市人民中路301号平桥肯德基对面  
分部:海门黄海中路11号海门秀山路88号...

周末天气仍以多云为主  
**今天最高温度达18℃**

这几天,太阳公公和大家玩起了“躲猫猫”,忽隐忽现。记者

从市气象台了解到,本周末,我市仍以多云天气为主。

5日迎来了二十四节气中的第三个节气“惊蛰”。惊蛰时节春雷始鸣,惊醒蛰伏于地下越冬的蛰虫,万物复苏,桃花红、李花白,黄莺鸣叫、燕飞来……这一时节,南方暖湿气团开始活跃,但冷空气也未善罢甘休。冬末春初,气温起起伏伏是常态,先热一下,似要进入春天,然后又开始降温。今天,我市气温就迎来近期的高点,最高气温达18℃。不过从8

日夜间开始,雨水再度“现身”,降温通道又将开启。

专家提醒,惊蛰处于冬春季节交替时期,乍暖还寒,市民穿衣要尤为注意,同时也要注意饮食均衡,多吃一些富含植物蛋白、维生素的清淡食物以及蔬菜水果,适当锻炼身体,增强体质。

**【今明后三天天气预报】**7日:多云,偏西风转偏东风3~4级,气温9℃~18℃;8日:白天多云,夜里阴有小雨,偏东风4级左右,气温8℃~16℃;9日:阴有小到中雨,偏北风4~5级阵风6级,气温11℃~13℃。

本报记者俞慧娟  
(合作单位:南通市气象局)

## 从外地返工,你被隔离了吗?

市四院专家提醒:复工隔离,别隔离自己的内心

眼下,通城不少企业纷纷复工。根据上级规定,外省外市返通人员需居家隔离或在定点隔离区统一隔离14天后,才能返岗复工。长时间的隔离,很多人容易产生沮丧、焦虑、烦躁易怒甚至感到被抛弃感、羞耻感等情况。昨天,市四院心理咨询中心副主任施佳佳提醒:在隔离身体的时候,千万不要把自己的内心也与他人隔离。

“我给社会和家人造成麻烦了?”“他们怎能对我这样,难道我就是病人了吗?”……在这场疫情中,被隔离观察者可能会出现一些负面信念。“在这样的负面认知下,自己的生活习惯、工作习惯、出行习惯等被迫改变,因此容易出现烦躁、愤怒、羞耻等情绪,表现坐立不安、注意力不能集中、容易发脾气,甚至有崩溃的感觉。”对此,施佳佳建议,在这些复合的情绪之下,被隔离人员首先要试着认识和接纳这些心理的变化,毕竟人在这样的情况下出现相应的情绪反应是正常的。

如何尽快调整情绪呢?施佳佳认为,首先要保持与外界的沟通和联系,适当向自己的家人进行电话倾诉,告诉自己不是孤立无援的,有很多家人和朋友在关心自己、爱自己,他们即使不在身边,也会在心里陪伴自己渡过难关。在隔离期间,可以听一些音乐、看一些有趣的视频,保持身体和心理的宁静和放松,增强免疫力和对抗危机的能力。

“可以放下抱怨,进行一些自我对话,纠正负面的信念。比如对自己说:‘在复工前进行隔离,也是对我的保护,对有风险的人进行隔离了,我复工后也就安全了。’”施佳佳还提出,即使在隔离的空间内,也依然可以成为一个助人者,可以把隔离期间不管是生活上还是心理上的经验分享给同事或其他类似情况的人,帮助别人稳定心态、积极配合疫情的防控。因为助人是获得愉快感和自我价值感的重要途径,能帮助我们消除负面情绪。

本报记者冯启榕  
本报通讯员朱小平 钱晨城

**福彩直通车** 南通福彩网 <http://ntfcw.tt17.com/>

## 刮刮乐鼠年送惊喜 好运“鼠”于你

庚子鼠年福彩刮刮乐新票“庚子鼠”生肖系列彩票重磅登陆啦!“庚子鼠”生肖系列彩票共有3款,春节期间凡购买面值5元、10元、20元的“庚子鼠”系列生肖即开票都有机会参与金条促销活动。

这三款彩票主题票面丰富、玩法简单有趣,充分满足广大彩民们不同的玩彩需求。此外,还有很多意外惊喜等着您:自上市之日起至2020年3月31日,凡所购江苏省销售的三款鼠年生肖系列票,在不中常规奖项的彩票中,刮出“金条”奖符者,送鼠年生肖5G金条1根。活动期间,任一款面值鼠年生肖票,凡经系统扫描单张彩票中得500元者,送价值300元的鼠年生肖即开票。

“百福临门常有余,祥云瑞气聚鼠年”,鼠为生肖首,春乃岁时光。喜爱福彩刮刮乐的朋友不妨来几张“庚子鼠”,相信好运一定非你莫“鼠”!也祝愿彩民朋友在2020年有“鼠”不尽的收获、“鼠”不尽的笑容、“鼠”不尽的幸福、“鼠”不尽的美满生活!

福彩双色球 2元可中1000万