



新规

医保

职称

招聘

教育

便民

服务

我省拟出台新规，规范中小学学生餐

不应外购直接入口的熟食或预包装食品

近日，《河北省中小学学生餐营养指南（征求意见稿）》公布。

意见稿提出，**学生餐菜肴应保证食材新鲜，不应外购直接入口的熟食或预包装食品**，不外购和使用亚硝酸盐（包括亚硝酸钠、亚硝酸钾）、含铝食品添加剂；不应使用没有完整标识的散装油等其他散装食品；不应制售冷荤类食

品、生食类食品（新鲜水果除外）、裱花蛋糕、现榨果蔬汁等；不应加工制作四季豆、鲜黄花菜、野生蘑菇、发芽土豆等高风险食品。

学校食堂和校外学生餐供餐单位应按照《学生餐营养指南》规定的6岁到17岁中小学生全天即一日三餐能量和营养素供给量为参考和指导进行合理配餐，以确保学生每

天摄入的营养符合其生长发育和学习需要，预防钙、铁、维生素A的缺乏，避免热量、脂肪、糖分的过多摄入，保持健康的饮食习惯。

学生餐一日三餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果类、鱼禽肉蛋类、奶及大豆类等4类食物中的3类及以上，尤其是早餐，应保证食物种类多样。其中，粮谷类是主食，可满足

学生的能量需求。肉类、禽蛋和豆类等，是每天优质蛋白质的来源，可促进学生的正常生长和发育。每天丰富多样的蔬菜和水果，是补充维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的保证。牛奶、酸奶、奶酪等奶制品，可以满足学生对钙和优质蛋白的需求。**早餐、午餐、晚餐提供的能量和营养素应分别占全天总量的25%至30%、**

35%至40%、30%至35%。

在满足中小学生生长发育所需能量和营养素需要的基础上，注重食物多样。推荐平均每天摄入12种以上食物，若按照一日三餐分配食品品种数，早餐至少摄入3种至5种，中餐摄入4种至6种，晚餐4种至5种，还可以辅以加餐1种至2种。每周的学生餐食物种类应不少于25种。

关注

我市道路运政执法领域10个事项“首违不罚”

本报讯（通讯员 刘国柱 马晓辉 记者 苏少静）近日，市交通运输局公布10个道路运政执法领域中“首违不罚”的事项。

据介绍，**首违不罚，即首次违法且危害后果轻微并及时改正的，可以不予行政处罚。**

这10个可以“首违不罚”事项分别为：

- 1.对道路运输经营者使用卫星定位装置出现故障不能保持在线的运输车辆从事经营活动的行政处罚。
- 2.对道路运输经营者未按规定进行车辆检验检测或者未按规定维护道路运输车辆的行政处罚。
- 3.对道路运输经营者擅自改装已取得车辆营运证的道路运输车辆的行政处罚。
- 4.道路货运经营者使用

无《道路运输证》的车辆参加普通货物运输的行政处罚。

5.对客运经营者不按批准的客运站停靠的行政处罚。

6.对客运经营者不按规定的线路行驶的行政处罚。

7.对客运经营者使用未持有合法有效《道路运输证》的车辆参加客运经营的行政处罚。

8.对出租汽车驾驶员不按

照规定使用文明用语，车容车貌不符合要求的行政处罚。

9.对运输危险化学品未配备必要的防护用品和应急救援器材的行政处罚。

10.对货运源头单位为擅自改变已登记的结构、构造或者特征的货运车辆装载、配载货物的，或者为未出示驾驶证、从业资格证人员驾驶的货运车辆装载、配载货物的行政处罚。

换了工作 医保关系怎么办

目前，全国多地已陆续启动城乡居民医保参保征缴工作。**对于新参保人员、刚换工作的人以及灵活就业人员，这些医保知识要及时了解。**

提示一：医保缴费不能轻易中断

使用医保报销需要保证自己在参保状态中，如果停保了就无法享受医保的报销待遇。

对于企业、机关事业单位、灵活就业等人员来说，参加工作后，就和用人单位存在劳动关系。用人单位应按规定在用工之日起30天内，给员工缴纳职工基本医疗保险。如果出现换工作的情况，要注意转移自己的医保关系，按时在下个公司里进行接续。

对于城乡居民来说，需要

自行到户籍地或居住证所在地的医保经办机构（或税务部门）办理参保。城乡居民医保的保费一般一年缴一次，一次保障一年，每年年底前缴纳保费，次年可享受医保报销待遇。

提示二：医保缴费记录可以在线查

目前，公众可以通过“国家医保服务平台”APP，查询医保参保信息、缴费记录和消费记录。

提示三：常驻异地人员医保要备案

因工作原因长期在外地居住人员，需要及时处理异地就医线上备案。发生异地就医时，如果没有提前备案，就不能享受相应的医保待遇。目前，京津冀区域内异地就医已无需办理备案。

速览

空军招飞：初选检测11月14日进行

本报讯（记者 张倩 通讯员 丁颖 王金荣）近日，记者在市教育局获悉，**我市2024年度空军招飞初选检测将于11月14日在沧州市第一中学进行。**

据介绍，空军招飞需经过初选、复选和定选三个阶段。报名条件为：2024年普通中学应届、往届高中毕业生，参加2024年全国普通高等学校招生考试，出生日期在2004年8月31日—2007年8月31日，学习成绩优秀，预估高考成绩有望达到我省特殊类型招生录取控制分数线。

金融监管总局：消费者需唤醒“沉睡账户”

近日，金融监管总局组织开展银行“沉睡账户”提醒提示专项工作。

“沉睡账户”主要是指5年及以上未发生主动交易，且账户中有余额的个人银行账户。本次“沉睡账户”提醒提示专项工作自2023年10月起，持续1年，由各银行机构对“沉睡账户”持有人进行提醒和通知。通过“沉睡账户”提醒提示工作，帮助消费者了解自身银行账户开立情况，及时查看、使用或注销冗余账户，唤醒沉睡的“钱袋子”，提升资金利用效率。

本版稿件除署名外，均据新华社、人民日报、河北日报等

热点

2024年高考报名将于10月30日开始

河北省2024年高考报名工作**将于10月30日9时开始，至11月13日17时结束。**报名结束后不再安排补报名。

考生原则上在户籍所在地招生考试机构指定的报名点报名，应届考生也可以在学籍所在地报名。社会考生（包括复读生）因极特殊情况确需跨市报名的，须由就读地市级招生考试机构与考生户籍地市级招生考试机构协商同意后，可以在就读地报名，但由此引发的后果由考生自己负责。

拟报考三个专项计划、免费医学定向计划和享受少数民族加分资格的考生，须在户籍地报名。在户籍地招生考试机构指定的报名点报名。

高考报名包括报名资格初审、网上申报、资格审核、现场确认、交费等环节。已参加高考报名的考生，在2024年5

月上旬，须按照规定时间登录河北省教育考试院“普通高校招生考试信息管理与服务平台”，选择统一高考文化考试（含全国统考、普通高中学业水平选择性考试）考试科目，同时交纳考试费。

按照教育部有关要求，2024年起，符合河北省高考报名条件，获得国家一级运动员（含）以上技术等级称号者方可报考高水平运动队。2027年起，符合河北省高考报名条件，获得国家一级运动员（含）以上技术等级称号且近三年在国家体育总局、教育部规定的全国性比赛中获得前八名者方可报考高水平运动队。

另外，**2024年起，高校高水平艺术团不再从高校招生环节选拔，由相关高校从在校生中遴选培养。**健美操、啦啦操等体育类项目纳入体育类专业考试方式进行招生。

9月份 新增报告305例猴痘确诊病例

近日，中国疾病预防控制中心通报，2023年9月1日至30日，中国内地（不含港澳台）新增报告305例猴痘确诊病例，其中北京42例、广东40例、浙江38例、江苏32例、广西16例、四川13例、重庆12例、湖北12例、辽宁11例、湖南11例、陕西9例、山东9例、河北8例、天津7例、上海6例、河南6例、福建6例、黑龙江5例、安徽4例、吉林4例、云南3例、山西3例、江西3例、内蒙古1例、贵州1例、海

南1例、宁夏1例、新疆1例，无重症、死亡病例。

疫情特点主要为：一是99%病例为男性，92.9%病例明确为男男性行为人群，病例中有2例女性。二是其他接触方式传播风险低。除性接触以外的密切接触者中，仅3人发生感染。三是94.3%为主动就诊发现，3.9%为密切接触者追踪筛查发现，其他为主动报告和入境筛查等发现。四是绝大多数病例临床表现典型，主要为发热、疱疹、淋巴结肿大等症。